

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Reggeli	Happy Rizsital UHT 1/1 EN:221.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:11.0g CK:6.0g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:120.0mg Főtt virsli - b (6;) EN:69.6kcal ZS:5.2g TZS:2.1g SZH:0.1g CK:0.1g FH:5.6g SÓ:0.9g Ketchup EN:6.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.5g CK:1.0g FH:0.1g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:62.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:13.3g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g	Happy Rizsital UHT 1/1 EN:221.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:11.0g CK:6.0g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:120.0mg Csicseriborsókrém - b EN:71.7kcal ZS:3.2g TZS:1.4g SZH:7.5g FH:3.1g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Koffeinmentes "tejeskávé" - b-ttm (1;) EN:124.3kcal ZS:1.4g TZS:0.2g SZH:24.8g CK:10.0g FH:9.7g SÓ:0.1g Liga margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:62.9kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:12.8g CK:0.3g FH:2.4g SÓ:0.3g	Happy Rizsital UHT 1/1 EN:221.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:11.0g CK:6.0g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:120.0mg Padlizsánkrém - b EN:3.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.2g SÓ:0.0g Fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Happy Rizsital UHT 1/1 EN:221.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:11.0g CK:6.0g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:120.0mg Alma - áfonya lekvár EN:25.4kcal SZH:6.0g CK:5.2g Liga margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Császárszemle (1;6;) EN:76.3kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:0.3g FH:2.3g SÓ:0.3g
Tízórai	Alma - b EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g	100 %-os gyümölcsle EN:46.0kcal SZH:11.3g CK:10.8g	Narancsos limonádé EN:49.1kcal SZH:9.6g CK:3.2g FH:0.5g	Szilva EN:25.2kcal SZH:5.6g CK:1.5g FH:0.3g	100 %-os gyümölcsle EN:45.0kcal SZH:9.4g CK:9.4g
Ebéd	Csirkepörkölt -b EN:92.5kcal ZS:6.0g TZS:1.0g SZH:1.8g CK:0.0g FH:7.1g SÓ:0.4g CA:0.0mg Kelkáposzta főzelék b-ttm (1;) EN:125.1kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:14.1g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Fejlett babléves - b-ttm (1;12;) EN:130.0kcal ZS:5.2g TZS:0.8g SZH:15.2g CK:1.6g FH:4.6g SÓ:0.4g CA:0.0mg Paradicsomos-húsos spagetti-b (1;) EN:279.3kcal ZS:7.4g TZS:1.4g SZH:37.9g CK:6.4g FH:14.1g SÓ:0.3g CA:0.0mg	Csirkehúsos zölds. rakott burgonya -b- ttm (1;12;) EN:274.4kcal ZS:6.0g TZS:1.9g SZH:38.1g CK:2.4g FH:13.6g SÓ:0.5g CA:0.0mg Maróni gesztenyerúd 20g EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Tepsis pulykacomb -b EN:97.9kcal ZS:7.0g TZS:1.1g SZH:0.3g CK:0.0g FH:8.3g SÓ:0.4g CA:0.0mg Majorannás burgonyafőzelék -b-ttm (1;12;) EN:205.8kcal ZS:5.5g TZS:0.6g SZH:32.7g CK:2.0g FH:3.9g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Zöldborsós csirkecombfilé (1;) EN:215.8kcal ZS:9.2g TZS:2.3g SZH:18.9g FH:12.6g SÓ:0.5g Párolt rizs - b EN:200.6kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:35.6g FH:4.3g SÓ:0.0g Uborka saláta (10;)
Uzsonna	Csipkebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Méz mini EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Liga margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	Gyümölcstea - b EN:22.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csirkemájkrém házi b-ttm EN:54.9kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:0.5g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	Csipkebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tavaszi felvágott KREL EN:41.6kcal ZS:3.6g TZS:1.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:1.8g SÓ:0.3g Liga margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Burgonyás kenyér (1;6;12;) EN:85.5kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:0.2g FH:2.6g SÓ:0.5g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Gyümölcstea - b EN:22.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Pástétom Eurof Harcsa zöldfűszeres 50 gr (4;) EN:167.0kcal ZS:15.2g TZS:2.0g SZH:3.0g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.7g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g	Csipkebogyó tea EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tökmagos liga - b-ttm EN:33.3kcal ZS:3.6g TZS:1.5g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g Burgonyás kenyér (1;6;12;) EN:85.5kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:0.2g FH:2.6g SÓ:0.5g Zöldhagyma - b EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g