

Gasztvital	Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06
Salátabár	Körte EN:28.6kcal SZH:6.6g CK:0.8g FH:0.2g Uborkasaláta EN:21.9kcal ZS:0.0g SZH:4.8g CK:4.0g FH:0.5g 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	Alma EN:19.3kcal ZS:0.2g SZH:3.9g FH:0.2g Francia saláta * (3;7;10;12;) EN:39.7kcal ZS:2.6g TZS:0.7g SZH:3.0g CK:1.8g FH:0.6g SÓ:0.8g Kefír (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g	Rágórépa EN:10.0kcal ZS:0.0g SZH:2.1g FH:0.3g SÓ:0.0g Majonézes-almás sajtsaláta (3;7;10;) EN:99.8kcal ZS:8.1g TZS:3.1g SZH:3.3g CK:2.2g FH:2.9g SÓ:0.4g 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	Mandarin EN:24.8kcal SZH:5.4g FH:0.4g Görög saláta EN:19.3kcal ZS:0.1g SZH:3.3g FH:0.8g SÓ:0.0g Sajtkrém sb (7;) EN:25.0kcal ZS:2.1g TZS:1.4g SZH:0.9g CK:0.9g FH:0.7g SÓ:0.3g	Banán EN:63.0kcal SZH:14.5g FH:0.8g Majonézes kukorica (3;7;10;) EN:35.2kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:5.1g CK:2.7g FH:0.9g SÓ:1.0g Barackos házi gyümölcsjoghurt sb (7;) EN:57.7kcal ZS:1.5g TZS:1.1g SZH:8.3g CK:8.3g FH:1.9g SÓ:0.1g
Napi összesítés	EN: 96.1 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 1.9 g; SZH: 12.9 g; CK: 6.3 g; FH: 4.2 g; SÓ: 1.5 g;	EN: 150.5 kcal; ZS: 8.1 g; TZS: 4.2 g; SZH: 12.5 g; CK: 7.5 g; FH: 5.7 g; SÓ: 0.9 g;	EN: 144.7 kcal; ZS: 9.9 g; TZS: 4.2 g; SZH: 7.8 g; CK: 4.5 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.4 g;	EN: 69.0 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 1.4 g; SZH: 9.6 g; CK: 0.9 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.3 g;	EN: 155.9 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.3 g; SZH: 27.9 g; CK: 10.9 g; FH: 3.6 g; SÓ: 1.1 g;