

Ebéd

Sárgaborsógulyás

Főtt tészta (1;)

EN:393.6kcal ZS:9.7g TZS:1.3g 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

banán

EN:105.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.2g CK:15.0g
FH:1.3g SÓ:0.0g

teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g
FH:9.6g SÓ:1.4g

Zöldséges tarhonyaleves (1;)

EN:183.1kcal ZS:5.5g TZS:1.5g SZH:27.5g CK:3.2g
FH:4.8g SÓ:0.8g

Tökfőzelék (1;7;)

EN:244.5kcal ZS:13.3g TZS:4.2g SZH:26.7g CK:5.6g
FH:4.1g SÓ:1.0g

Sertés pörkölt

EN:202.2kcal ZS:11.0g TZS:2.5g SZH:3.1g CK:0.0g
FH:21.1g SÓ:1.4g

teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g
FH:9.6g SÓ:1.4g

Tojásleves (1;3;)

EN:77.0kcal ZS:5.6g TZS:1.0g SZH:3.6g CK:0.0g
FH:2.9g SÓ:1.2g

Rántott halszelet (1;3;4;)

EN:478.9kcal ZS:30.9g TZS:4.3g SZH:28.1g CK:0.3g
FH:20.7g SÓ:2.1g

Rizs köret

EN:357.7kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:71.8g CK:0.0g
FH:8.6g SÓ:0.0g

Csemege uborka * (10;12;)

EN:8.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.3g
FH:0.6g SÓ:1.4g

Paradicsomleves (1;9;)

EN:215.2kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:36.4g CK:14.3g
FH:4.5g SÓ:1.0g

Csirkefalatok sajtmártásban (1;7;)

EN:197.7kcal ZS:9.7g TZS:4.4g SZH:5.7g CK:1.9g
FH:20.5g SÓ:1.4g

Zöldséges bulgur (1;)

EN:303.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:58.9g CK:10.8g
FH:11.3g SÓ:0.8g

Levesbetét tészta (1;)

EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g
FH:1.3g SÓ:0.0g

Túró rudi (6;7;)

EN:1.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.1g CK:0.1g
FH:0.0g SÓ:0.0g

Tavaszi zöldségleves (1;9;)

EN:91.3kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:11.5g CK:2.6g
FH:2.2g SÓ:0.1g

Paradicsom mártás (1;9;)

EN:198.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:41.9g CK:24.0g
FH:4.1g SÓ:0.1g

Főtt burgonya 1/2 (12;)

EN:216.2kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:42.3g CK:0.0g
FH:5.8g SÓ:0.0g

Húsgombóc (sertés) (3;)

EN:238.1kcal ZS:7.4g TZS:5.6g SZH:22.2g CK:2.3g
FH:20.0g SÓ:0.2g

teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:211.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.7g
FH:7.8g SÓ:1.0g