

	Hétfő 09.15	Kedd 09.16	Szerda 09.17	Csütörtök 09.18	Péntek 09.19
Salátabár	Almabefőtt EN:35.3kcal ZS:0.1g SZH:7.3g CK:6.4g FH:0.1g Kígyóborkahasáb EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.3g Joghurtos vegyessaláta (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	Körte EN:28.6kcal SZH:6.6g CK:0.8g FH:0.2g Sárgarépasaláta EN:26.9kcal ZS:0.1g SZH:5.7g CK:3.0g FH:0.7g SÓ:1.0g Házi kefir sb (7;) EN:45.8kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:2.8g CK:2.8g FH:2.5g SÓ:0.0g CA:90.0mg	Szőlő EN:42.9kcal SZH:10.0g CK:5.2g FH:0.3g Paprikacsíkok sb EN:7.5kcal ZS:0.0g SZH:1.2g FH:0.3g Görög saláta EN:8.5kcal ZS:0.0g SZH:1.5g FH:0.3g SÓ:0.0g	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 Bazsalikomos mártogatós sb (7;) EN:28.4kcal ZS:1.9g TZS:1.3g SZH:1.2g CK:1.0g FH:1.2g SÓ:0.5g CA:36.0mg	Gyümölcssaláta EN:58.1kcal ZS:0.1g SZH:10.8g CK:6.0g FH:0.3g Kígyóborkahasáb EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.3g Sós túrókrém sb (7;) EN:25.2kcal ZS:1.6g TZS:1.0g SZH:0.4g CK:0.3g FH:2.0g SÓ:0.1g CA:11.7mg