

Gasztvital	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
Salátabár	Narancs EN:22.5kcal SZH:4.7g FH:0.3g Kígyóuborkahasáb EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.3g Kapros túrókrém sb (7;) EN:45.3kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:1.3g CK:1.2g FH:5.0g SÓ:1.0g CA:30.0mg	Ananászbefőtt EN:30.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:7.3g CK:6.4g FH:0.2g SÓ:0.1g Kápia paprikacsíkok sb EN:7.5kcal ZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.6g FH:0.3g 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 Jégcsapretek hasáb EN:3.8kcal ZS:0.0g SZH:0.6g FH:0.3g Csemege uborka (10;) EN:8.2kcal ZS:0.0g SZH:1.5g FH:0.7g SÓ:0.9g	Körte EN:28.6kcal SZH:6.6g CK:0.8g FH:0.2g Sárgarépa csíkok EN:10.0kcal ZS:0.0g SZH:2.1g FH:0.3g SÓ:0.0g 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	Trópusibefőtt EN:27.1kcal SZH:6.6g CK:6.4g FH:0.1g Banán EN:63.0kcal SZH:14.5g FH:0.8g 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
Napi összesítés	EN: 70.9 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 1.5 g; SZH: 6.4 g; CK: 1.2 g; FH: 5.5 g; SÓ: 1.0 g; CA: 30.0 mg;	EN: 92.9 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 1.7 g; SZH: 14.0 g; CK: 11.9 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.1 g; CA: 84.0 mg;	EN: 31.2 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 5.9 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.9 g;	EN: 73.8 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.9 g; SZH: 9.6 g; CK: 1.5 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.3 g; CA: 86.3 mg;	EN: 96.9 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 22.0 g; CK: 6.5 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.3 g; CA: 3.6 mg;