

Gasztvital	Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23
Salátabár	Alma kompót EN:35.3kcal ZS:0.1g SZH:7.3g CK:6.4g FH:0.1g Rágórépa EN:10.0kcal ZS:0.0g SZH:2.1g FH:0.3g SÓ:0.0g Kockasajt, natúr (7;) EN:35.3kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:0.9g CK:0.7g FH:1.6g SÓ:0.3g	Narancs EN:22.5kcal SZH:4.7g FH:0.3g Tricolor paprikacsíkok EN:7.5kcal ZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.6g FH:0.3g Görög saláta EN:19.3kcal ZS:0.1g SZH:3.3g FH:0.8g SÓ:0.0g	Mandarin EN:24.8kcal SZH:5.4g FH:0.4g Trópusibefőtt EN:27.1kcal SZH:6.6g CK:6.4g FH:0.1g Francia saláta * (3;7;10;12;) EN:79.7kcal ZS:5.2g TZS:1.5g SZH:6.0g CK:3.6g FH:1.1g SÓ:1.0g	Banán EN:63.0kcal SZH:14.5g FH:0.8g Kígyóborkahasáb EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.3g Gyümölcsös-zabpelyhes kefir sb (1;7;) EN:51.6kcal ZS:2.6g TZS:1.6g SZH:4.2g CK:2.8g FH:2.7g SÓ:0.0g	Vegyesbefőtt EN:37.4kcal ZS:0.1g SZH:6.4g CK:5.2g FH:0.1g Paradicsom hasábok EN:5.8kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.3g Joghurtos vegyessaláta (7;) EN:14.0kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:2.4g CK:0.8g FH:0.5g SÓ:0.8g
Napi összesítés	EN: 80.5 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 1.9 g; SZH: 10.3 g; CK: 7.1 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.3 g;	EN: 49.3 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 9.2 g; CK: 0.6 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.0 g;	EN: 131.6 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 1.5 g; SZH: 18.0 g; CK: 10.0 g; FH: 1.6 g; SÓ: 1.0 g;	EN: 117.6 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.6 g; SZH: 19.1 g; CK: 2.8 g; FH: 3.7 g; SÓ: 0.0 g;	EN: 57.1 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.8 g; CK: 5.9 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.8 g;