

Gasztvital	Hétfő 09.22	Kedd 09.23	Szerda 09.24	Csütörtök 09.25	Péntek 09.26
Salátabár	szilva EN:34.6kcal SZH:7.7g CK:2.0g FH:0.4g Karalábé hasáb EN:8.1kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.5g Kapros mártogatós sb (7;) EN:26.0kcal ZS:1.9g TZS:1.2g SZH:1.1g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.5g CA:36.0mg	Körte EN:28.6kcal SZH:6.6g CK:0.8g FH:0.2g Paradicsom hasábok EN:5.8kcal ZS:0.1g SZH:1.0g 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	Banán EN:63.0kcal SZH:14.5g FH:0.8g Paprikacsíkok sb EN:7.5kcal ZS:0.0g SZH:1.2g 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	Alma EN:19.3kcal ZS:0.2g SZH:3.9g FH:0.2g Sárgarépás-céklasaláta * (10;) EN:16.0kcal ZS:0.1g SZH:7.3g CK:1.9g FH:1.2g SÓ:0.4g Epres házi gyümölcsjoghurt sb (7;) EN:55.8kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:5.8g CK:5.1g FH:2.3g SÓ:0.0g CA:84.0mg	Ananászbefőtt EN:30.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:7.3g CK:6.4g FH:0.2g SÓ:0.1g Lilakáposzta szeletelve EN:8.0kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.4g 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
Napi összesítés	EN: 68.7 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 1.2 g; SZH: 10.6 g; CK: 3.0 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.5 g; CA: 36.0 mg;	EN: 41.2 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 8.4 g; CK: 0.9 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.3 g; CA: 3.6 mg;	EN: 95.7 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 1.0 g; SZH: 16.1 g; CK: 0.3 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 11.7 mg;	EN: 91.0 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.6 g; SZH: 17.0 g; CK: 7.0 g; FH: 3.7 g; SÓ: 0.4 g; CA: 84.0 mg;	EN: 84.3 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 1.8 g; SZH: 11.6 g; CK: 9.3 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 90.0 mg;