

Gasztvital	Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05
Salátabár	Gyümölcssaláta EN:58.1kcal ZS:0.1g SZH:10.8g CK:6.0g FH:0.3g Sárgarépa csíkok EN:10.0kcal ZS:0.0g SZH:2.1g FH:0.3g SÓ:0.0g Hideg ebéd Joghurtos vegyes saláta (7;) EN:14.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:2.4g CK:0.8g FH:0.5g SÓ:0.8g CA:6.0mg	Ananászbefőtt EN:30.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:7.3g CK:6.4g FH:0.2g SÓ:0.1g Paprikacsíkok sb EN:7.5kcal ZS:0.0g SZH:1.2g FH:0.3g Tzatziki (7;) EN:6.8kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:0.8g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g CA:3.6mg	Körte EN:28.6kcal SZH:6.6g CK:0.8g FH:0.2g Barackos házi gyümölcsjoghurt sb (7;) EN:73.2kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:6.7g CK:5.8g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:120.0mg 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	Alma EN:19.3kcal ZS:0.2g SZH:3.9g FH:0.2g Karalábé hasáb EN:8.1kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.5g Házi kefir sb (7;) EN:61.0kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:3.8g CK:3.8g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:120.0mg	Szőlő EN:42.9kcal SZH:10.0g CK:5.2g FH:0.3g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g Görög saláta EN:8.5kcal ZS:0.0g SZH:1.5g FH:0.3g SÓ:0.0g
Vitamin pult	Gyümölcssaláta EN:58.1kcal ZS:0.1g SZH:10.8g CK:6.0g FH:0.3g Sárgarépa csíkok EN:10.0kcal ZS:0.0g SZH:2.1g FH:0.3g SÓ:0.0g Hideg ebéd	Ananászbefőtt EN:30.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:7.3g CK:6.4g FH:0.2g SÓ:0.1g Multivitamin gyümölcsöslé vp EN:46.0kcal ZS:0.3g SZH:9.8g CK:8.9g FH:0.4g	Körte EN:28.6kcal SZH:6.6g CK:0.8g FH:0.2g Trópusi gyümölcssaláta EN:27.2kcal SZH:6.3g CK:3.0g FH:0.2g	Alma EN:19.3kcal ZS:0.2g SZH:3.9g FH:0.2g Karalábé hasáb EN:8.1kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.5g	Szőlő EN:42.9kcal SZH:10.0g CK:5.2g FH:0.3g Narancslé vp EN:45.0kcal SZH:9.4g CK:9.4g
Napi összesítés	EN: 150.2 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.0 g; CK: 12.8 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.8 g; CA: 6.0 mg;	EN: 121.4 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.1 g; SZH: 26.4 g; CK: 22.0 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.5 g; CA: 3.6 mg;	EN: 289.0 kcal; ZS: 13.8 g; TZS: 5.2 g; SZH: 33.8 g; CK: 15.6 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.4 g; CA: 120.0 mg;	EN: 115.7 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 2.3 g; SZH: 15.2 g; CK: 3.8 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.0 g; CA: 120.0 mg;	EN: 146.8 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 32.0 g; CK: 19.8 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.0 g;