

Gasztvital	Hétfő 09.08	Kedd 09.09	Szerda 09.10	Csütörtök 09.11	Péntek 09.12
Salátabár	szilva EN:34.6kcal SZH:7.7g CK:2.0g FH:0.4g Paprikacsíkok sb EN:7.5kcal ZS:0.0g SZH:1.2g FH:0.3g Házi natúr joghurt sb (7;) EN:61.0kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:3.8g CK:3.3g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:120.0mg	Alma EN:19.3kcal ZS:0.2g SZH:3.9g FH:0.2g Rágórépa EN:10.0kcal ZS:0.0g SZH:2.1g FH:0.3g SÓ:0.0g Fokhagymás öntet (7;12;) EN:40.1kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.1g CA:0.0mg	Körte EN:28.6kcal SZH:6.6g CK:0.8g FH:0.2g Kockasajt, natúr (7;) EN:35.3kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:0.9g CK:0.7g FH:1.6g SÓ:0.3g CA:86.3mg Csemege uborka (10;) EN:8.2kcal ZS:0.0g SZH:1.5g FH:0.7g SÓ:0.9g	Trópusibefőtt EN:50.4kcal SZH:12.3g CK:11.8g FH:0.2g Karalábé hasáb EN:8.1kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.5g Áfonyás házi gyümölcsjoghurt sb (7;) EN:73.7kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:6.8g CK:5.9g FH:3.3g SÓ:0.0g CA:120.0mg	Csalamádé * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.4g FH:0.3g SÓ:0.9g Szőlő EN:42.9kcal SZH:10.0g CK:5.2g FH:0.3g Kókuszos túrókrém sb (7;) EN:72.2kcal ZS:2.9g TZS:2.0g SZH:6.3g CK:6.2g FH:5.0g SÓ:0.0g CA:30.0mg
Napi összesítés	EN: 103.2 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 2.3 g; SZH: 12.7 g; CK: 5.3 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 120.0 mg;	EN: 69.4 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 3.0 g; SZH: 7.1 g; CK: 1.1 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;	EN: 72.0 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.9 g; SZH: 9.0 g; CK: 1.5 g; FH: 2.6 g; SÓ: 1.1 g; CA: 86.3 mg;	EN: 132.2 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 2.3 g; SZH: 21.0 g; CK: 17.7 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 120.0 mg;	EN: 122.8 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 2.0 g; SZH: 17.3 g; CK: 11.9 g; FH: 5.7 g; SÓ: 0.9 g; CA: 30.0 mg;