

Gasztvital	Hétfő 06.23	Kedd 06.24	Szerda 06.25	Csütörtök 06.26	Péntek 06.27
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 Zala felvágott KREL EN:36.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g Liga margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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 Pástétom, baromfi EN:79.2kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:1.5g FH:3.4g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g Kígyóuborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Kakaó - b-ttm EN:93.3kcal ZS:1.7g TZS:0.5g SZH:18.3g CK:9.8g FH:0.8g SÓ:0.1g Delma multivitaminos margarin EN:35.0kcal ZS:3.9g TZS:1.1g 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 Kaliforniapaprikás margarin b-ttm EN:127.5kcal ZS:14.0g TZS:6.2g SZH:0.2g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g 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 Zalakrém b-ttm EN:62.5kcal ZS:3.0g TZS:2.6g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g Császárzsemle (1;6;) EN:76.3kcal ZS:0.9g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:0.3g FH:2.3g SÓ:0.3g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g
Tízórai	Őszibarack-b EN:24.6kcal ZS:0.1g SZH:5.4g CK:5.4g FH:0.4g	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	Alma - b EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g	100 %-os gyümölcsle EN:45.0kcal SZH:9.4g CK:9.4g
Ebéd	Sertéssült EN:140.5kcal ZS:10.5g TZS:1.8g SZH:0.4g FH:10.3g SÓ:0.4g Karfiol főzelék b-ttm (1;12;) EN:148.8kcal ZS:4.7g TZS:1.6g SZH:20.9g CK:2.0g FH:5.3g SÓ:0.3g CA:0.0mg	Rozmaringos csirkeragú leves - b-ttm (1;9;) EN:126.7kcal ZS:4.7g TZS:1.8g SZH:9.9g CK:0.2g FH:9.5g SÓ:0.4g CA:0.0mg Tejbedara b-ttm (1;) EN:221.1kcal ZS:5.2g TZS:1.8g SZH:40.4g CK:9.8g FH:3.0g SÓ:0.2g Kakaósórat-b EN:79.4kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:9.6g CK:8.1g FH:2.6g SÓ:0.2g	Rakott karfiol - b-ttm (1;) EN:349.5kcal ZS:8.3g TZS:1.7g SZH:52.0g CK:2.9g FH:16.2g 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	Pulykaragu -b (1;) EN:146.1kcal ZS:6.2g TZS:1.1g SZH:12.3g FH:9.9g SÓ:0.3g Zöldborsófőzelék b-ttm (1;12;) EN:233.2kcal ZS:5.6g TZS:0.7g SZH:31.0g CK:3.0g FH:10.9g SÓ:0.3g CA:0.0mg	Sült csirkecombfilé - b EN:89.1kcal ZS:6.2g TZS:1.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:7.8g SÓ:0.3g CA:0.0mg Vegyes gyümölcs mártás b - ttm (1;) EN:109.4kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:24.7g CK:9.5g FH:1.4g SÓ:0.1g CA:0.0mg Burgonyapüré fél adag - b-ttm (12;) EN:92.7kcal ZS:3.3g TZS:1.4g SZH:13.0g CK:0.7g FH:1.6g SÓ:0.2g
Uzsonna	Csipebogyó 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 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 Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g 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 Sertéshúskrém házi -b-ttm EN:55.3kcal ZS:4.1g TZS:1.8g SZH:0.3g CK:0.0g FH:4.1g 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	Csipebogyó 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 Pulyka pizsaszelet KREL (6;) EN:18.9kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.0g SÓ:0.3g Delma multivitaminos margarin EN:35.0kcal ZS:3.9g TZS:1.1g 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 Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	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 Csirkehúskrém házi -b -d EN:53.3kcal ZS:4.1g TZS:1.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:3.9g 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 Sörretek	Csipebogyó 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 Barack lekvár EN:24.3kcal SZH:5.8g CK:5.1g 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