

Hétfő
04.20Kedd
04.21Szerda
04.22Csütörtök
04.23Péntek
04.24

Ebéd

Csirke becsináltleves (1;7;9;)EN:169.8kcal ZS:4.7g TZS:1.6g SZH:14.5g CK:1.5g
FH:15.4g SÓ:2.0g**Pilisi sertésragu (9;)**EN:193.6kcal ZS:9.3g TZS:2.1g SZH:7.9g CK:1.8g
FH:18.0g SÓ:1.7g**Bulgur köret (1;)**EN:452.2kcal ZS:4.3g TZS:0.2g SZH:86.6g CK:12.4g
FH:16.1g SÓ:0.0g**Sárgaborsó főzelék (1;)**EN:394.2kcal ZS:9.2g TZS:1.0g SZH:55.0g CK:4.6g
FH:20.8g SÓ:0.0g**Sertés pörkölt**EN:239.4kcal ZS:13.6g TZS:2.9g SZH:4.1g CK:0.0g
FH:23.3g SÓ:1.8g**Panírozott halrúd (sütőben) (1;3;4;)**EN:225.7kcal ZS:9.5g TZS:0.9g SZH:18.8g CK:0.6g
FH:10.9g SÓ:0.6g**Rizs köret**EN:322.4kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:62.0g CK:0.0g
FH:7.4g SÓ:0.0g**Főtt tészta (1;)**EN:415.4kcal ZS:12.1g TZS:1.6g SZH:64.8g CK:3.1g
FH:11.0g SÓ:0.0g**Mák szórat**EN:241.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g
CK:20.9g FH:6.3g SÓ:0.0g