

Hétfő

04.07

Gyümölcssaláta

EN:58.1kcal ZS:0.1g SZH:10.8g CK:6.0g FH:0.3g

Sárgarépa csíkok

EN:32.0kcal ZS:0.1g SZH:6.6g FH:1.0g SÓ:0.0g

Majonézes virslisaláta (3;7;10;)

EN:25.5kcal ZS:2.1g TZS:0.6g SZH:0.6g CK:0.2g
FH:0.8g SÓ:1.1g CA:0.0mg

Kedd

04.08

Ananászbefőtt

EN:56.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.6g CK:12.0g
FH:0.4g SÓ:0.2g

Paprika

EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:3.8g FH:1.1g

Tzatziki (7;)

EN:11.5kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:1.3g CK:0.3g
FH:0.8g SÓ:0.3g CA:8.1mg

teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:79.3kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g
FH:2.9g SÓ:0.0g

Vegyes zöldségkrém (7;)

EN:124.2kcal ZS:11.3g TZS:7.3g SZH:4.3g CK:1.8g
FH:1.2g SÓ:0.3g CA:16.1mg

Szerda

04.09

Körte

EN:57.2kcal SZH:13.2g CK:1.7g FH:0.4g

Kígyóborkakhasáb

EN:9.6kcal ZS:0.1g SZH:1.4g FH:0.8g

Mini kukorica

EN:62.4kcal ZS:0.4g SZH:12.0g CK:6.6g FH:1.9g

Csütörtök

04.10

Mandarin

EN:49.5kcal SZH:10.8g FH:0.8g

Karalábé hasáb

EN:4.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g

Lilakáposztasaláta (3;7;10;)

EN:131.5kcal ZS:10.3g TZS:2.9g SZH:7.6g CK:5.1g
FH:1.2g SÓ:0.4g CA:0.0mg

teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:79.3kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g
FH:2.9g SÓ:0.0g

Sajtkrém (7;)

EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g
FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg

Péntek

04.11

Narancs

EN:45.1kcal SZH:9.4g FH:0.7g

Sárgarépa csíkok

EN:32.0kcal ZS:0.1g SZH:6.6g FH:1.0g SÓ:0.0g

Görög saláta

EN:16.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g FH:0.5g SÓ:0.0g