

Gasztvital	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Reggeli	Forralt tej (7;) EN:63.8kcal ZS:3.1g TZS:2.2g SZH:5.5g CK:5.5g FH:3.6g SÓ:0.1g CA:132.0mg 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	Forralt tej (7;) EN:63.8kcal ZS:3.1g TZS:2.2g SZH:5.5g CK:5.5g FH:3.6g SÓ:0.1g CA:132.0mg Céklás szendvicsskrém (7;) EN:31.3kcal ZS:3.0g TZS:1.9g SZH:0.8g CK:0.6g FH:0.3g SÓ:0.1g CA:7.5mg Korpás kenyér (1;6;7;13;) EN:99.6kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:20.4g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.0g	Forralt tej (7;) EN:63.8kcal ZS:3.1g TZS:2.2g SZH:5.5g CK:5.5g FH:3.6g SÓ:0.1g CA:132.0mg Gépsonkakrém (7;) EN:35.2kcal ZS:2.2g TZS:1.3g SZH:1.9g CK:0.9g FH:2.0g SÓ:0.3g CA:15.8mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Kakaó (7;) EN:101.6kcal ZS:4.3g TZS:3.1g SZH:10.6g CK:10.5g FH:5.1g SÓ:0.2g CA:180.0mg Kakaós foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:119.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:20.8g CK:3.4g FH:3.3g SÓ:0.2g Vaj (7;) EN:36.2kcal ZS:4.0g TZS:2.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:1.3mg	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 főzelék püré (1;7;) EN:320.0kcal ZS:6.9g TZS:2.7g SZH:51.8g CK:10.4g FH:9.2g SÓ:0.3g CA:72.0mg 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 Paszternákfőzelék püré (1;7;) EN:246.0kcal ZS:8.3g TZS:2.1g SZH:35.0g CK:3.5g FH:7.8g SÓ:0.2g CA:36.0mg Körte EN:33.8kcal SZH:7.8g CK:1.0g FH:0.3g	Túrókrém (7;) EN:62.9kcal ZS:4.1g TZS:2.7g SZH:1.3g CK:1.3g FH:5.1g SÓ:0.0g CA:36.0mg Vegyesfőzelékpüré (1;7;) EN:297.8kcal ZS:7.2g TZS:1.6g SZH:42.0g CK:6.8g FH:12.6g SÓ:0.3g CA:60.0mg 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;7;) EN:245.6kcal ZS:5.3g TZS:2.6g SZH:40.2g CK:3.7g FH:9.8g SÓ:0.1g CA:24.0mg 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 Pritaminos túrókrém (7;) EN:67.5kcal ZS:6.2g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.9g FH:1.9g SÓ:0.0g CA:20.0mg 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 vajkrém (7;9;) EN:74.5kcal ZS:7.4g TZS:3.0g SZH:1.2g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.4g CA:103.4mg 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;7;10;) EN:54.6kcal ZS:5.0g TZS:1.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg Korpás kenyér (1;6;7;13;) EN:99.6kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:20.4g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.0g 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 Gyümölcsjoghurt (7;) EN:92.5kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:13.9g CK:13.6g FH:2.9g SÓ:0.0g CA:84.0mg 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: 813.2 kcal; ZS: 21.2 g; TZS: 9.4 g; SZH: 121.7 g; CK: 27.6 g; FH: 28.7 g; SÓ: 1.3 g; CA: 224.0 mg;	EN: 774.9 kcal; ZS: 26.1 g; TZS: 9.4 g; SZH: 101.6 g; CK: 16.5 g; FH: 31.7 g; SÓ: 1.1 g; CA: 175.5 mg;	EN: 833.8 kcal; ZS: 25.1 g; TZS: 11.0 g; SZH: 113.7 g; CK: 30.6 g; FH: 31.6 g; SÓ: 1.9 g; CA: 347.2 mg;	EN: 808.0 kcal; ZS: 25.4 g; TZS: 10.2 g; SZH: 114.1 g; CK: 24.0 g; FH: 27.2 g; SÓ: 0.7 g; CA: 189.7 mg;	EN: 799.1 kcal; ZS: 19.3 g; TZS: 7.0 g; SZH: 121.0 g; CK: 37.4 g; FH: 31.6 g; SÓ: 1.4 g; CA: 108.0 mg;