

Gasztvital	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
Salátabár	Körte EN:28.6kcal SZH:6.6g CK:0.8g FH:0.2g Almás-zelleres sárgarépasaláta (9;12;) EN:17.8kcal ZS:0.0g SZH:3.8g CK:1.6g FH:0.2g SÓ:0.0g Natúr joghurt (7;) EN:0.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.0g SÓ:0.0g	Alma EN:19.3kcal ZS:0.2g SZH:3.9g FH:0.2g Kígyóborkahasáb EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.3g Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g	Őszibarackbefőtt EN:23.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:5.7g FH:0.2g SÓ:0.0g Rágórépa EN:10.0kcal ZS:0.0g SZH:2.1g FH:0.3g SÓ:0.0g Házi gyümölcsös kefir sb (7;) EN:44.8kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:2.9g CK:2.7g FH:2.4g SÓ:0.0g	Banán EN:63.0kcal SZH:14.5g FH:0.8g Görög saláta EN:19.3kcal ZS:0.1g SZH:3.3g FH:0.8g SÓ:0.0g Sajtkockák (7;) EN:79.0kcal ZS:5.8g TZS:3.8g SZH:0.3g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:0.3g	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 Kókuszos túrókrém sb (7;) EN:42.8kcal ZS:1.4g TZS:1.0g SZH:5.5g CK:5.5g FH:1.8g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 47.4 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.4 g; CK: 2.5 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g;	EN: 92.8 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 3.8 g; SZH: 6.1 g; CK: 1.4 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.5 g;	EN: 78.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.7 g; SZH: 11.2 g; CK: 8.4 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	EN: 161.3 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 18.1 g; CK: 0.3 g; FH: 8.1 g; SÓ: 0.3 g;	EN: 148.0 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 3.0 g; SZH: 24.3 g; CK: 18.3 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.9 g;