

## Ebéd

**Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;9;)**EN:136.8kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:21.3g CK:2.3g  
FH:3.3g SÓ:3.0g**Paprikás burgonya virslivel (12;)**EN:383.8kcal ZS:16.2g TZS:5.2g SZH:42.3g CK:0.0g  
FH:12.8g SÓ:2.0g**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:162.9kcal ZS:5.4g TZS:0.7g SZH:19.8g CK:0.2g  
FH:6.6g SÓ:0.6g**Milánói spagetti (1;6;)**EN:596.5kcal ZS:17.4g TZS:4.2g SZH:84.1g  
CK:11.6g FH:24.0g SÓ:1.1g**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:169.3kcal ZS:8.1g TZS:2.5g SZH:17.5g CK:0.3g  
FH:6.2g SÓ:0.7g**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:208.4kcal ZS:11.8g TZS:4.7g SZH:20.7g CK:0.8g  
FH:4.0g 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 tésztalevés (1;9;)**EN:109.3kcal ZS:4.1g TZS:0.8g SZH:11.2g CK:0.7g  
FH:5.9g SÓ:1.0g**Bakonyi csirkeragu (1;7;)**EN:251.7kcal ZS:16.4g TZS:5.9g SZH:7.0g CK:0.5g  
FH:18.0g SÓ:0.8g**Párolt rizs**EN:446.9kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:85.3g CK:0.0g  
FH:10.2g SÓ:0.5g