

	Hétfő 06.15	Kedd 06.16	Szerda 06.17	Csütörtök 06.18	Péntek 06.19
Salátabár	Banán EN:63.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.5g CK:9.0g FH:0.8g 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 Sajtkockák (7;) Hideg ebéd EN:79.0kcal ZS:5.8g TZS:3.8g SZH:0.3g CK:0.3g FH:6.5g SÓ:0.3g	Körte EN:28.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.6g CK:0.8g FH:0.2g SÓ:0.0g Görög saláta (7;) EN:64.2kcal ZS:4.1g TZS:1.9g SZH:3.0g CK:1.3g FH:2.6g SÓ:0.4g Csokipuding (7;) EN:68.7kcal ZS:2.2g TZS:1.4g SZH:9.6g CK:6.0g FH:2.4g SÓ:0.1g	Meggybefőtt EN:22.4kcal ZS:0.1g SZH:6.8g CK:6.4g FH:0.2g 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 Házi gyümölcsjoghurt zabkorpával sb (1;7;) EN:51.6kcal ZS:2.6g TZS:1.6g SZH:4.2g CK:2.5g FH:2.7g SÓ:0.0g	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 Tzatziki (7;) EN:6.8kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:0.8g CK:0.1g FH:0.5g 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 Káposztasaláta * (10;12;) EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.5g CK:0.4g FH:1.1g SÓ:0.4g Joghurtos túrókrém (7;) Hideg ebéd EN:50.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:1.5g CK:1.4g FH:5.1g SÓ:0.0g
Napi összesítés	EN: 187.2 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 24.4 g; CK: 15.3 g; FH: 8.4 g; SÓ: 1.3 g;	EN: 161.5 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 3.3 g; SZH: 19.2 g; CK: 8.1 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.5 g;	EN: 156.7 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 3.6 g; SZH: 25.1 g; CK: 21.8 g; FH: 4.0 g; SÓ: 1.0 g;	EN: 44.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.2 g; CK: 5.2 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.3 g;	EN: 81.5 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.7 g; SZH: 6.8 g; CK: 4.1 g; FH: 6.4 g; SÓ: 0.5 g;