

Ebéd

Felesborsó gulyás (1;3;9;)EN:359.1kcal ZS:11.4g TZS:3.1g SZH:40.3g CK:4.4g
FH:22.0g SÓ:2.2g**Tejben dara (1;7;)**EN:402.8kcal ZS:18.4g TZS:10.6g SZH:45.9g
CK:30.4g FH:13.5g SÓ:0.5g**Kakaó szórat**EN:140.3kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:30.1g CK:29.5g
FH:1.1g SÓ:0.1g**fehér kenyér (1;)**EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g
FH:8.6g SÓ:1.3g**alma**EN:17.5kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:3.5g CK:2.0g
FH:0.2g SÓ:0.0g**Vegyes zöldséglevés (1;9;)**EN:166.9kcal ZS:8.3g TZS:1.6g SZH:13.3g CK:0.5g
FH:7.1g SÓ:1.7g**Frankfurti sertéstokány (1;)**EN:378.9kcal ZS:26.9g TZS:6.3g SZH:7.1g CK:0.0g
FH:25.6g SÓ:7.0g**Bulgur köret (1;)**EN:453.8kcal ZS:4.5g TZS:0.2g SZH:86.6g CK:12.4g
FH:16.1g SÓ:1.1g**fehér kenyér (1;)**EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g
FH:8.6g SÓ:1.3g**Kiwi gyümölcs**EN:104.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:22.6g CK:12.0g
FH:2.0g SÓ:0.0g**Magyaros tarhonyaleves (1;3;9;)**EN:243.5kcal ZS:7.0g TZS:1.0g SZH:37.1g CK:0.6g
FH:6.0g SÓ:1.7g**Natúr csirkemell szelet**EN:163.1kcal ZS:6.7g TZS:1.4g SZH:0.6g CK:0.5g
FH:23.5g SÓ:1.0g**Paraj mártás (1;7;)**EN:231.8kcal ZS:10.2g TZS:2.0g SZH:23.7g CK:5.1g
FH:8.6g SÓ:1.3g**Főtt burgonya 1/2**

EN:131.6kcal ZS:0.3g SZH:25.8g FH:3.5g SÓ:2.9g

fehér kenyér (1;)EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g
FH:8.6g SÓ:1.3g**Paradicsomleves (1;3;9;)**EN:251.6kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:34.9g CK:23.8g
FH:2.9g SÓ:1.6g**Rántott hal magvas bundában (1;3;4;)**EN:532.7kcal ZS:35.2g TZS:4.9g SZH:31.8g CK:0.3g
FH:20.6g SÓ:2.2g**Rizs köret**EN:413.8kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:85.3g CK:0.0g
FH:10.2g SÓ:1.5g**Tartármártás (3;7;10;)**EN:181.3kcal ZS:15.9g TZS:5.3g SZH:7.2g CK:6.5g
FH:1.3g SÓ:1.2g**fehér kenyér (1;)**EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g
FH:8.6g SÓ:1.3g