

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Reggeli	Rizsital EN:97.5kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:19.5g CK:7.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Barack lekvár EN:24.3kcal SZH:5.8g CK:5.1g Margarin EN:5.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SÓ:0.0g Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Rizsital EN:97.5kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:19.5g CK:7.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Céklás margarin EN:20.1kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.4g CK:0.4g FH:0.1g SÓ:0.2g Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Rizsital EN:97.5kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:19.5g CK:7.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Házi szárnyaskrém EN:9.7kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:0.2g CK:0.0g FH:1.2g SÓ:0.1g CA:0.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Kakaó - b-tm EN:93.3kcal ZS:1.7g TZS:0.5g SZH:18.3g CK:9.8g FH:0.8g SÓ:0.1g Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Margarin EN:5.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SÓ:0.0g	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 Pulyka párizsi EN:31.8kcal ZS:2.7g TZS:1.0g SZH:0.2g CK:0.0g FH:1.6g SÓ:0.3g Margarin EN:5.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g
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	Gyümölcslé EN:45.0kcal SZH:9.4g CK:9.4g	Karalábé hasáb EN:8.1kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.5g	Gyümölcslé EN:45.0kcal SZH:9.4g CK:9.4g
Ebéd	Majorannás csirkecomb EN:108.9kcal ZS:6.8g TZS:1.2g SZH:0.4g CK:0.0g FH:10.8g SÓ:0.1g CA:0.0mg Sárgarépa főzelék (1;) EN:272.8kcal ZS:3.3g TZS:0.3g SZH:51.2g CK:11.6g FH:6.5g SÓ:0.3g CA:96.0mg Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	Párolt csirke combfilé apróhús EN:126.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:1.7g CK:0.0g FH:6.1g SÓ:1.0g CA:0.0mg Paszternákfőzelék Mb (1;) EN:259.6kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:44.1g CK:18.6g FH:6.1g SÓ:0.3g CA:60.0mg Körte EN:33.8kcal SZH:7.8g CK:1.0g FH:0.3g	Vadas csirkeragu (1;9;10;12;) EN:113.2kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:9.0g CK:3.1g FH:8.1g SÓ:0.1g Durum főtt kiskagyló tészta (1;) EN:268.6kcal ZS:7.2g TZS:0.9g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:0.0g Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	Fokhagymás csirkecomb EN:82.4kcal ZS:2.5g TZS:0.9g SZH:1.0g CK:0.0g FH:12.8g SÓ:0.1g CA:0.0mg Paradicsomos káposztafőzelék (1;) EN:257.9kcal ZS:5.5g TZS:0.6g SZH:43.2g CK:12.0g FH:6.6g SÓ:0.1g Sárgabarack EN:28.8kcal ZS:0.4g SZH:6.1g FH:0.5g CA:8.4mg	Paprikásburgonya virslivel ttm (1;) EN:368.6kcal ZS:12.1g TZS:2.9g SZH:49.4g CK:0.1g FH:10.9g SÓ:0.9g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:3.3kcal ZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:0.2g SÓ:0.5g
Uzsonna	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 Csirkehúskrém EN:87.3kcal ZS:7.4g TZS:1.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Citromos tea (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 Csirkemellsonka EN:10.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:0.2g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:0.2g Margarin EN:5.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SÓ:0.0g Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	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 Zelleres margarin (9;) EN:56.9kcal ZS:6.0g TZS:1.9g SZH:0.5g FH:0.1g SÓ:0.0g Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	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 Tonhalkrém (4;10;) EN:70.3kcal ZS:6.6g TZS:2.1g SZH:0.1g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.1g Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g	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 Méz EN:30.4kcal SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g Margarin EN:5.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SÓ:0.0g Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g
Napi összesítés	EN: 868.1 kcal; ZS: 21.3 g; TZS: 3.7 g; SZH: 133.8 g; CK: 29.6 g; FH: 29.7 g; SÓ: 1.5 g; CA: 96.0 mg;	EN: 811.9 kcal; ZS: 22.1 g; TZS: 3.6 g; SZH: 126.8 g; CK: 33.6 g; FH: 23.4 g; SÓ: 2.3 g; CA: 60.0 mg;	EN: 845.5 kcal; ZS: 21.2 g; TZS: 4.4 g; SZH: 134.2 g; CK: 27.5 g; FH: 25.1 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 784.6 kcal; ZS: 18.1 g; TZS: 4.3 g; SZH: 120.2 g; CK: 28.2 g; FH: 32.2 g; SÓ: 1.0 g; CA: 8.4 mg;	EN: 739.6 kcal; ZS: 16.9 g; TZS: 4.5 g; SZH: 120.5 g; CK: 28.5 g; FH: 20.0 g; SÓ: 2.6 g; CA: 0.0 mg;