

## Ebéd

## Főtt tészta (1;)

EN:415.4kcal ZS:12.1g TZS:1.6g 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

## Tökfőzelék (1;7;)

EN:155.8kcal ZS:3.1g TZS:1.7g SZH:27.7g CK:5.5g  
FH:3.9g SÓ:1.4g

## Sertés pörkölt

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

## Panírozott halrúd (1;4;)

EN:480.3kcal ZS:22.6g TZS:2.3g SZH:52.8g CK:1.3g  
FH:13.5g SÓ:1.2g

## 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

## Csirkefalatok sajtmártásban (1;7;)

EN:202.8kcal ZS:9.9g TZS:4.5g SZH:6.3g CK:2.1g  
FH:20.7g SÓ:1.5g

## Zöldséges bulgur (1;)

EN:309.1kcal ZS:2.0g TZS:0.1g SZH:59.9g CK:11.2g  
FH:11.5g SÓ:0.8g

## 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:261.9kcal ZS:8.1g TZS:6.2g SZH:24.4g CK:2.5g  
FH:22.0g SÓ:0.2g