

Tízórai

Gyümölcs tea

EN: 26.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 6.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 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;

Málna tea

EN: 28.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g; CK: 7.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;

Házi babkrém

EN: 49.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.7 g; SZH: 4.7 g; CK: 0.0 g; FH: 2.4 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;

Gyümölcs tea

EN: 26.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 6.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;

Baromfi párizsi

EN: 31.6 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.1 g; FH: 2.1 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;

Citromos tea

EN: 26.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.5 g; CK: 6.5 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

Francia hagymaleves

EN: 59.6 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.3 g; SZH: 7.0 g; CK: 0.9 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.6 g;

Píritott kenyérfocika (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 zöldbab 1/2

EN: 42.4 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 6.8 g; CK: 0.0 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.4 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;

Vegyes gyümölcsleves

EN: 98.4 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 22.7 g; CK: 13.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.4 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;

Káposztasaláta

EN: 14.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 1.7 g; CK: 1.0 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.5 g;

Almás sütemény (1;)

EN: 142.5 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 25.8 g; CK: 9.1 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.1 g;

Zöldborsóleves (1;)

EN: 114.9 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 0.5 g; SZH: 12.1 g; CK: 1.3 g; FH: 5.4 g; SÓ: 0.3 g;

Óvári pulykaszelet diétás (1;)

EN: 198.0 kcal; ZS: 9.6 g; TZS: 2.0 g; SZH: 4.9 g; CK: 0.3 g; FH: 22.9 g; SÓ: 0.5 g;

Burgonyapüré (12;)

EN: 226.5 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 43.9 g; CK: 1.9 g; FH: 5.4 g; SÓ: 0.6 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 (pulykahússal) (1;)

EN: 180.0 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 1.7 g; SZH: 11.6 g; CK: 0.7 g; FH: 11.6 g; SÓ: 2.9 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;

Nektarin

EN: 39.2 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.1 g; CK: 6.3 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;

Uzsonna

Prágai pulyka sonka

EN: 16.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.5 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;

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;

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;

Kígyóuborka

EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 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;

Brokkolikrém

EN: 57.4 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 2.8 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.2 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.2 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;