

Gasztvital	Hétfő 07.07	Kedd 07.08	Szerda 07.09	Csütörtök 07.10	Péntek 07.11
Reggeli	<b>Forralt tej (7;)</b> EN:87.0kcal ZS:4.2g TZS:3.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:4.9g SÓ:0.2g CA:180.0mg <b>Pulykasonka (6;)</b> EN:17.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.3g SÓ:0.4g <b>Margarin</b> EN:5.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SÓ:0.0g  <b>Falusi kenyér (1;)</b> EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	<b>Forralt tej (7;)</b> EN:87.0kcal ZS:4.2g TZS:3.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:4.9g SÓ:0.2g CA:180.0mg <b>Padlizsánkrém (3;7;10;)</b> EN:64.7kcal ZS:5.1g TZS:2.2g SZH:3.4g CK:0.7g FH:1.0g SÓ:0.2g CA:9.9mg <b>Korpás kenyér (1;6;7;13;)</b> EN:99.6kcal ZS:0.2g TZS:0.2g SZH:20.4g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.0g	<b>Forralt tej (7;)</b> EN:87.0kcal ZS:4.2g TZS:3.0g SZH:7.5g CK:7.5g FH:4.9g SÓ:0.2g CA:180.0mg <b>Zöldhagymás sajtkrém (7;)</b> EN:86.3kcal ZS:8.5g TZS:4.5g SZH:0.8g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.1g CA:15.0mg <b>Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1;)</b> EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g	<b>Kakaó (7;)</b> EN:101.6kcal ZS:4.3g TZS:3.1g SZH:10.6g CK:10.5g FH:5.1g SÓ:0.2g CA:180.0mg <b>Kakaós foszlós kalács (1;3;6;7;13;)</b> EN:119.0kcal ZS:3.0g TZS:1.2g SZH:20.8g CK:3.4g FH:3.3g SÓ:0.2g <b>Vaj (7;)</b> EN:36.2kcal ZS:4.0g TZS:2.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:1.3mg	<b>Citromos tea (12;)</b> EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg <b>Csirkemellsonka</b> EN:16.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:0.3g CK:0.1g FH:2.3g SÓ:0.3g <b>Margarin</b> EN:5.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SÓ:0.0g  <b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g <b>Kígyóborka</b> EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g
Tízórai	<b>Alma</b> EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	<b>Gyümölcslé</b> EN:45.0kcal SZH:11.0g CK:11.0g SÓ:0.0g	<b>Alma</b> EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	<b>Sárgabarack</b> EN:28.8kcal ZS:0.4g SZH:6.1g FH:0.5g CA:8.4mg	<b>Gyümölcslé</b> EN:45.0kcal SZH:11.0g CK:11.0g SÓ:0.0g
Ebéd	<b>Párolt darált csirkecombfilé</b> EN:101.0kcal ZS:6.6g TZS:1.2g FH:9.8g SÓ:0.1g  <b>Paszternákfőzelék püré (1;7;)</b> EN:267.0kcal ZS:8.9g TZS:1.6g SZH:37.8g CK:4.5g FH:8.7g SÓ:0.3g CA:60.0mg <b>Alma</b> EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	<b>Párolt darált csirkemell</b> EN:75.7kcal ZS:5.4g TZS:0.8g FH:6.4g SÓ:0.0g  <b>Tököfőzelék püré (1;7;)</b> EN:273.3kcal ZS:6.8g TZS:1.9g SZH:44.8g CK:11.4g FH:6.0g SÓ:0.0g CA:24.0mg <b>Nektarin</b> EN:24.5kcal SZH:5.7g FH:0.2g	<b>Reszelt sajt (1;7;)</b> EN:92.5kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:1.2g CK:0.0g FH:7.6g SÓ:0.6g CA:195.0mg <b>Parajos burgonyapüré (7;)</b> EN:219.0kcal ZS:4.9g TZS:2.5g SZH:32.5g CK:2.0g FH:6.8g SÓ:0.1g CA:48.0mg <b>Őszibarack</b> EN:20.5kcal ZS:0.1g SZH:4.5g CK:4.5g FH:0.3g	<b>Párolt darált pulyka combfilé</b> EN:60.3kcal ZS:3.0g TZS:0.6g SZH:1.7g CK:0.0g FH:6.1g SÓ:0.1g CA:0.0mg <b>Sütőtököfőzelékpüré (1;7;)</b> EN:284.2kcal ZS:6.7g TZS:1.2g SZH:47.5g CK:17.7g FH:6.0g SÓ:0.1g CA:36.0mg <b>Alma</b> EN:22.8kcal ZS:0.3g SZH:4.5g FH:0.3g	<b>Párolt darált pulyka combfilé</b> EN:60.3kcal ZS:3.0g TZS:0.6g SZH:1.7g CK:0.0g FH:6.1g SÓ:0.1g CA:0.0mg <b>Meggyes burgonyapüré (1;7;)</b> EN:352.8kcal ZS:4.8g TZS:1.4g SZH:63.1g CK:17.5g FH:9.1g SÓ:0.1g CA:60.0mg <b>Körte</b> EN:33.8kcal SZH:7.8g CK:1.0g FH:0.3g
Uzsonna	<b>Gyümölcstea (12;)</b> EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg <b>Vajkrém (7;)</b> EN:43.8kcal ZS:4.5g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:5.0mg <b>Teljes kiőrlésű búza kenyér 1kg (1;)</b> EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g <b>Paprika</b> EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	<b>Gyümölcstea (12;)</b> EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg <b>Trappista sajt (7;)</b> EN:70.4kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.0g SÓ:0.3g CA:160.0mg <b>Margarin</b> EN:5.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SÓ:0.0g  <b>Falusi kenyér (1;)</b> EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g <b>Paradicsom</b> EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	<b>Gyümölcstea (12;)</b> EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg <b>Tonhalkrém (4;7;10;)</b> EN:54.6kcal ZS:5.0g TZS:1.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg <b>Falusi kenyér (1;)</b> EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g <b>Retek</b> EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	<b>Citromos tea (12;)</b> EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg <b>Körözött (7;)</b> EN:47.3kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:2.7g CK:1.0g FH:3.5g SÓ:0.0g CA:20.4mg <b>Falusi kenyér (1;)</b> EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g <b>Paprika</b> EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	<b>Citromos tea (12;)</b> EN:20.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:5.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg <b>Kefír (7;)</b> EN:61.0kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:3.8g CK:3.8g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:120.0mg <b>Margarin</b> EN:5.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SÓ:0.0g  <b>Falusi kenyér (1;)</b> EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g
Napi összesítés	EN: 799.0 kcal; ZS: 27.0 g; TZS: 9.0 g; SZH: 103.0 g; CK: 18.0 g; FH: 33.8 g; SÓ: 1.8 g; CA: 245.0 mg;	EN: 877.7 kcal; ZS: 28.3 g; TZS: 11.9 g; SZH: 120.9 g; CK: 36.8 g; FH: 31.2 g; SÓ: 1.0 g; CA: 373.9 mg;	EN: 809.9 kcal; ZS: 30.2 g; TZS: 16.3 g; SZH: 98.2 g; CK: 20.3 g; FH: 30.2 g; SÓ: 1.9 g; CA: 438.0 mg;	EN: 834.3 kcal; ZS: 24.6 g; TZS: 10.4 g; SZH: 121.8 g; CK: 38.3 g; FH: 29.1 g; SÓ: 0.8 g; CA: 246.1 mg;	EN: 826.4 kcal; ZS: 14.0 g; TZS: 5.2 g; SZH: 139.7 g; CK: 44.0 g; FH: 28.2 g; SÓ: 1.4 g; CA: 180.0 mg;