

	Hétfő 05.04	Kedd 05.05	Szerda 05.06	Csütörtök 05.07	Péntek 05.08
Salátabár	Őszi barackbefőtt 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 TZS:0.0g SZH:2.1g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g Házi gyümölcsjoghurt zabkorpával sb (1;7;) EN:50.7kcal ZS:2.6g TZS:1.6g SZH:4.0g CK:2.3g FH:2.7g SÓ:0.0g	Mandarin EN:24.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g Káposztasaláta (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g Sajtcockák (7;) EN:79.0kcal ZS:5.8g TZS:3.8g SZH:0.3g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:0.3g	Alma EN:19.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.9g CK:2.2g FH:0.2g 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 Csokipuding (7;) EN:34.5kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:4.8g CK:3.0g FH:1.2g SÓ:0.1g	Narancs EN:22.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:4.7g CK:3.6g FH:0.3g SÓ:0.0g Cékla saláta * (10;) EN:17.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:2.1g FH:0.7g SÓ:0.4g Tejföl (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g	Banán EN:63.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.5g CK:9.0g FH:0.8g SÓ:0.0g Paprikasaláta sb EN:13.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.1g CK:1.2g FH:0.6g SÓ:0.4g Kefír (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: 84.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.6 g; SZH: 12.4 g; CK: 8.0 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.0 g;	EN: 123.4 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 8.0 g; CK: 1.7 g; FH: 8.6 g; SÓ: 1.0 g;	EN: 99.0 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.7 g; SZH: 18.3 g; CK: 11.2 g; FH: 2.5 g; SÓ: 1.1 g;	EN: 79.3 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 3.0 g; SZH: 10.1 g; CK: 6.7 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.4 g;	EN: 121.8 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 1.7 g; SZH: 19.5 g; CK: 13.1 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.4 g;