

Ebéd

Sóska mártás (1;7;)EN:252.1kcal ZS:5.4g TZS:3.2g SZH:40.1g CK:6.6g
FH:7.4g SÓ:2.0g**Főtt tojás (3;)**EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g SZH:0.0g CK:0.0g
FH:9.6g SÓ:0.2g**Főtt burgonya 1/2 (12;)**EN:232.7kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:45.5g CK:0.0g
FH:6.2g SÓ:0.0g**teljeskiőrlésű kenyér (1;)**EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g
FH:12.0g SÓ:1.7g**Csirkepaprikás (1;7;)**EN:271.6kcal ZS:17.7g TZS:5.3g SZH:8.6g CK:1.0g
FH:18.6g SÓ:1.4g**Rizs köret**EN:322.4kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:62.0g CK:0.0g
FH:7.4g SÓ:0.0g**Bolognai ragu**EN:297.2kcal ZS:22.6g TZS:6.3g SZH:7.7g CK:1.4g
FH:15.5g SÓ:1.5g**Főtt tészta (1;)**EN:415.4kcal ZS:12.1g TZS:1.6g SZH:64.8g CK:3.1g
FH:11.0g SÓ:0.0g**Orjaleves (1;)**EN:118.3kcal ZS:3.3g TZS:0.9g SZH:14.8g CK:4.2g
FH:6.4g SÓ:3.1g**Fokhagymás csirkeragu**EN:241.7kcal ZS:16.8g TZS:4.9g SZH:3.0g CK:0.0g
FH:18.1g SÓ:1.0g**Tört burgonya (12;)**EN:269.2kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:46.0g CK:0.0g
FH:6.3g SÓ:0.0g