

Hétfő
04.20Kedd
04.21Szerda
04.22Csütörtök
04.23Péntek
04.24

Tízórai

Citromos tea

EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g
FH:0.0g SÓ:0.0g

Sajtkrém (7;)

EN:78.7kcal ZS:6.6g TZS:4.3g SZH:2.8g CK:2.8g
FH:2.1g SÓ:0.8g

Teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g
FH:8.4g SÓ:1.2g

Jégcsapretek

EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g
FH:0.6g SÓ:0.0g

Karamellás tej (7;)

EN:128.9kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:15.5g CK:15.5g
FH:7.5g SÓ:0.3g

Füstölt csirkemell sonka

EN:36.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:2.0g CK:0.2g
FH:6.4g SÓ:1.1g

Margarin (7;)

EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g

Teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g
FH:8.4g SÓ:1.2g

Kígyóuborka

EN:6.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g
FH:0.5g SÓ:0.0g

Tej (7;)

EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g
SÓ:0.3g

Csokis gabonagyógyó (1;7;)

EN:158.0kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:32.8g CK:12.8g
FH:3.1g SÓ:0.2g

Tej (7;)

EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g
SÓ:0.3g

Méz

EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g
FH:0.0g SÓ:0.0g

Margarin (7;)

EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g

Fehér kenyér (1;)

EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g
FH:6.0g SÓ:0.9g

Erdei gyümölcs tea (12;)

EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g
FH:0.0g SÓ:0.0g

Főtt virsli

EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g

Ketchup

EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g
FH:0.2g SÓ:0.3g

Teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g
FH:8.4g SÓ:1.2g

Ebéd

Lencsegulyás (1;9;10;)

EN:189.5kcal ZS:6.0g TZS:1.0g SZH:20.3g CK:1.2g
FH:11.1g SÓ:2.7g

Piskóta kocka 70 gr (1;3;)

EN:200.2kcal ZS:2.6g TZS:0.1g SZH:37.4g CK:16.3g
FH:3.2g SÓ:0.3g

Csokoládé öntet (7;)

EN:195.9kcal ZS:4.0g TZS:2.5g SZH:30.5g CK:21.3g
FH:7.4g SÓ:0.3g

Teljes kiőrlésű kenyér (1;)

EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g
FH:3.6g SÓ:0.5g

Erőleves (9;)

EN:96.2kcal ZS:3.2g TZS:0.9g SZH:9.5g CK:3.8g
FH:6.1g SÓ:2.4g

Levesbetét tészta (1;)

EN:118.0kcal ZS:9.3g TZS:1.0g SZH:7.2g CK:0.4g
FH:1.3g SÓ:0.3g

Csirkepörkölt

EN:206.3kcal ZS:13.4g TZS:2.1g SZH:57.4g CK:0.0g
FH:17.2g SÓ:1.1g

Zöldborsófőzelék (1;7;)

EN:341.8kcal ZS:8.7g TZS:1.8g SZH:45.8g CK:18.6g
FH:15.3g SÓ:1.7g

Félbarna kenyér (1;)

EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g
FH:2.0g SÓ:0.3g

Paradicsomleves (1;6;)

EN:165.1kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:21.1g CK:7.8g
FH:2.3g SÓ:1.1g

Kukoricás sertésragu (1;7;)

EN:259.0kcal ZS:11.2g TZS:2.8g SZH:18.2g CK:5.2g
FH:19.1g SÓ:0.9g

Főtt tészta (1;)

EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g
FH:10.0g SÓ:1.4g

Körte

EN:78.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:18.0g CK:2.3g
FH:0.6g SÓ:0.0g

Daragaluska leves (1;3;)

EN:178.4kcal ZS:11.0g TZS:0.9g SZH:15.9g CK:3.2g
FH:3.0g SÓ:1.1g

Főtt tojás (3;)

EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g
FH:5.0g SÓ:0.2g

Sóska mártás (1;7;)

EN:187.0kcal ZS:3.3g TZS:3.5g SZH:27.6g CK:6.3g
FH:4.6g SÓ:1.3g

Főtt burgonya 1/2 (12;)

EN:210.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:33.1g CK:0.0g
FH:4.5g SÓ:1.0g

Túró rudi (6;7;)

EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g
FH:3.0g SÓ:0.0g

Gyümölcslé

EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g
FH:0.8g SÓ:0.0g

Panírozott halpárna (1;3;)

EN:210.1kcal ZS:8.5g TZS:0.8g SZH:19.8g CK:0.2g
FH:13.2g SÓ:1.2g

Rizs köret

EN:373.6kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:74.4g CK:0.0g
FH:8.9g SÓ:0.3g

Csemege uborka * (10;12;)

EN:7.7kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.3g
FH:0.6g SÓ:1.2g

Uzsonna

Marha párizsi

EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g
FH:3.3g SÓ:0.5g

Margarin (7;)

EN:27.0kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SÓ:0.1g

Rozsos kenyér (1;)

EN:157.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:32.2g CK:1.1g
FH:6.0g SÓ:0.0g

Lilahagyma

EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g
FH:0.4g SÓ:0.0g

Pizzás csiga (1;7;)

EN:125.0kcal ZS:2.4g TZS:1.1g SZH:23.0g CK:2.3g
FH:3.0g SÓ:0.5g

Tojáskrém (3;7;)

EN:82.7kcal ZS:7.2g TZS:4.0g SZH:0.7g CK:0.6g
FH:2.4g SÓ:0.2g

Teljeskiőrlésű zsemle (1;)

EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g
FH:4.2g SÓ:0.7g

Házi szárnyashúskrém (7;)

EN:69.7kcal ZS:4.8g TZS:2.2g SZH:1.4g CK:1.2g
FH:5.1g SÓ:0.4g

Teljeskiőrlésű zsemle (1;)

EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g
FH:4.2g SÓ:0.7g

Paradicsom

EN:11.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:0.0g
FH:0.5g SÓ:0.0g

Zöldfűszeres kockasajt (7;)

EN:69.3kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:1.6g CK:1.4g
FH:3.9g SÓ:0.3g

Korpás kifli (1;7;)

EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g
FH:5.0g SÓ:0.7g

TV paprika

EN:15.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:0.0g
FH:0.7g SÓ:0.0g