

Gasztvital	Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23
Tízórai	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zelleres szendvicskrém (7;9;) EN:88.7kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:1.1g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:22.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Kígyóúborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Karamell (7;) EN:128.9kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:19.0g CK:19.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Vajkrém (7;) EN:139.2kcal ZS:14.0g TZS:9.1g SZH:2.4g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:0.4g CA:20.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Gyümölcs tea (12;) EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.1g CA:30.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Forralt tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Csokis gabonagolyó (1;7;) EN:197.5kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:41.0g CK:16.0g FH:3.9g SÓ:0.3g	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tojáskrém (3;7;10;) EN:61.6kcal ZS:5.3g TZS:2.6g SZH:0.3g CK:0.3g FH:3.0g SÓ:0.2g CA:7.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g TV paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g
Ebéd	Zöldborsóleves (1;3;9;) EN:162.9kcal ZS:5.4g TZS:0.7g SZH:19.8g CK:0.2g FH:6.6g SÓ:0.6g CA:0.0mg Rántott csirkemell (1;) EN:236.4kcal ZS:11.5g TZS:1.3g SZH:20.0g CK:0.8g FH:13.0g SÓ:1.6g Petrezselymes burgonya (12;) EN:249.1kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:40.6g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.5g	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;9;) EN:177.8kcal ZS:5.2g TZS:2.7g SZH:16.7g CK:0.7g FH:13.9g SÓ:2.5g CA:18.0mg Dejő szórat (1;) EN:128.7kcal ZS:3.8g TZS:0.3g SZH:19.6g CK:15.3g FH:3.3g Főtt tészta (1;) EN:335.2kcal ZS:7.0g TZS:1.0g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Tejfölös gombaleves (1;3;7;) EN:122.0kcal ZS:7.0g TZS:2.0g SZH:9.7g CK:0.4g FH:4.4g SÓ:0.5g CA:12.0mg Lecsós csirkeragu (1;) EN:125.3kcal ZS:4.8g TZS:1.8g SZH:4.6g CK:0.0g FH:14.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Párolt rizs EN:446.9kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:85.3g FH:10.2g SÓ:0.5g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Zöldséges burgonyaleves (1;9;12;) EN:116.6kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:14.7g CK:0.4g FH:2.3g SÓ:0.5g Brokkolifőzelék (1;7;) EN:126.4kcal ZS:8.1g TZS:2.5g SZH:10.7g CK:2.0g FH:4.6g SÓ:0.4g CA:18.0mg Fokhagymás sertésapró EN:132.1kcal ZS:6.6g TZS:1.6g SZH:2.2g CK:0.0g FH:14.9g SÓ:0.6g Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Pirított tésztales (1;9;) EN:109.3kcal ZS:4.1g TZS:0.8g SZH:11.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:1.0g Sült csirkemellcsíkok EN:132.7kcal ZS:6.7g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:17.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:376.7kcal ZS:16.9g TZS:4.5g SZH:36.0g CK:1.5g FH:15.0g SÓ:0.7g CA:18.0mg
Uzsonna	Kördobozos kockasajt (7;) EN:141.0kcal ZS:11.1g TZS:7.5g SZH:3.6g CK:2.8g FH:6.6g SÓ:1.0g CA:345.0mg Vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g TV paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Sertéspárizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g Zöldhagyma EN:38.0kcal ZS:0.3g SZH:0.9g FH:2.2g	Sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:206.8mg Falusi kenyér (1;) EN:184.1kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:37.6g CK:1.2g FH:7.0g SÓ:0.4g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Olasz felvágott EN:94.4kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Kígyóúborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Lapka sajt (7;) EN:91.1kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:3.0g CK:3.0g FH:7.1g SÓ:0.9g CA:215.6mg Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Falusi kenyér (1;) EN:184.1kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:37.6g CK:1.2g FH:7.0g SÓ:0.4g Hónapos retek EN:37.5kcal ZS:0.3g SZH:5.5g FH:3.0g
Napi összesítés	EN: 1411.1 kcal; ZS: 51.1 g; TZS: 15.9 g; SZH: 178.9 g; CK: 13.6 g; FH: 47.9 g; SÓ: 4.9 g; CA: 367.5 mg;	EN: 1664.3 kcal; ZS: 54.7 g; TZS: 19.8 g; SZH: 221.6 g; CK: 39.4 g; FH: 59.3 g; SÓ: 6.1 g; CA: 278.0 mg;	EN: 1300.8 kcal; ZS: 38.3 g; TZS: 15.8 g; SZH: 190.3 g; CK: 12.7 g; FH: 43.9 g; SÓ: 4.3 g; CA: 248.8 mg;	EN: 1050.2 kcal; ZS: 37.0 g; TZS: 11.7 g; SZH: 131.5 g; CK: 29.1 g; FH: 45.8 g; SÓ: 4.1 g; CA: 258.0 mg;	EN: 1221.2 kcal; ZS: 44.1 g; TZS: 14.4 g; SZH: 134.0 g; CK: 15.6 g; FH: 62.8 g; SÓ: 5.4 g; CA: 241.1 mg;