

Gasztvital	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
Salátabár	Narancs EN:22.5kcal SZH:4.7g FH:0.3g Jégcsapretek hasáb EN:3.8kcal ZS:0.0g SZH:0.6g FH:0.3g Natúr joghurt (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	Alma EN:19.3kcal ZS:0.2g SZH:3.9g FH:0.2g Mongol saláta * (10;) EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.5g CK:0.9g FH:1.1g SÓ:0.4g 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	Körte EN:28.6kcal SZH:6.6g CK:0.8g FH:0.2g Savanyú uborka * (10;12;) EN:4.7kcal ZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.2g FH:0.3g SÓ:0.7g Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) EN:53.8kcal ZS:2.6g TZS:1.6g SZH:6.5g CK:3.5g FH:1.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Alma kompót EN:35.3kcal ZS:0.1g SZH:7.3g CK:6.4g FH:0.1g Karalábé hasáb EN:8.1kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.5g Ivójoghurt epres (7;) EN:51.9kcal ZS:1.3g TZS:0.7g SZH:6.9g CK:6.9g FH:1.6g SÓ:0.1g CA:62.5mg	Mandarin EN:24.8kcal SZH:5.4g FH:0.4g Paprikacsíkok sb EN:7.5kcal ZS:0.0g SZH:1.2g FH:0.3g Sós túrókrém sb (7;) EN:29.4kcal ZS:1.9g TZS:1.2g SZH:0.5g CK:0.4g FH:2.3g SÓ:0.1g CA:13.7mg
Napi összesítés	EN: 72.0 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 1.7 g; SZH: 8.1 g; CK: 2.8 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 90.0 mg;	EN: 66.5 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 6.2 g; CK: 1.5 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 86.3 mg;	EN: 87.1 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.6 g; SZH: 13.8 g; CK: 4.5 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;	EN: 95.2 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.7 g; SZH: 16.0 g; CK: 13.3 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 62.5 mg;	EN: 61.7 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 7.0 g; CK: 0.4 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 13.7 mg;