

Gasztvital	Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13
Salátabár	Alma kompót EN:35.3kcal ZS:0.1g SZH:7.3g CK:6.4g FH:0.1g Cézársaláta (3;7;10;) EN:57.3kcal ZS:4.1g TZS:1.7g SZH:1.5g CK:0.5g FH:3.1g SÓ:0.5g 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	Banán EN:63.0kcal SZH:14.5g FH:0.8g Majonézes-zelleres sajtsaláta (3;7;9;10;) EN:190.7kcal ZS:16.1g TZS:6.3g SZH:4.5g CK:3.6g FH:5.8g SÓ:0.7g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Narancs EN:22.5kcal SZH:4.7g FH:0.3g Csiki saláta * (7;10;12;) EN:82.7kcal ZS:2.5g TZS:2.0g SZH:14.1g CK:12.9g FH:1.1g SÓ:0.9g Házi gyümölcsös kefir zabkorpával sb (1;7;) EN:50.7kcal ZS:2.6g TZS:1.6g SZH:4.0g CK:2.7g FH:2.7g SÓ:0.0g	Alma EN:19.3kcal ZS:0.2g SZH:3.9g FH:0.2g Tricolor paprikacsíkok EN:7.5kcal ZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.6g 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	Mandarin EN:24.8kcal SZH:5.4g FH:0.4g Kuszkuszsaláta (1;) EN:45.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.8g CK:1.0g FH:1.6g SÓ:0.8g Natúr joghurt (7;) EN:45.8kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:2.8g CK:2.8g FH:2.5g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 122.0 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 2.8 g; SZH: 9.3 g; CK: 7.4 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.6 g;	EN: 359.3 kcal; ZS: 21.2 g; TZS: 10.5 g; SZH: 30.7 g; CK: 14.4 g; FH: 9.6 g; SÓ: 0.7 g;	EN: 156.0 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 3.6 g; SZH: 22.8 g; CK: 15.6 g; FH: 4.1 g; SÓ: 1.0 g;	EN: 40.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 7.4 g; CK: 1.4 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.8 g;	EN: 116.4 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.8 g; SZH: 17.1 g; CK: 3.9 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.8 g;