

Tízórai

Karamellás tej (7;)
EN:102.3kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:12.2g CK:12.2g
FH:6.0g SÓ:0.2g

Alma- áfonya lekvár
EN:38.1kcal SZH:9.0g CK:7.8g

margarin
EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g
FH:0.0g SÓ:0.1g

fehér kenyér (1;)
EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g
FH:4.3g SÓ:0.6g

Tej (7;)
EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g
SÓ:0.2g

Csicsereborsó krém (7;12;)
EN:59.0kcal ZS:3.2g TZS:1.8g SZH:4.7g CK:0.4g
FH:2.1g SÓ:0.5g

fehér kenyér (1;)
EN:120.0kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:23.9g CK:0.1g
FH:4.3g SÓ:0.6g

Tej (7;)
EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g
SÓ:0.2g

Sertés párizsi
EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g
FH:2.0g SÓ:0.4g

margarin
EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g
FH:0.0g SÓ:0.1g

vizes zsemle (1;)
EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g
FH:4.4g SÓ:0.6g

Erdei gyümölcs tea
EN:26.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:6.5g
FH:0.0g SÓ:0.0g

Póréhagymás tojáskrém (3;7;)
EN:64.5kcal ZS:5.3g TZS:2.8g SZH:0.8g CK:0.3g
FH:2.2g SÓ:0.2g

teljeskiőrlésű kenyér (1;)
EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g
FH:4.9g SÓ:0.7g

Jégcsapretek
EN:3.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.4g CK:0.0g
FH:0.2g SÓ:0.0g

Ebéd

Francia hagymaleves (7;)
EN:73.3kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:5.2g CK:0.6g
FH:1.3g SÓ:0.6g

Pirított kenyérkocka (1;)
EN:26.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.1g CK:0.1g
FH:1.0g SÓ:0.2g

Fasírt golyó (sütőben sütvé) (1;3;6;)
EN:129.0kcal ZS:10.6g TZS:2.6g SZH:2.5g CK:0.4g
FH:5.5g SÓ:1.1g

Zöldbabfőzelék (1;7;)
EN:97.6kcal ZS:2.8g TZS:2.1g SZH:12.7g CK:3.1g
FH:4.3g SÓ:0.8g

teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;)
EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g
FH:4.8g SÓ:0.7g

Barackos gyümölcsleves (7;)
EN:138.9kcal ZS:2.0g TZS:1.0g SZH:27.9g CK:9.4g
FH:2.1g SÓ:0.1g

Csirkepaprikás (1;7;)
EN:142.8kcal ZS:9.5g TZS:2.8g SZH:4.6g CK:0.5g
FH:9.4g SÓ:0.7g

Bulgur köret (1;)
EN:219.5kcal ZS:2.1g TZS:0.1g SZH:42.0g CK:6.0g
FH:7.8g SÓ:0.0g

Zöldborsóleves (1;3;)
EN:160.9kcal ZS:4.4g TZS:0.7g SZH:17.3g CK:2.0g
FH:9.2g SÓ:0.3g

Kentucky csirkemell édes chili szóssza (1;3;)
EN:208.1kcal ZS:7.4g TZS:1.4g SZH:16.8g CK:0.7g
FH:17.5g SÓ:0.9g

Burgonyapüré (7;12;)
EN:200.8kcal ZS:2.7g TZS:1.3g SZH:33.2g CK:5.5g
FH:7.4g SÓ:1.0g

Káposztasaláta
EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g
FH:1.3g SÓ:0.5g

Sertés gulyásleves (1;9;12;)
EN:179.8kcal ZS:11.0g TZS:2.8g SZH:10.5g CK:0.7g
FH:8.2g SÓ:1.0g

Mák szórát
EN:141.0kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.4g
FH:3.1g SÓ:0.0g

Főtt tészta (1;)
EN:222.1kcal ZS:5.8g TZS:0.8g SZH:36.0g CK:1.8g
FH:6.1g SÓ:0.0g

alma
EN:21.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:2.4g
FH:0.2g SÓ:0.0g

Uzsonna

Zala felvágott
EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g
FH:2.6g SÓ:0.4g

margarin
EN:22.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g
FH:0.0g SÓ:0.1g

vizes zsemle (1;)
EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g
FH:4.4g SÓ:0.6g

Paradicsom
EN:4.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.8g CK:0.0g
FH:0.2g SÓ:0.0g

Kenőmájás (sertés)
EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g
FH:1.8g SÓ:0.4g

teljeskiőrlésű kenyér (1;)
EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g
FH:4.9g SÓ:0.7g

Hónapos retek
EN:0.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.1g CK:0.0g
FH:0.1g SÓ:0.0g

Sült húskrém (7;)
EN:88.3kcal ZS:7.9g TZS:3.7g SZH:0.4g CK:0.3g
FH:3.9g SÓ:0.2g

teljeskiőrlésű kenyér (1;)
EN:132.1kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:0.5g
FH:4.9g SÓ:0.7g

Paprika
EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g
FH:0.3g SÓ:0.0g

Natúr joghurt (7;)
EN:91.5kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:5.7g CK:5.7g
FH:4.9g SÓ:0.1g

Kifli (1;7;)
EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g
FH:2.9g SÓ:0.4g