

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 Sonkakrém EN:35.8kcal ZS:3.1g TZS:1.0g SZH:0.4g CK:0.2g FH:1.5g SÓ:0.4g 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	Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	Gyümölcslé EN:45.0kcal SZH:9.4g CK:9.4g
Ebéd	Párolt darált pulyka combfilé EN:60.3kcal ZS:3.0g TZS:0.6g SZH:1.7g CK:0.0g FH:6.1g SÓ:0.1g CA:0.0mg Sárgarépa főzelékpüré (1;) EN:63.5kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:9.9g CK:0.6g FH:1.2g SÓ:0.6g 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 Pasztornákfőzelék püré (1;) EN:320.6kcal ZS:6.3g TZS:0.9g SZH:56.3g CK:21.6g FH:7.2g SÓ:0.3g CA:120.0mg Körte EN:33.8kcal SZH:7.8g CK:1.0g FH:0.3g	Párolt darált csirkemell EN:75.7kcal ZS:5.4g TZS:0.8g FH:6.4g SÓ:0.0g Vegyesfőzelék püré (1;) EN:111.2kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:14.5g CK:2.1g FH:2.0g SÓ:0.0g Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	Párolt darált pulyka combfilé EN:60.3kcal ZS:3.0g TZS:0.6g SZH:1.7g CK:0.0g FH:6.1g SÓ:0.1g CA:0.0mg Paradicsomos burgonyafőzelék püré (1;) EN:257.1kcal ZS:5.2g TZS:0.5g SZH:43.3g CK:5.0g FH:5.7g SÓ:0.0g Sárgabarack EN:28.8kcal ZS:0.4g SZH:6.1g FH:0.5g CA:8.4mg	Párolt darált csirkecombfilé EN:101.0kcal ZS:6.6g TZS:1.2g FH:9.8g SÓ:0.1g Brokkolifőzelék püré (1;) EN:273.8kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:46.0g CK:7.0g FH:8.7g SÓ:0.1g Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g
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 Kígyóborka 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 Tavaszi felvágott EN:41.6kcal ZS:3.6g TZS:1.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:1.8g SÓ:0.3g 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: 610.1 kcal; ZS: 16.3 g; TZS: 2.9 g; SZH: 93.7 g; CK: 18.6 g; FH: 19.7 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 877.5 kcal; ZS: 22.0 g; TZS: 4.8 g; SZH: 137.6 g; CK: 36.7 g; FH: 28.4 g; SÓ: 1.5 g; CA: 120.0 mg;	EN: 676.6 kcal; ZS: 22.4 g; TZS: 4.8 g; SZH: 96.7 g; CK: 24.6 g; FH: 18.3 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 776.4 kcal; ZS: 18.6 g; TZS: 4.0 g; SZH: 123.6 g; CK: 21.2 g; FH: 24.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 8.4 mg;	EN: 765.2 kcal; ZS: 18.4 g; TZS: 3.6 g; SZH: 121.0 g; CK: 35.3 g; FH: 27.6 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg;