

Gasztvital	Hétfő 09.07	Kedd 09.08	Szerda 09.09	Csütörtök 09.10	Péntek 09.11
Salátabár	Cézársaláta (3;7;10;) EN:193.2kcal ZS:14.7g TZS:3.7g SZH:4.9g CK:3.4g FH:8.6g SÓ:1.1g Vaníliás puding (7;) EN:34.6kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:5.2g CK:3.0g FH:1.1g SÓ:0.1g	Almabefőtt EN:35.3kcal ZS:0.1g SZH:7.3g CK:6.4g FH:0.1g Édes kefir sb (7;) EN:49.1kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:3.8g CK:3.8g FH:2.4g SÓ:0.0g	Alma EN:19.3kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.9g CK:2.2g FH:0.2g SÓ:0.0g Kókuszos túrókrém sb (7;)	szilva EN:34.6kcal SZH:7.7g CK:2.0g FH:0.4g Áfonyás házi gyümölcsjoghurt sb (7;) EN:55.4kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:5.7g CK:4.9g FH:2.3g 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 Csiki saláta * (7;10;12;) EN:72.4kcal ZS:2.2g TZS:1.8g SZH:12.3g CK:11.3g FH:1.0g SÓ:0.8g
Napi összesítés	EN: 227.8 kcal; ZS: 15.7 g; TZS: 4.4 g; SZH: 10.1 g; CK: 6.4 g; FH: 9.7 g; SÓ: 1.1 g;	EN: 84.4 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 1.7 g; SZH: 11.1 g; CK: 10.3 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.0 g;	EN: 19.3 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.9 g; CK: 2.2 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;	EN: 90.0 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 13.4 g; CK: 6.9 g; FH: 2.8 g; SÓ: 0.0 g;	EN: 101.0 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 1.8 g; SZH: 18.9 g; CK: 12.1 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.8 g;