

Gasztvital	Hétfő 05.26	Kedd 05.27	Szerda 05.28	Csütörtök 05.29	Péntek 05.30
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 Magyaros szendvicsskrém (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 Burgonyás kenyér (1;6;12;) EN:171.0kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:33.1g CK:0.4g FH:5.3g SÓ:1.0g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Kakaó (7;) EN:139.8kcal ZS:3.4g TZS:2.3g SZH:10.3g CK:10.0g FH:7.0g SÓ:0.2g CA:240.0mg Házi sonkakrém (7;) EN:112.7kcal ZS:9.2g TZS:5.5g SZH:2.0g CK:1.4g FH:5.4g SÓ:1.1g CA:18.8mg Stangli (1;6;7;13;) EN:291.0kcal ZS:12.2g SZH:37.5g FH:5.6g SÓ:0.8g	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 Tonhalkrém (4;7;10;) EN:116.3kcal ZS:9.9g TZS:4.9g SZH:1.2g CK:0.5g FH:5.5g SÓ:0.7g CA:10.0mg Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:279.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:56.7g CK:1.2g FH:10.7g SÓ:1.4g TV paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Tejeskávé (1;7;) EN:131.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:19.3g CK:18.0g FH:6.8g 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	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 Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:86.4kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:1.6g CK:1.0g FH:2.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g
Ebéd	Kertész leves (1;) EN:99.9kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:7.7g CK:0.7g FH:1.5g SÓ:0.7g CA:0.0mg Paradicsomos káposzta (1;) EN:198.1kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:31.4g CK:12.0g FH:4.8g SÓ:0.5g CA:0.0mg Fasírt golyó (1;6;) EN:342.0kcal ZS:29.6g TZS:4.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Francia hagymaleves (1;7;) EN:128.2kcal ZS:7.8g TZS:2.5g SZH:11.6g CK:0.9g FH:2.3g SÓ:0.3g CA:30.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Budapest csirkeragu (1;) EN:221.8kcal ZS:10.1g TZS:2.9g SZH:8.7g CK:0.0g FH:21.3g SÓ:0.9g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:294.0kcal ZS:3.0g TZS:0.1g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg	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 Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:345.0kcal ZS:11.7g TZS:3.6g SZH:39.4g CK:4.1g FH:16.7g SÓ:0.4g CA:18.0mg Pulyka aprópecsenye (1;) EN:125.4kcal ZS:5.9g TZS:1.2g SZH:4.6g CK:0.0g FH:13.1g SÓ:0.5g CA:0.0mg	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:125.4kcal ZS:4.9g TZS:1.0g SZH:12.9g CK:0.3g FH:6.6g SÓ:0.1g CA:0.0mg Tarhonyás hús (1;) EN:485.6kcal ZS:14.5g TZS:2.8g SZH:60.2g CK:2.8g FH:26.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Savanyúság (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:138.4kcal ZS:3.1g TZS:2.0g SZH:24.8g CK:19.1g FH:1.5g SÓ:0.0g CA:18.0mg Pulykasült EN:131.2kcal ZS:6.1g TZS:1.4g SZH:0.2g CK:0.0g FH:18.6g SÓ:0.7g Zöldséges rizs EN:364.8kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:67.5g CK:2.1g FH:8.9g SÓ:0.4g
Uzsonna	Szendvicssonka EN:49.6kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:1.6g CK:0.8g FH:6.0g SÓ:1.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:279.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:56.7g CK:1.2g FH:10.7g SÓ:1.4g	Körözött (7;) EN:70.4kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:1.0g FH:4.8g SÓ:0.4g CA:32.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Hónapos retek EN:37.5kcal ZS:0.3g SZH:5.5g FH:3.0g	Áfonyalekvár EN:50.8kcal SZH:12.0g CK:10.4g 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	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	Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g
Napi összesítés	EN: 1513.5 kcal; ZS: 66.1 g; TZS: 16.9 g; SZH: 184.1 g; CK: 26.6 g; FH: 42.4 g; SÓ: 6.7 g; CA: 20.0 mg;	EN: 1491.7 kcal; ZS: 54.1 g; TZS: 18.0 g; SZH: 168.9 g; CK: 21.9 g; FH: 65.1 g; SÓ: 5.5 g; CA: 320.8 mg;	EN: 1294.5 kcal; ZS: 38.8 g; TZS: 11.8 g; SZH: 175.7 g; CK: 25.8 g; FH: 55.8 g; SÓ: 4.1 g; CA: 28.0 mg;	EN: 1459.1 kcal; ZS: 50.0 g; TZS: 16.3 g; SZH: 181.0 g; CK: 23.4 g; FH: 59.5 g; SÓ: 3.7 g; CA: 260.0 mg;	EN: 1110.4 kcal; ZS: 33.3 g; TZS: 13.7 g; SZH: 165.7 g; CK: 42.8 g; FH: 39.5 g; SÓ: 2.5 g; CA: 18.0 mg;