

Gasztvital	Hétfő 09.29	Kedd 09.30	Szerda 10.01	Csütörtök 10.02	Péntek 10.03
Salátabár	Körte EN:28.6kcal SZH:6.6g CK:0.8g FH:0.2g Rágórépa EN:10.0kcal ZS:0.0g SZH:2.1g FH:0.3g SÓ:0.0g Petrezselymes mártogatós sb (7;) EN:26.4kcal ZS:1.9g TZS:1.2g SZH:1.1g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.5g CA:36.0mg	Alma EN:19.3kcal ZS:0.2g SZH:3.9g FH:0.2g Paprikacsíkok sb EN:7.5kcal ZS:0.0g SZH:1.2g FH:0.3g 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	Szőlő EN:42.9kcal SZH:10.0g CK:5.2g FH:0.3g Kígyóborkahasáb EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.3g Csiki saláta * (7;10;12;) EN:82.7kcal ZS:2.5g TZS:2.0g SZH:14.1g CK:12.9g FH:1.1g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Őszibarackbefőtt EN:23.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:5.7g FH:0.2g SÓ:0.0g Karalábé hasáb EN:8.1kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.5g Barackos házi gyümölcsjoghurt sb (7;) EN:54.9kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:5.6g CK:4.9g FH:2.3g SÓ:0.0g CA:84.0mg	Alma EN:19.3kcal ZS:0.2g SZH:3.9g FH:0.2g Hónapos retek EN:3.8kcal ZS:0.0g SZH:0.6g FH:0.3g Kókuszos túrókrém sb (7;) EN:42.8kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:5.5g CK:5.5g FH:1.8g SÓ:0.0g CA:11.6mg
Napi összesítés	EN: 65.0 kcal; ZS: 1.9 g; TZS: 1.2 g; SZH: 9.8 g; CK: 1.8 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.5 g; CA: 36.0 mg;	EN: 62.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 5.9 g; CK: 0.7 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.3 g; CA: 86.3 mg;	EN: 128.6 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 2.0 g; SZH: 24.5 g; CK: 18.1 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 86.2 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 13.7 g; CK: 10.6 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 84.0 mg;	EN: 65.8 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.0 g; SZH: 9.9 g; CK: 5.5 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.0 g; CA: 11.6 mg;