

Gasztvital	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
Salátabár	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 Sajtkockák (7;) EN:80.5kcal ZS:6.0g TZS:4.0g SZH:0.3g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:0.3g	Körte EN:28.6kcal SZH:6.6g CK:0.8g FH:0.2g Fitness saláta EN:17.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:0.6g FH:0.6g 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	Mandarin EN:24.8kcal SZH:5.4g FH:0.4g Káposztasaláta * (10;12;) EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.5g CK:0.4g FH:1.1g SÓ:0.4g Mozzarella (7;) EN:68.5kcal ZS:4.5g TZS:2.9g SZH:0.3g CK:0.3g FH:6.8g SÓ:0.3g	Narancs EN:22.5kcal SZH:4.7g FH:0.3g Majonézes tésztasaláta (1;3;7;10;) EN:42.3kcal ZS:1.7g TZS:0.5g SZH:5.4g CK:0.7g FH:1.0g SÓ:1.1g Házi gyümölcsjoghurt zabkorpával (1;7;) EN:120.4kcal ZS:4.6g TZS:2.8g SZH:13.8g CK:8.0g FH:4.9g SÓ:0.0g	Alma EN:19.3kcal ZS:0.2g SZH:3.9g FH:0.2g Fejes saláta EN:8.5kcal ZS:0.1g SZH:1.0g FH:0.7g Kefir (7;) EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g
Napi összesítés	EN: 124.5 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 4.0 g; SZH: 8.9 g; CK: 0.3 g; FH: 7.6 g; SÓ: 0.3 g;	EN: 92.0 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 1.7 g; SZH: 12.7 g; CK: 4.3 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.8 g;	EN: 105.3 kcal; ZS: 4.6 g; TZS: 2.9 g; SZH: 7.1 g; CK: 0.7 g; FH: 8.2 g; SÓ: 0.7 g;	EN: 185.3 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 3.3 g; SZH: 23.9 g; CK: 8.7 g; FH: 6.2 g; SÓ: 1.1 g;	EN: 119.3 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 3.4 g; SZH: 10.5 g; CK: 5.7 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.1 g;