

GasztViTál	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Reggeli	Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	Banán EN:68.3kcal SZH:15.7g FH:0.8g	Banán EN:68.3kcal SZH:15.7g FH:0.8g	Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	Banán EN:68.3kcal SZH:15.7g FH:0.8g
Tízórai	Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	Körte EN:33.8kcal SZH:7.8g CK:1.0g FH:0.3g	Banán EN:68.3kcal SZH:15.7g FH:0.8g	Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g
Ebéd	Párolt darált pulyka combfilé EN:52.3kcal ZS:3.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:0.0mg Sárgarépa-főzelék püré (1;7;) EN:300.6kcal ZS:6.6g TZS:2.5g SZH:48.5g CK:9.9g FH:8.5g SÓ:0.3g CA:60.0mg Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	Párolt darált csirkecombfilé EN:101.0kcal ZS:6.6g TZS:1.2g FH:9.8g SÓ:0.1g Paszternák-főzelék püré (1;7;) EN:184.0kcal ZS:7.6g TZS:1.1g SZH:23.6g CK:3.3g FH:6.2g SÓ:0.2g CA:36.0mg Körte EN:33.8kcal SZH:7.8g CK:1.0g FH:0.3g	Tehéntúró (7;) EN:42.3kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.8g SÓ:0.0g CA:24.0mg Vegyesfőzelékpüré (1;7;) EN:305.0kcal ZS:6.7g TZS:1.2g SZH:44.7g CK:5.8g FH:12.4g SÓ:0.3g CA:36.0mg Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	Párolt darált pulyka combfilé EN:52.3kcal ZS:3.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:5.8g SÓ:0.1g CA:0.0mg Paradicsomos burgonyafőzelék püré (1;) EN:272.5kcal ZS:5.2g TZS:0.5g SZH:46.3g CK:5.0g FH:6.1g SÓ:0.0g Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	Párolt darált csirkecombfilé EN:101.0kcal ZS:6.6g TZS:1.2g FH:9.8g SÓ:0.1g Brokkolifőzelék püré (1;7;) EN:143.2kcal ZS:3.7g TZS:1.6g SZH:22.3g CK:2.7g FH:6.0g SÓ:0.1g CA:24.0mg Banán EN:68.3kcal SZH:15.7g FH:0.8g
Uzsonna	Citromos tea (12;) EN:133.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:33.3g CK:33.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zelleres burgonyapüré (7;9;) EN:79.3kcal ZS:2.7g TZS:1.3g SZH:9.2g CK:3.4g FH:3.1g SÓ:0.2g CA:60.0mg	Gyümölcstea (12;) EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tökpüré (7;) EN:55.2kcal ZS:1.0g TZS:0.7g SZH:9.2g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:12.0mg	Gyümölcstea (12;) EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Padlizsán püré (7;) EN:108.8kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:17.5g CK:1.0g FH:3.9g SÓ:0.1g CA:24.0mg	Gyümölcstea (12;) EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Meggypüré (7;) EN:191.1kcal ZS:1.1g TZS:0.6g SZH:38.5g CK:23.8g FH:4.3g SÓ:0.0g CA:36.0mg	Citromos tea (12;) EN:133.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:33.3g CK:33.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Paszternák püré (7;) EN:64.2kcal ZS:1.2g TZS:0.2g SZH:11.1g CK:1.5g FH:3.0g SÓ:0.1g CA:12.0mg
Napi összesítés	EN: 633.8 kcal; ZS: 13.2 g; TZS: 4.4 g; SZH: 104.6 g; CK: 46.6 g; FH: 18.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 120.0 mg;	EN: 485.1 kcal; ZS: 15.5 g; TZS: 3.0 g; SZH: 65.8 g; CK: 10.0 g; FH: 19.1 g; SÓ: 0.3 g; CA: 48.0 mg;	EN: 601.0 kcal; ZS: 11.0 g; TZS: 3.3 g; SZH: 96.3 g; CK: 13.8 g; FH: 22.5 g; SÓ: 0.4 g; CA: 84.0 mg;	EN: 649.7 kcal; ZS: 9.9 g; TZS: 1.7 g; SZH: 114.6 g; CK: 33.8 g; FH: 17.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 36.0 mg;	EN: 601.0 kcal; ZS: 11.8 g; TZS: 3.0 g; SZH: 102.6 g; CK: 37.5 g; FH: 20.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 36.0 mg;