

Gasztvital	Hétfő 06.09	Kedd 06.10	Szerda 06.11	Csütörtök 06.12	Péntek 06.13
Salátabár	Alma EN:38.5kcal ZS:0.4g SZH:7.7g FH:0.4g Rágórépa EN:32.0kcal ZS:0.1g SZH:6.6g FH:1.0g SÓ:0.0g Lilakáposztasaláta (3;7;10;) EN:131.5kcal ZS:10.3g TZS:2.9g SZH:7.6g CK:5.1g FH:1.2g SÓ:0.4g CA:0.0mg	Körte EN:57.2kcal SZH:13.2g CK:1.7g FH:0.4g Paradicsom hasábok EN:18.4kcal ZS:0.2g SZH:3.2g FH:0.8g Tzatziki (7;) EN:13.9kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:1.6g CK:0.3g FH:1.0g SÓ:0.3g CA:8.1mg félbarna kenyér (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g Gombakrém (7;) EN:33.3kcal ZS:3.0g TZS:1.9g SZH:0.6g CK:0.3g FH:0.8g SÓ:0.5g CA:7.5mg	Szőlő EN:62.4kcal SZH:14.5g CK:7.6g FH:0.5g Tricolor paprikacsíkok EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g CK:1.9g FH:1.1g Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Alma EN:38.5kcal ZS:0.4g SZH:7.7g FH:0.4g Karalábé hasáb EN:32.4kcal ZS:0.1g SZH:7.4g FH:2.0g Majonézes burgonyasaláta (3;7;10;12;) EN:393.7kcal ZS:17.5g TZS:3.6g SZH:45.5g CK:9.1g FH:8.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg félbarna kenyér (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g	Gyümölcssaláta EN:58.1kcal ZS:0.1g SZH:10.8g CK:6.0g FH:0.3g Rágórépa EN:32.0kcal ZS:0.1g SZH:6.6g FH:1.0g SÓ:0.0g Görög saláta EN:16.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g FH:0.5g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 202.0 kcal; ZS: 10.9 g; TZS: 2.9 g; SZH: 21.9 g; CK: 5.1 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg;	EN: 202.6 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 2.1 g; SZH: 34.2 g; CK: 2.5 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g; CA: 15.6 mg;	EN: 108.8 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 21.0 g; CK: 11.1 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.8 g;	EN: 589.9 kcal; ZS: 18.5 g; TZS: 3.6 g; SZH: 88.5 g; CK: 21.7 g; FH: 13.6 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 106.1 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 20.3 g; CK: 6.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.0 g;