

Gasztvital	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
Salátabár	Görög saláta EN:19.3kcal ZS:0.1g SZH:3.3g FH:0.8g SÓ:0.0g Rágórépa EN:10.0kcal ZS:0.0g SZH:2.1g FH:0.3g SÓ:0.0g Kivi EN:28.6kcal SZH:6.2g FH:0.6g	Alma EN:19.3kcal ZS:0.2g SZH:3.9g FH:0.2g Kígyóborkahasáb EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g 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	Narancs EN:22.5kcal SZH:4.7g FH:0.3g Trópusibefőtt EN:27.1kcal SZH:6.6g CK:6.4g FH:0.1g Kefíres kukorica (7;) EN:39.7kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:6.7g CK:3.7g FH:1.4g SÓ:1.0g CA:11.3mg	Banán EN:63.0kcal SZH:14.5g FH:0.8g Karalábé hasáb EN:8.1kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.5g 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	Mandarin EN:24.8kcal SZH:5.4g FH:0.4g Rágórépa EN:10.0kcal ZS:0.0g SZH:2.1g FH:0.3g SÓ:0.0g Joghurtos vegyessaláta (7;) EN:14.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:2.4g CK:0.8g FH:0.5g SÓ:0.8g CA:6.0mg
Napi összesítés	EN: 57.9 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 11.6 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;	EN: 57.5 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 5.2 g; CK: 0.7 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.3 g; CA: 86.3 mg;	EN: 89.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 18.0 g; CK: 10.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 1.0 g; CA: 11.3 mg;	EN: 113.9 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 1.0 g; SZH: 21.9 g; CK: 5.5 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 11.6 mg;	EN: 48.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.8 g; CK: 0.8 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.8 g; CA: 6.0 mg;