

Ebéd

Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;9;)EN:141.8kcal ZS:4.1g TZS:0.7g SZH:21.6g CK:2.4g
FH:3.4g SÓ:3.2g**Paprikás burgonya virslivel (12;)**EN:531.1kcal ZS:22.1g TZS:7.6g SZH:58.2g CK:0.0g
FH:18.5g SÓ:2.8g**Teljes kiőrlésű kenyér (1;)**EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g
SÓ:0.6g**Narancs**EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:13.0g
FH:1.2g SÓ:0.0g**Zöldborsólevés (1;3;9;)**EN:188.1kcal ZS:5.6g TZS:0.8g SZH:23.9g CK:0.3g
FH:7.9g SÓ:0.6g**Milánói spagetti (1;6;)**EN:685.3kcal ZS:18.9g TZS:4.7g SZH:98.6g
CK:12.3g FH:28.1g SÓ:1.4g**Reszelt trappista sajt (7;)**EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g
FH:10.2g SÓ:0.6g**Sajtgaluska leves (1;3;7;9;)**EN:254.4kcal ZS:14.7g TZS:4.2g SZH:21.2g CK:0.3g
FH:8.9g SÓ:0.8g**Szárnyas vagdalt (1;3;6;7;10;)**EN:218.5kcal ZS:8.5g TZS:1.5g SZH:17.9g CK:0.6g
FH:16.4g SÓ:0.5g**Tökfőzelék (1;7;)**EN:259.5kcal ZS:15.6g TZS:5.1g SZH:24.4g CK:0.8g
FH:4.6g SÓ:0.5g**Teljes kiőrlésű kenyér (1;)**EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g
SÓ:0.6g**Alma**EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g
FH:0.6g SÓ:0.0g**Pirított tésztaleves (1;9;)**EN:116.7kcal ZS:4.4g TZS:0.8g SZH:12.5g CK:0.8g
FH:5.8g SÓ:1.1g**Bakonyi csirkeragu (1;7;)**EN:285.6kcal ZS:18.5g TZS:6.4g SZH:8.0g CK:0.5g
FH:20.5g SÓ:1.1g**Párolt rizs**EN:515.4kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:96.9g CK:0.0g
FH:11.6g SÓ:0.5g