

## Ebéd

**Lebbencsleves (1;9;12;)**EN:170.3kcal ZS:3.8g TZS:0.6g SZH:27.3g CK:4.1g  
FH:4.6g SÓ:1.3g**Főtt tojás (3;)**EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g  
FH:5.0g SÓ:0.2g**Zöldborsófőzelék (1;7;)**EN:268.7kcal ZS:4.5g TZS:1.1g SZH:36.9g CK:8.5g  
FH:15.3g SÓ:1.3g**Teljes kiőrlésű kenyér (1;)**EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g  
SÓ:0.8g**Daragaluskaleves (1;3;9;)**EN:132.7kcal ZS:4.0g TZS:0.6g SZH:19.6g CK:3.7g  
FH:3.9g SÓ:2.0g**Vadas csirkeragu (1;7;9;10;)**EN:233.4kcal ZS:11.0g TZS:3.3g SZH:14.2g CK:5.2g  
FH:17.6g SÓ:0.2g**Tésztaköret (1;)**EN:469.0kcal ZS:10.5g TZS:1.4g SZH:79.2g CK:3.9g  
FH:13.4g SÓ:1.3g**Mandarin**EN:67.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:14.7g CK:0.0g  
FH:1.1g SÓ:0.0g**Pirított tésztaleves (1;9;12;)**EN:168.9kcal ZS:8.5g TZS:1.0g SZH:18.4g CK:0.8g  
FH:3.1g SÓ:1.2g**Húsgombóc (3;)**EN:253.8kcal ZS:14.4g TZS:5.0g SZH:16.2g CK:0.2g  
FH:14.9g SÓ:1.2g**Paradicsommártás (1;9;)**EN:161.1kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:35.2g CK:20.6g  
FH:2.8g SÓ:1.2g**Főtt burgonya (12;)**EN:161.7kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:27.6g CK:0.0g  
FH:3.8g SÓ:2.2g**Karfiolleves (1;9;)**EN:145.5kcal ZS:8.1g TZS:1.0g SZH:13.0g CK:1.9g  
FH:4.0g SÓ:0.9g**Rántott halrúd (1;4;)**EN:379.4kcal ZS:28.1g TZS:2.9g SZH:19.2g CK:0.6g  
FH:11.1g SÓ:0.6g**Párolt rizs**EN:249.7kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:46.6g CK:0.0g  
FH:5.6g SÓ:0.5g**Párolt zöldség 1/2**EN:7.0kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:0.2g CK:0.1g  
FH:0.0g SÓ:1.1g