

Gasztvital	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09
Salátabár	Narancs EN:22.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:4.7g CK:3.6g FH:0.3g SÓ:0.0g Jégcsapretek hasáb EN:3.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.6g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g 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	Szőlő EN:42.9kcal SZH:10.0g CK:5.2g FH:0.3g Kefír (7;) EN:45.8kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:2.8g CK:2.8g FH:2.5g SÓ:0.0g 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	Körte EN:28.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.6g CK:0.8g FH:0.2g SÓ:0.0g Csokipuding (7;) EN:34.6kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:5.1g CK:3.0g FH:1.1g SÓ:0.1g Kockasajt, sonkás (7;) EN:34.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.2g	Banán EN:63.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.5g CK:9.0g FH:0.8g SÓ:0.0g Kígyóuborkahasáb EN:3.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.4g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g Almabefőtt EN:35.3kcal ZS:0.1g SZH:7.3g CK:6.4g FH:0.1g	Mandarin EN:24.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g Csemege uborka (10;) EN:8.2kcal ZS:0.0g SZH:1.5g FH:0.7g SÓ:0.9g
Napi összesítés	EN: 81.7 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 10.9 g; CK: 8.5 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;	EN: 281.9 kcal; ZS: 17.3 g; TZS: 5.4 g; SZH: 17.7 g; CK: 11.5 g; FH: 11.4 g; SÓ: 1.1 g;	EN: 97.1 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 2.4 g; SZH: 12.5 g; CK: 4.6 g; FH: 3.1 g; SÓ: 0.2 g;	EN: 101.3 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 22.3 g; CK: 15.4 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.0 g;	EN: 122.3 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.8 g; SZH: 20.9 g; CK: 8.7 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.9 g;