

Tízórai

Poharas tej (7;)

EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g;

Zöldfűszeres margarin

EN: 54.5 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;

teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN: 132.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.8 g; CK: 0.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.7 g;

Poharas tej (7;)

EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g;

Házi zöldségkrém

EN: 147.9 kcal; ZS: 15.8 g; TZS: 7.9 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.5 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.5 g;

teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN: 132.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.8 g; CK: 0.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.7 g;

Poharas tej (7;)

EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g; CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g;

Sertés párizsi

EN: 46.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.4 g;

Margarin

EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;

teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN: 132.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.8 g; CK: 0.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.7 g;

Tea szőlőcukorral

EN: 14.8 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 3.6 g; CK: 3.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;

Csirkemell sonka

EN: 18.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.1 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.5 g;

teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN: 132.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.8 g; CK: 0.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.7 g;

Jégcsapretek

EN: 4.5 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;

Margarin

EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;

Ebéd

Zellerkrémleves (1;9;)

EN: 47.9 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.2 g; SZH: 7.3 g; CK: 0.6 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.9 g;

Pírtott kenyérkocka (1;)

EN: 26.2 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.1 g; CK: 0.1 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 g;

Sült csirkemell

EN: 138.9 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 21.2 g; SÓ: 1.1 g;

Párolt sárgarépa 1/2

EN: 64.4 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 10.4 g; CK: 3.8 g; FH: 1.7 g; SÓ: 0.5 g;

Rizs köret 1/2

EN: 167.6 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 32.0 g; CK: 0.0 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.4 g;

Zöldségleves tésztával (1;9;12;)

EN: 79.4 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.3 g; SZH: 12.3 g; CK: 0.4 g; FH: 2.0 g; SÓ: 1.0 g;

Csirkepaprikás (1;)

EN: 159.3 kcal; ZS: 8.9 g; TZS: 1.7 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.7 g; FH: 13.2 g; SÓ: 0.8 g;

Főtt tészta (1;)

EN: 222.1 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 0.8 g; SZH: 36.0 g; CK: 1.8 g; FH: 6.1 g; SÓ: 0.0 g;

Vaníliapuding szőlőcukorral

EN: 62.9 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.2 g; SZH: 13.1 g; CK: 4.4 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.1 g;

Rozmaringos zöldségleves (1;9;)

EN: 30.6 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.6 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.9 g;

Óvári sertészelet diétás (1;)

EN: 242.3 kcal; ZS: 15.7 g; TZS: 4.1 g; SZH: 4.9 g; CK: 0.3 g; FH: 20.5 g; SÓ: 0.5 g;

Burgonyapüré (12;)

EN: 187.6 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 34.7 g; CK: 2.6 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.9 g;

Orjaleves (1;)

EN: 87.1 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 10.1 g; CK: 2.9 g; FH: 4.9 g; SÓ: 2.0 g;

Székelykáposzta (1;)

EN: 239.5 kcal; ZS: 17.6 g; TZS: 3.8 g; SZH: 10.5 g; CK: 0.0 g; FH: 9.6 g; SÓ: 3.3 g;

teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN: 132.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.8 g; CK: 0.5 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.7 g;

Uzsonna

Zala felvágott

EN: 48.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g;

Margarin

EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;

vizes zsemle (1;)

EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g;

Házi csirkehúskrém

EN: 62.7 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 2.0 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.1 g;

vizes kifli (1;)

EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g;

Kapros margarin

EN: 54.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;

vizes zsemle (1;)

EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g;

Paprika

EN: 30.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.7 g; CK: 0.0 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.0 g;

Natúr joghurt (7;)

EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g;

vizes kifli (1;)

EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g;