

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Reggeli	Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g 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	Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g SÓ:0.1g CA:120.0mg Csicszeriborsókrém - 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	Gyümölcsös ivójoghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g CA:100.0mg Liga margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kakaós kifli (1;3;7;) EN:83.5kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:2.5g FH:1.5g SÓ:0.3g	Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g 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	Forralt tej (7;) EN:58.0kcal ZS:2.8g TZS:2.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:3.3g 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 gyümölcslé EN:45.0kcal SZH:9.4g CK:9.4g	Narancsos limonádé EN:49.1kcal SZH:9.6g CK:3.2g FH:0.5g	Szilva EN:18.4kcal ZS:0.1g SZH:4.6g FH:0.3g	100 %-os gyümölcslé EN:46.0kcal SZH:11.3g CK:10.8g
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 (1;12;) EN:231.8kcal ZS:5.3g TZS:0.7g SZH:36.7g CK:0.1g FH:7.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Fejlett babléves - b (1;7;) EN:103.4kcal ZS:2.9g TZS:0.9g SZH:13.5g CK:1.1g FH:4.7g SÓ:0.6g CA:4.8mg 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 zöldséges rakott burgonya -b (1;3;7;12;) EN:316.9kcal ZS:12.1g TZS:6.3g SZH:32.1g CK:3.1g FH:16.9g SÓ:0.6g CA:121.6mg Milkimo tejszelet 33g (1;3;6;7;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tepsis pulykacomb -b EN:89.6kcal ZS:6.1g TZS:1.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:0.0mg Majorannás burgonyafőzelék -b (1;7;12;) EN:306.6kcal ZS:9.5g TZS:3.6g SZH:44.8g CK:1.8g FH:7.3g SÓ:0.2g CA:52.8mg	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 Trappista sajt (7;) EN:59.4kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:0.3g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.4g CA:130.0mg Margarin (7;) EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g 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 Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g 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 Csirkemájkrém házi -b (7;) EN:59.2kcal ZS:4.6g TZS:1.8g SZH:0.6g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.1g CA:15.5mg 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 Barackos túró-házi -b (7;) EN:44.9kcal ZS:1.4g TZS:0.9g SZH:5.0g CK:4.8g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:16.0mg Korpotvit keksz (1;12;)	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 vajkrém - b (7;) EN:27.6kcal ZS:2.7g TZS:1.5g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:0.1g CA:3.0mg 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