

Gasztvital	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17
Salátabár	Mandarin EN:24.8kcal SZH:5.4g FH:0.4g Körte kompót EN:20.6kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:5.5g CK:5.5g FH:0.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg Görög saláta EN:19.3kcal ZS:0.1g SZH:3.3g FH:0.8g SÓ:0.0g	Alma EN:19.3kcal ZS:0.2g SZH:3.9g FH:0.2g Lapka sajt (7;) EN:22.8kcal ZS:1.4g TZS:0.9g SZH:0.8g CK:0.8g FH:1.8g SÓ:0.2g CA:53.9mg Karalábé hasáb EN:8.1kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.5g	Narancs EN:22.5kcal SZH:4.7g FH:0.3g Sárgarépa csíkok EN:10.0kcal ZS:0.0g SZH:2.1g FH:0.3g SÓ:0.0g Joghurtos cékla (7;) EN:22.0kcal ZS:0.7g TZS:0.4g SZH:3.3g CK:2.4g FH:1.0g SÓ:0.1g CA:21.0mg	Körte EN:28.6kcal SZH:6.6g CK:0.8g FH:0.2g Kígyóuborkahasáb EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.3g Joghurtos reteskaláta (7;) EN:11.4kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:1.2g CK:0.3g FH:0.7g SÓ:0.8g CA:12.0mg	Szőlő EN:42.9kcal SZH:10.0g CK:5.2g FH:0.3g Mongol saláta * (10;) EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.5g CK:0.9g FH:1.1g SÓ:0.4g Ivójoghurt almás-körtés (7;) EN:52.5kcal ZS:1.6g TZS:8.1g SZH:1.3g CK:0.9g FH:7.5g SÓ:0.3g CA:62.5mg
Napi összesítés	EN: 64.6 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.2 g; CK: 5.5 g; FH: 1.5 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg;	EN: 50.1 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.9 g; SZH: 6.5 g; CK: 0.8 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.2 g; CA: 53.9 mg;	EN: 54.5 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.4 g; SZH: 10.0 g; CK: 2.4 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 21.0 mg;	EN: 43.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 8.2 g; CK: 1.2 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.8 g; CA: 12.0 mg;	EN: 107.4 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 8.1 g; SZH: 12.7 g; CK: 7.0 g; FH: 8.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 62.5 mg;