

	Hétfő 04.13	Kedd 04.14	Szerda 04.15	Csütörtök 04.16	Péntek 04.17
Salátabár	Banán EN:63.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.5g CK:9.0g FH:0.8g SÓ:0.0g Uborkasaláta EN:21.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:4.8g CK:4.0g FH:0.5g SÓ:1.0g Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g	Alma EN:19.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.9g CK:2.2g FH:0.2g SÓ:0.0g Almás sárgarépasaláta EN:19.3kcal ZS:0.0g SZH:4.1g CK:2.4g FH:0.3g SÓ:0.0g Zabkorpás natúrjoghurt sb (1;7;) EN:49.8kcal ZS:2.6g TZS:1.6g SZH:3.9g CK:2.7g FH:2.6g SÓ:0.0g	Körte EN:28.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.6g CK:0.8g FH:0.2g SÓ:0.0g Jégsaláta sb EN:8.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.0g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g Joghurtos öntet (7;) EN:18.3kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:1.1g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g Puncs puding (7;) EN:37.4kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:5.5g CK:3.2g FH:1.7g SÓ:0.1g	Meggybefőtt EN:22.4kcal ZS:0.1g SZH:6.8g CK:6.4g FH:0.2g Káposztasaláta * (10;12;) EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.5g CK:0.4g FH:1.1g SÓ:0.4g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:46.1kcal ZS:2.3g TZS:2.1g SZH:7.1g CK:4.1g FH:0.9g SÓ:0.0g	Narancs EN:22.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:4.7g CK:3.6g FH:0.3g SÓ:0.0g Vitamin saláta sb EN:45.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:9.6g CK:6.0g FH:1.1g SÓ:1.0g Ivóyoghurt barackos (7;) EN:48.1kcal ZS:1.3g TZS:0.9g SZH:6.9g CK:6.9g FH:1.6g SÓ:0.1g
Napi összesítés	EN: 155.4 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 3.8 g; SZH: 21.1 g; CK: 14.4 g; FH: 4.5 g; SÓ: 1.5 g;	EN: 88.4 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.6 g; SZH: 11.9 g; CK: 7.3 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.0 g;	EN: 92.5 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 1.2 g; SZH: 14.2 g; CK: 5.0 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.1 g;	EN: 80.5 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 2.1 g; SZH: 15.4 g; CK: 11.0 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.4 g;	EN: 115.9 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.9 g; SZH: 21.2 g; CK: 16.5 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.1 g;