

Gasztvital	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Salátabár	Mandarin EN:24.8kcal SZH:5.4g FH:0.4g Majonézes-almás sajtsaláta (3;7;10;) EN:192.7kcal ZS:16.1g TZS:6.3g SZH:5.5g CK:3.2g FH:5.6g SÓ:0.7g Ivóyoghurt almás-körtés (7;) EN:52.5kcal ZS:1.6g TZS:8.1g SZH:1.3g CK:0.9g FH:7.5g SÓ:0.3g	Körte EN:28.6kcal SZH:6.6g CK:0.8g FH:0.2g Majonézes burgonyasaláta (3;7;10;12;) EN:115.3kcal ZS:5.5g TZS:1.5g SZH:14.0g CK:7.1g FH:1.4g SÓ:0.3g Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g	Narancs EN:22.5kcal SZH:4.7g FH:0.3g Csemege uborka (10;) EN:8.2kcal ZS:0.0g SZH:1.5g FH:0.7g SÓ:0.9g 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	Alma EN:19.3kcal ZS:0.2g SZH:3.9g FH:0.2g Tricolorsaláta EN:8.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.5g CK:0.6g FH:0.3g SÓ:0.8g Mozzarella (7;) EN:68.5kcal ZS:4.5g TZS:2.9g SZH:0.3g CK:0.3g FH:6.8g SÓ:0.3g	Kivi EN:28.6kcal SZH:6.2g FH:0.6g Sütőtök sütve Nincs salátabár EN:36.0kcal ZS:0.3g SZH:7.4g CK:4.0g FH:0.7g SÓ:0.1g Görög saláta EN:19.3kcal ZS:0.1g SZH:3.3g FH:0.8g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 269.9 kcal; ZS: 17.6 g; TZS: 14.4 g; SZH: 12.1 g; CK: 4.1 g; FH: 13.5 g; SÓ: 0.9 g;	EN: 214.4 kcal; ZS: 11.0 g; TZS: 5.2 g; SZH: 22.4 g; CK: 9.3 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.8 g;	EN: 60.1 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 6.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.9 g;	EN: 96.2 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 2.9 g; SZH: 5.6 g; CK: 0.9 g; FH: 7.2 g; SÓ: 1.0 g;	EN: 83.8 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 16.9 g; CK: 4.0 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.1 g;