

Gasztvital	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12
Salátabár	Narancs EN:22.5kcal SZH:4.7g FH:0.3g Vitamin saláta sb EN:45.2kcal ZS:0.1g SZH:9.6g CK:6.0g FH:1.1g SÓ:1.0g Lapka sajt (7;) EN:45.6kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.5g	Kivi EN:28.6kcal SZH:6.2g FH:0.6g Majonézes tonhalsaláta * (3;4;7;10;12;) EN:118.2kcal ZS:7.3g TZS:1.2g SZH:2.1g CK:0.6g FH:10.7g SÓ:1.4g Natúr joghurt (7;) EN:45.8kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:2.8g CK:2.8g FH:2.5g SÓ:0.0g	Banán EN:63.0kcal SZH:14.5g FH:0.8g Vaníliás túrókrém sb (7;) EN:34.9kcal ZS:1.8g TZS:1.1g SZH:2.4g CK:2.4g FH:2.1g SÓ:0.1g Joghurtos kukoricasaláta (7;) EN:26.7kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:5.8g CK:1.4g FH:1.1g SÓ:0.8g	Trópusi gyümölcssaláta EN:27.2kcal SZH:6.3g CK:3.0g FH:0.2g Sütőtök sütve EN:36.0kcal ZS:0.3g SZH:7.4g CK:4.0g FH:0.7g SÓ:0.1g Kefíres-gyümölcsös zabkása (1;7;) EN:74.9kcal ZS:2.1g TZS:1.0g SZH:10.8g CK:4.8g FH:1.4g SÓ:0.5g	Mandarin EN:24.8kcal SZH:5.4g FH:0.4g Sajtkockák (7;) EN:80.5kcal ZS:6.0g TZS:4.0g SZH:0.3g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:0.3g Tzatziki (7;) EN:6.8kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:0.8g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.3g
Napi összesítés	EN: 113.3 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 1.9 g; SZH: 15.8 g; CK: 7.5 g; FH: 5.0 g; SÓ: 1.5 g;	EN: 192.5 kcal; ZS: 9.9 g; TZS: 2.9 g; SZH: 11.2 g; CK: 3.5 g; FH: 13.7 g; SÓ: 1.5 g;	EN: 124.6 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.4 g; SZH: 22.7 g; CK: 3.7 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.9 g;	EN: 138.1 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 1.0 g; SZH: 24.5 g; CK: 11.8 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.6 g;	EN: 112.1 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 4.1 g; SZH: 6.5 g; CK: 0.4 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.6 g;