

Tízórai

Tanítás nélküli

Karamellás tej (7;)
EN:96.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:11.0g CK:11.0g
FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg

Vaj (7;)
EN:150.6kcal ZS:16.6g TZS:10.8g SZH:0.2g CK:0.2g
FH:0.1g CA:3.4mg

Foszlós kalács (1;3;6;7;13;)
EN:178.5kcal ZS:4.5g TZS:1.8g SZH:31.2g CK:5.1g
FH:5.0g SÓ:0.4g

Limonádé
EN:22.8kcal SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g

Körözött (7;)
EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g
FH:3.6g SÓ:0.3g CA:24.0mg

teljeskiőrlésű kenyér (1;)
EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g
FH:7.2g SÓ:1.0g

Hideg tej (7;)
EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g
FH:5.6g SÓ:0.2g CA:204.0mg

Méz
EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g

Margarin
EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

Félbarna kenyér (1;)
EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g
FH:4.1g SÓ:0.7g

Csipkebogyó tea
EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g
FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg

Főtt virsli P
EN:96.0kcal ZS:7.5g TZS:1.1g SZH:1.5g CK:0.1g
FH:5.5g SÓ:1.1g

Ketchup
EN:13.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g
FH:0.2g SÓ:0.3g

teljeskiőrlésű kenyér (1;)
EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g
FH:7.2g SÓ:1.0g

Kígyóuborka
EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g

Ebéd A

munkanap

Erőleves
EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g
FH:1.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg

Levesbetét tészta (1;)
EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g
SÓ:0.3g

Zöldfűszeres csirkeapró
EN:142.8kcal ZS:5.2g TZS:1.8g SZH:2.0g CK:0.0g
FH:21.2g SÓ:1.2g CA:0.0mg

Fejtett babfőzelék (1;7;)
EN:389.5kcal ZS:16.6g TZS:4.7g SZH:38.8g CK:4.3g
FH:16.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg

Túró rudi (6;7;)
EN:76.4kcal ZS:3.7g TZS:3.4g SZH:9.2g CK:8.5g
FH:1.8g SÓ:0.0g CA:0.0mg

teljeskiőrlésű kenyér (1;)
EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g
FH:3.6g SÓ:0.5g

Magyaros karfiolleves (1;3;)
EN:201.4kcal ZS:13.1g TZS:1.6g SZH:15.6g CK:0.0g
FH:4.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg

Bolognai spagetti sertés (1;)
EN:753.8kcal ZS:23.6g TZS:8.0g SZH:102.1g
CK:40.0g FH:33.3g SÓ:19.2g CA:0.0mg

Reszelt sajt (7;)
EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g
FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg

Zöldségkrémleves (1;7;9;)
EN:158.7kcal ZS:3.3g TZS:2.2g SZH:24.1g CK:3.3g
FH:6.7g SÓ:2.1g CA:0.0mg

Levesgyöngy (1;3;7;)
EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g
FH:0.8g SÓ:0.1g

Panírozott halpárna (1;4;)
EN:337.4kcal ZS:19.3g TZS:2.2g SZH:25.7g CK:0.9g
FH:14.5g SÓ:2.0g

Párolt rizs köret
EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g
SÓ:1.0g

Tartármártás (3;7;10;)
EN:152.9kcal ZS:12.8g TZS:3.6g SZH:7.6g CK:6.6g
FH:0.9g SÓ:1.4g CA:0.0mg

Ivólé alma
EN:90.0kcal SZH:22.0g CK:22.0g SÓ:0.0g

Húsgombóc (3;)
EN:221.1kcal ZS:3.9g TZS:1.3g SZH:31.0g CK:0.0g
FH:15.2g SÓ:1.1g

Paradicsommártás (1;)
EN:173.4kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:38.8g CK:20.0g
FH:3.3g SÓ:0.8g

Főtt burgonya 1/2 (12;)
EN:122.2kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.0g

Nektarin
EN:73.5kcal SZH:17.1g FH:0.6g

Ebéd B

Erőleves
EN:75.1kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:6.4g CK:2.9g
FH:1.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg

Levesbetét tészta (1;)
EN:14.2kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:0.1g FH:0.5g
SÓ:0.3g

Pulykaapró feltét (1;)
EN:162.2kcal ZS:8.6g TZS:1.4g SZH:8.3g CK:0.0g
FH:12.5g SÓ:1.9g CA:0.0mg

Vegyesfőzelék (1;7;)
EN:185.2kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:30.9g CK:7.5g
FH:3.0g SÓ:0.9g CA:60.0mg

teljeskiőrlésű kenyér (1;)
EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g
FH:3.6g SÓ:0.5g

Magyaros karfiolleves (1;3;)
EN:201.4kcal ZS:13.1g TZS:1.6g SZH:15.6g CK:0.0g
FH:4.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg

Sajtos halpárna (1;4;7;)
EN:401.8kcal ZS:30.7g TZS:4.9g SZH:18.3g CK:0.3g
FH:12.6g SÓ:1.5g

Párolt rizs köret
EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g
SÓ:1.0g

Zöldségkrémleves (1;7;9;)
EN:158.7kcal ZS:3.3g TZS:2.2g SZH:24.1g CK:3.3g
FH:6.7g SÓ:2.1g CA:0.0mg

Levesgyöngy (1;3;7;)
EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g
FH:0.8g SÓ:0.1g

Rántott csirkemell (1;)
EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g
FH:16.9g SÓ:2.1g

Bulgur köret (1;)
EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g
FH:11.7g SÓ:0.8g

Mongol saláta * (10;)
EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g
FH:1.8g SÓ:0.7g

Ivólé alma
EN:90.0kcal SZH:22.0g CK:22.0g SÓ:0.0g

Fokhagymás sertéssült (1;)
EN:189.2kcal ZS:10.3g TZS:2.2g SZH:5.6g CK:0.0g
FH:17.3g SÓ:0.6g CA:0.0mg

Parajmártás (1;7;)
EN:221.3kcal ZS:13.7g TZS:2.4g SZH:18.9g CK:7.4g
FH:5.5g SÓ:1.1g CA:120.0mg

Főtt burgonya 1/2 (12;)
EN:122.2kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.0g

Nektarin
EN:73.5kcal SZH:17.1g FH:0.6g