

	Hétfő 05.18	Kedd 05.19	Szerda 05.20	Csütörtök 05.21	Péntek 05.22
Salátabár	Trópusi gyümölcssaláta EN:27.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:5.1g 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 Lapka sajt (7;) EN:45.6kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:3.6g SÓ:0.5g	Banán EN:63.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.5g CK:9.0g FH:0.8g SÓ:0.0g Fitness saláta EN:17.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:3.2g CK:0.9g FH:0.6g SÓ:0.8g Ezersziget öntet * (3;10;12;) EN:91.3kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:4.1g CK:2.5g FH:0.4g SÓ:1.7g Puncs puding (7;) EN:62.5kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:11.8g CK:3.2g FH:1.7g SÓ:0.1g	Hideg tej (7;) EN:45.0kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:4.6g CK:4.6g FH:3.0g SÓ:0.1g Fetás zöldsaláta (7;) EN:63.0kcal ZS:2.1g TZS:1.0g SZH:8.9g CK:6.4g FH:2.0g SÓ:1.2g Körtebefőtt EN:13.8kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.7g CK:3.7g FH:0.2g SÓ:0.6g	Mandarin EN:24.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g Mongol saláta * (10;) EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.5g CK:0.9g FH:1.1g SÓ:0.4g 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	Narancs EN:22.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:4.7g CK:3.6g FH:0.3g SÓ:0.0g Amerikai káposztasaláta (3;7;10;) EN:68.5kcal ZS:5.2g TZS:1.5g SZH:4.2g CK:2.6g FH:0.7g SÓ:0.2g Sajtkockák (7;) EN:79.0kcal ZS:5.8g TZS:3.8g SZH:0.3g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:0.3g
Napi összesítés	EN: 82.8 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.9 g; SZH: 9.9 g; CK: 6.6 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.5 g;	EN: 234.5 kcal; ZS: 8.8 g; TZS: 1.4 g; SZH: 33.7 g; CK: 15.5 g; FH: 3.5 g; SÓ: 2.6 g;	EN: 121.7 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 1.9 g; SZH: 17.1 g; CK: 14.7 g; FH: 5.2 g; SÓ: 1.9 g;	EN: 66.2 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 7.3 g; CK: 1.3 g; FH: 3.7 g; SÓ: 0.5 g;	EN: 170.0 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 5.3 g; SZH: 9.2 g; CK: 6.4 g; FH: 7.5 g; SÓ: 0.5 g;