

Gasztvital	Hétfő 07.07	Kedd 07.08	Szerda 07.09	Csütörtök 07.10	Péntek 07.11
Reggeli	Rizsital EN:97.5kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:19.5g CK:7.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Pulykasonka (6;) EN:17.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.3g SÓ:0.4g 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 Padlizsánkrém tm tojm EN:40.2kcal ZS:2.2g TZS:0.6g SZH:3.9g CK:0.0g FH:1.1g 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 Zöldhagymás margarin EN:54.0kcal ZS:6.0g TZS:1.9g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (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	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 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
Tízórai	Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	Gyümölcslé EN:45.0kcal SZH:11.0g CK:11.0g SÓ:0.0g	Karalábé hasáb EN:8.1kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.5g	Körte EN:33.8kcal SZH:7.8g CK:1.0g FH:0.3g	Gyümölcslé EN:45.0kcal SZH:11.0g CK:11.0g SÓ:0.0g
Ebéd	Párolt darált csirkecombfilé EN:101.0kcal ZS:6.6g TZS:1.2g FH:9.8g SÓ:0.1g Paszternákfőzelék 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 Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	Párolt darált csirkemell EN:87.1kcal ZS:5.6g TZS:0.9g FH:8.5g SÓ:0.0g Tököfőzelék püré (1;) EN:293.1kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:52.9g CK:11.0g FH:6.3g SÓ:0.0g Nektarin EN:24.5kcal SZH:5.7g FH:0.2g	Párolt darált csirkecombfilé EN:101.0kcal ZS:6.6g TZS:1.2g FH:9.8g SÓ:0.1g Parajos burgonyapüré Mb EN:321.5kcal ZS:3.8g TZS:0.9g SZH:58.7g CK:8.6g FH:7.8g SÓ:0.2g Őszibarack EN:20.5kcal ZS:0.1g SZH:4.5g CK:4.5g FH:0.3g	Párolt darált pulyka combfilé EN:84.1kcal ZS:3.8g TZS:0.9g SZH:1.7g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg Sütőtököfőzelékpüré (1;) EN:258.7kcal ZS:9.0g TZS:1.0g SZH:39.2g CK:13.0g FH:3.6g SÓ:0.1g Alma EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	Párolt darált pulyka combfilé EN:84.1kcal ZS:3.8g TZS:0.9g SZH:1.7g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg Meggyes burgonyapüré EN:331.0kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:67.0g CK:22.1g FH:6.8g SÓ:0.1g Körte EN:33.8kcal SZH:7.8g CK:1.0g 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 Margarin EN:5.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g 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 Párizsikrém baromfi- b-tm EN:57.0kcal ZS:5.5g TZS:2.3g SZH:0.2g CK:0.1g FH:1.6g SÓ:0.3g Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	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 Retek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	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 magyaros margarinkrém EN:108.0kcal ZS:12.0g TZS:3.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.3g CA:0.0mg Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	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 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
Napi összesítés	EN: 824.7 kcal; ZS: 18.2 g; TZS: 3.2 g; SZH: 132.8 g; CK: 34.6 g; FH: 27.7 g; SÓ: 1.8 g; CA: 120.0 mg;	EN: 881.6 kcal; ZS: 21.6 g; TZS: 4.9 g; SZH: 142.4 g; CK: 35.7 g; FH: 26.7 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 900.2 kcal; ZS: 25.6 g; TZS: 6.7 g; SZH: 131.9 g; CK: 26.0 g; FH: 28.9 g; SÓ: 1.5 g; CA: 0.0 mg;	EN: 845.4 kcal; ZS: 28.2 g; TZS: 6.5 g; SZH: 120.8 g; CK: 30.2 g; FH: 23.5 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 786.3 kcal; ZS: 8.2 g; TZS: 1.9 g; SZH: 145.5 g; CK: 49.8 g; FH: 25.7 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg;