

Gasztvital	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Salátabár	Alma EN:19.3kcal ZS:0.2g SZH:3.9g FH:0.2g Majonézes virslisaláta (3;7;10;) EN:25.5kcal ZS:2.1g TZS:0.6g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.8g SÓ:1.1g Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g	Mandarin EN:24.8kcal SZH:5.4g FH:0.4g Vitamin saláta sb EN:41.0kcal ZS:0.1g SZH:9.0g CK:6.0g FH:0.9g SÓ:1.0g Joghurtos öntet (7;) EN:18.3kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:1.1g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g Fahéjas túrókrém sb (7;) EN:30.2kcal ZS:2.0g TZS:1.2g SZH:0.5g CK:0.4g FH:2.3g SÓ:0.1g	Narancs EN:22.5kcal SZH:4.7g FH:0.3g Paradicsomsaláta sb EN:12.0kcal ZS:0.1g SZH:2.3g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.4g Sajtkockák (7;) EN:9.5kcal ZS:6.0g TZS:4.0g SZH:0.3g CK:1.3g FH:1.5g SÓ:0.3g Hideg ebéd	Kivi EN:28.6kcal SZH:6.2g FH:0.6g Cézársaláta (3;7;10;) EN:57.3kcal ZS:4.1g TZS:1.7g SZH:1.5g CK:0.5g FH:3.1g SÓ:0.5g Epres házi gyümölcsjoghurt sb (7;) EN:55.8kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:5.8g CK:5.1g FH:2.3g SÓ:0.0g	Őszibarackbefőtt EN:23.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:5.7g FH:0.2g SÓ:0.0g Majonézes kukorica (3;7;10;) EN:43.0kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:6.6g CK:3.5g FH:1.1g SÓ:1.0g Kefír (7;) EN:45.8kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:2.8g CK:2.8g FH:2.5g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 115.2 kcal; ZS: 7.9 g; TZS: 4.4 g; SZH: 6.3 g; CK: 1.6 g; FH: 4.4 g; SÓ: 1.7 g;	EN: 114.3 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.9 g; SZH: 16.0 g; CK: 7.4 g; FH: 4.6 g; SÓ: 1.1 g;	EN: 115.0 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 4.0 g; SZH: 7.2 g; CK: 0.5 g; FH: 7.2 g; SÓ: 0.7 g;	EN: 141.7 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 3.3 g; SZH: 13.5 g; CK: 5.6 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.6 g;	EN: 112.0 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 2.0 g; SZH: 15.7 g; CK: 12.1 g; FH: 3.8 g; SÓ: 1.1 g;