

Gasztvital	Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23
Reggeli	Rizsital EN:97.5kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:19.5g CK:7.2g FH:0.6g SÓ:0.1g Zöldfűszeres margarin EN:54.4kcal ZS:6.0g TZS:1.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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	Rizsital EN:97.5kcal ZS:2.0g TZS:0.3g SZH:19.5g CK:7.2g FH:0.6g SÓ:0.1g 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:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g 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 Csicseriborsó krém EN:75.5kcal ZS:1.6g TZS:0.4g SZH:10.9g FH:4.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Citromos tea (12;) EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi csirkemájkrém EN:80.1kcal ZS:4.5g TZS:1.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:8.5g SÓ:0.2g CA:6.0mg Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Savanyú káposzta EN:4.0kcal ZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.4g FH:0.2g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;) EN:103.9kcal ZS:1.5g TZS:0.1g SZH:21.7g CK:13.4g FH:0.6g SÓ:0.1g CA:168.0mg Margarin EN:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SÓ:0.0g Barack lekvár EN:24.3kcal SZH:5.8g CK:5.1g Falusi kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g
Tízórai	Alma EN:17.5kcal ZS:0.2g SZH:3.5g FH:0.2g	Körte EN:26.0kcal SZH:6.0g CK:0.8g FH:0.2g	Karalábé hasáb EN:8.1kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.5g	Alma EN:17.5kcal ZS:0.2g SZH:3.5g FH:0.2g	Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g
Ebéd	Párolt csirkemell 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 Kapros Karalábé főzelék b- tm (1;12;) EN:176.5kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:29.7g CK:2.4g FH:4.8g SÓ:0.2g Alma EN:17.5kcal ZS:0.2g SZH:3.5g FH:0.2g	Párolt pulykacombfilé EN:79.0kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:0.2g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:0.1g Sóskamártás b-tm (1;) EN:146.7kcal ZS:5.7g TZS:0.9g SZH:19.9g CK:6.9g FH:2.5g SÓ:0.1g Főtt burgonya EN:37.6kcal ZS:0.1g SZH:7.4g FH:1.0g SÓ:0.0g Alma EN:17.5kcal ZS:0.2g SZH:3.5g FH:0.2g	Majorannás csirketokány EN:91.5kcal ZS:4.1g TZS:1.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:11.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg Párolt rizs EN:249.0kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.0g Körte EN:26.0kcal SZH:6.0g CK:0.8g FH:0.2g	Párolt pulykacombfilé EN:79.0kcal ZS:5.9g TZS:0.9g SZH:0.2g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:0.1g Süttötkfőzelék (1;) EN:221.5kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:35.8g CK:16.3g FH:3.1g SÓ:0.1g Alma EN:17.5kcal ZS:0.2g SZH:3.5g FH:0.2g	Rakott kelkáposzta (csirkehúsos) EN:203.6kcal ZS:5.6g TZS:0.9g SZH:24.4g CK:0.7g FH:13.2g SÓ:0.2g CA:0.0mg Banán EN:52.5kcal SZH:12.1g FH:0.7g
Uzsonna	Citromos tea (12;) EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Szardíniakrém (4;) EN:29.9kcal ZS:3.1g TZS:1.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	Gyümölcstea (12;) EN:22.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g 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 Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Citromos tea (12;) EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g 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:9.0kcal ZS:1.0g TZS:0.3g 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:22.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldhagymás margarin EN:54.0kcal ZS:6.0g TZS:1.9g 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	Gyümölcstea (12;) EN:22.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Baromfipárizsi EN:26.4kcal ZS:2.1g TZS:0.7g SZH:0.2g CK:0.1g FH:1.6g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Reszelt sárgarépa EN:8.4kcal ZS:0.0g SZH:1.7g CK:0.2g FH:0.3g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 772.0 kcal; ZS: 27.4 g; TZS: 5.5 g; SZH: 110.9 g; CK: 20.3 g; FH: 19.8 g; SÓ: 2.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 789.3 kcal; ZS: 30.3 g; TZS: 7.4 g; SZH: 105.3 g; CK: 21.5 g; FH: 20.4 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 845.5 kcal; ZS: 17.8 g; TZS: 4.3 g; SZH: 138.8 g; CK: 18.8 g; FH: 31.3 g; SÓ: 2.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 746.1 kcal; ZS: 24.4 g; TZS: 5.1 g; SZH: 102.7 g; CK: 33.6 g; FH: 26.1 g; SÓ: 0.9 g; CA: 6.0 mg;	EN: 656.7 kcal; ZS: 10.9 g; TZS: 2.4 g; SZH: 113.2 g; CK: 25.4 g; FH: 23.6 g; SÓ: 1.5 g; CA: 168.0 mg;