

Gasztvital	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20
Salátabár	Alma EN:19.7kcal ZS:0.2g SZH:3.9g FH:0.2g Céklás repg saláta * (10db) EN:24.5kcal ZS:0.1g SZH:5.0g CK:3.2g FH:0.3g SÓ:1.2g Vaníliás zabpehely csirkefőzelék sb (1;7;) EN:53.8kcal ZS:0.1g SZH:1.0g CK:4.9g FH:3.7g SÓ:2.6g	Mandarin EN:24.8kcal SZH:5.4g FH:0.4g Uborkasaláta EN:21.9kcal ZS:0.0g SZH:4.8g CK:4.0g FH:0.5g SÓ:1.0g 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	Körte kompót EN:20.6kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:5.5g CK:5.5g FH:0.3g SÓ:1.0g Kígyóuborkahasáb EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.3g 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	Narancs EN:22.5kcal SZH:4.7g FH:0.3g Vegyes tavaszisaláta EN:38.0kcal ZS:0.1g SZH:8.2g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:1.0g Kapros-joghurtos öntet (7;) EN:18.3kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:1.1g CK:1.0g FH:1.0g 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	Alma EN:19.3kcal ZS:0.2g SZH:3.9g FH:0.2g Csemege uborka (10;) EN:8.2kcal ZS:0.0g SZH:1.5g FH:0.7g SÓ:0.9g Puncs puding (7;) EN:38.0kcal ZS:0.9g TZS:0.6g SZH:5.7g CK:3.4g FH:1.9g SÓ:0.1g
Napi összesítés	EN: 97.6 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.6 g; SZH: 14.3 g; CK: 6.9 g; FH: 3.2 g; SÓ: 1.2 g;	EN: 76.1 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 10.6 g; CK: 4.4 g; FH: 3.1 g; SÓ: 1.1 g;	EN: 81.4 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 1.1 g; SZH: 14.2 g; CK: 13.7 g; FH: 2.4 g; SÓ: 1.0 g;	EN: 103.8 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 14.9 g; CK: 7.9 g; FH: 2.5 g; SÓ: 1.3 g;	EN: 65.4 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.6 g; SZH: 11.1 g; CK: 3.4 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.9 g;