

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 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;7;) EN:229.4kcal ZS:3.0g TZS:0.6g SZH:41.1g CK:8.2g FH:6.7g SÓ:0.2g CA:24.0mg 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 (1;7;) EN:245.8kcal ZS:8.3g TZS:1.8g SZH:35.0g CK:5.0g FH:8.9g SÓ:0.3g CA:72.0mg Körte EN:33.8kcal SZH:7.8g CK:1.0g FH:0.3g	Vadas csirkeragu (1;7;9;10;) EN:132.3kcal ZS:8.0g TZS:2.3g SZH:7.0g CK:1.8g FH:7.1g SÓ:0.1g CA:12.0mg 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 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 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 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 Gyümölcsléjoghurt (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: 771.2 kcal; ZS: 21.0 g; TZS: 8.0 g; SZH: 109.8 g; CK: 25.4 g; FH: 30.8 g; SÓ: 1.3 g; CA: 176.0 mg;	EN: 800.7 kcal; ZS: 29.9 g; TZS: 9.3 g; SZH: 103.3 g; CK: 18.0 g; FH: 29.1 g; SÓ: 2.1 g; CA: 211.5 mg;	EN: 874.0 kcal; ZS: 28.9 g; TZS: 9.9 g; SZH: 120.5 g; CK: 26.4 g; FH: 28.3 g; SÓ: 1.7 g; CA: 263.2 mg;	EN: 771.6 kcal; ZS: 18.9 g; TZS: 6.8 g; SZH: 111.4 g; CK: 28.3 g; FH: 35.7 g; SÓ: 0.8 g; CA: 188.4 mg;	EN: 801.7 kcal; ZS: 19.3 g; TZS: 6.1 g; SZH: 126.2 g; CK: 33.9 g; FH: 22.9 g; SÓ: 2.6 g; CA: 84.0 mg;