

Gasztvital	Hétfő 01.12	Kedd 01.13	Szerda 01.14	Csütörtök 01.15	Péntek 01.16
Salátabár	Banán EN:63.0kcal SZH:14.5g FH:0.8g Kápia paprika EN:7.5kcal ZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.6g FH:0.3g Sajtkockák (7;) EN:80.5kcal ZS:6.0g TZS:4.0g SZH:0.3g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:0.3g	Őszibarackbefőtt EN:23.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:5.7g FH:0.2g SÓ:0.0g Kígyóuborkahasáb EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.3g Joghurtos cékla (7;) EN:22.0kcal ZS:0.7g TZS:0.4g SZH:3.3g CK:2.4g FH:1.0g SÓ:0.1g	Alma EN:19.3kcal ZS:0.2g SZH:3.9g FH:0.2g 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 Savanyú uborka * (10;12;) EN:4.7kcal ZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.2g FH:0.3g SÓ:0.7g	Narancs EN:22.5kcal SZH:4.7g FH:0.3g Jégcsapretek hasáb EN:3.8kcal ZS:0.0g SZH:0.6g FH:0.3g Zabpelyhes natúr joghurt sb (1;7;) EN:49.8kcal ZS:2.6g TZS:1.6g SZH:3.9g CK:2.7g FH:2.6g SÓ:0.0g	Körte EN:28.6kcal SZH:6.6g CK:0.8g FH:0.2g Rágórépa EN:10.0kcal ZS:0.0g SZH:2.1g FH:0.3g SÓ:0.0g 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: 151.0 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 4.0 g; SZH: 15.9 g; CK: 0.9 g; FH: 7.6 g; SÓ: 0.3 g;	EN: 48.2 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.4 g; SZH: 10.0 g; CK: 8.1 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.1 g;	EN: 67.0 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 11.3 g; CK: 3.7 g; FH: 1.7 g; SÓ: 1.8 g;	EN: 76.1 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.6 g; SZH: 9.1 g; CK: 2.7 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.0 g;	EN: 45.4 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.5 g; CK: 0.9 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.3 g;