

| | Hétfő 04.13 | Kedd 04.14 | Szerda 04.15 | Csütörtök 04.16 | Péntek 04.17 |
|----------------|---|---|---|---|--|
| Tízórai | Gépsonka EN:41.0kcal ZS:1.6g TZS:0.6g SZH:1.1g CK:0.1g FH:5.6g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g | Tej (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g | Zsíros kenyér - teljeskiőrlésű kenyérből (1;7;) EN:230.0kcal ZS:11.9g TZS:2.9g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g | Tej (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g Sajtkrém natúr (7;) EN:52.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:0.5g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.1g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g | Zala felvágott EN:84.0kcal ZS:7.0g TZS:2.8g SZH:0.7g CK:0.2g FH:4.6g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g |
| Ebéd | Gulyásleves sertéshússal (9;12;) EN:264.7kcal ZS:13.2g TZS:2.3g SZH:17.1g CK:0.0g FH:16.6g SÓ:1.2g Túróstészta (1;7;) EN:644.5kcal ZS:31.0g TZS:9.4g SZH:64.0g CK:5.8g FH:23.3g SÓ:1.5g Tejföl (7;) EN:54.0kcal ZS:5.0g TZS:3.3g SZH:0.8g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.0g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g | Orjaleves (9;) EN:60.2kcal ZS:2.1g TZS:0.6g SZH:6.5g CK:2.4g FH:3.4g SÓ:2.0g Durumtészta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g Rakott brokkoli sertéshússal (1;7;) EN:709.1kcal ZS:48.8g TZS:15.1g SZH:39.6g CK:4.9g FH:26.2g SÓ:2.5g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Túró Rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g | Lebbencsleves (1;9;12;) EN:209.9kcal ZS:14.5g TZS:1.7g SZH:16.2g CK:0.4g FH:2.5g SÓ:1.1g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:340.1kcal ZS:10.4g TZS:1.7g SZH:42.9g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:1.1g Sertéspörkölt (12;) EN:212.0kcal ZS:13.7g TZS:2.5g SZH:3.9g CK:0.1g FH:17.0g SÓ:2.2g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g | Csurgatott tojásleves (1;3;) EN:141.5kcal ZS:10.9g TZS:1.5g SZH:7.6g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:1.0g Pikáns Pulykaragu EN:136.0kcal ZS:3.5g TZS:1.2g SZH:5.6g CK:0.3g FH:20.0g SÓ:0.2g Tört burgonya (12;) EN:235.0kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:2.6g Csemege uborka EN:8.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g | Tejfölös zöldbableves (1;7;) EN:129.4kcal ZS:8.1g TZS:3.6g SZH:11.7g CK:2.2g FH:3.4g SÓ:1.0g Sertéshúsos-halás tészta (1;4;) EN:611.5kcal ZS:25.5g TZS:4.6g SZH:69.4g CK:6.2g FH:24.4g SÓ:2.1g Sajtszórát (7;) EN:63.2kcal ZS:4.7g TZS:3.2g FH:5.2g SÓ:0.2g |
| Uzsonna | Trappista sajt (7;) EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g | Főtt tojás (3;) EN:28.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g FH:2.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g | Csemege turista szalámi EN:51.8kcal ZS:4.6g TZS:1.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g | Kenőmájás (6;7;) EN:93.8kcal ZS:8.4g SZH:1.0g FH:3.5g SÓ:0.8g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Jégcsapretek | Puding (6;7;) EN:152.5kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:24.9g CK:21.9g FH:4.1g SÓ:0.2g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g |

| | Hétfő 04.20 | Kedd 04.21 | Szerda 04.22 | Csütörtök 04.23 | Péntek 04.24 |
|----------------|--|---|--|--|--|
| Tízórai | Kedvenc ízek szerencseszelet (6;10;) EN:53.6kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:0.9g CK:0.1g FH:4.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g | Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g Vaj (7;) EN:111.3kcal ZS:12.3g TZS:7.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g | Petrezselymes tojáskrém (3;7;10;) EN:91.7kcal ZS:7.8g TZS:2.3g SZH:2.1g CK:1.1g FH:2.7g SÓ:0.5g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g | Tej (7;) EN:92.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.6g CK:9.6g FH:6.4g SÓ:0.2g Olasz felvágott EN:82.6kcal ZS:7.0g TZS:2.6g SZH:0.7g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.8g Vaj (7;) EN:111.3kcal ZS:12.3g TZS:7.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g | Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:87.7kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.5g FH:5.9g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g |
| Ebéd | Csirkeraguleves (1;9;12;) EN:442.0kcal ZS:34.1g TZS:6.4g SZH:18.5g CK:0.7g FH:14.3g SÓ:1.2g Durum tészta levesbetét (1;3;) Tejbedara (1;7;) EN:434.8kcal ZS:10.4g TZS:6.0g SZH:70.1g CK:40.0g FH:10.3g SÓ:0.6g Fahéjszórat EN:82.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:20.0g CK:20.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Alma EN:21.7kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:4.9g CK:2.8g FH:0.0g SÓ:0.0g | Zöldségkrémleves napraforgómaggal (1;7;) EN:245.6kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:15.0g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:2.0g 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 Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:454.4kcal ZS:13.2g TZS:3.5g SZH:53.0g CK:3.7g FH:22.5g SÓ:2.4g Sertéspörkölt (1;) EN:312.4kcal ZS:18.9g TZS:3.3g SZH:13.6g CK:0.0g FH:20.4g SÓ:2.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g Gesztenyerúd EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g | Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:172.6kcal ZS:2.5g TZS:1.5g SZH:33.7g CK:20.3g FH:2.3g SÓ:0.5g Rántott halfilé (1;3;4;) EN:521.7kcal ZS:34.1g TZS:4.5g SZH:33.4g CK:0.3g FH:18.8g SÓ:2.1g Sárgarépás rizs EN:300.4kcal ZS:8.4g TZS:1.0g SZH:50.6g CK:0.0g FH:6.1g SÓ:0.9g Vegyesvágott savanyú - R EN:54.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:6.0g FH:1.5g SÓ:0.5g | Reszelttészta leves (1;9;12;) EN:111.3kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:14.2g CK:0.5g FH:2.7g SÓ:1.0g Rakott kelkáposzta sertéshússal (1;7;12;) EN:414.5kcal ZS:17.4g TZS:4.8g SZH:36.5g CK:1.0g FH:26.0g SÓ:2.0g Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g | Paradicsomleves (1;9;) EN:503.8kcal ZS:19.1g TZS:2.2g SZH:75.8g CK:41.4g FH:4.4g SÓ:0.7g Tarhonyás hús pulykahússal (1;12;) EN:770.4kcal ZS:32.0g TZS:4.5g SZH:88.4g CK:4.3g FH:31.0g SÓ:2.5g Csemege uborka EN:8.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g |
| Uzsonna | Kockasajt 2 db (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g | Tavaszi felvágott EN:99.8kcal ZS:8.4g TZS:3.5g SZH:1.2g CK:0.2g FH:4.2g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g | Zabszelet (1;) EN:229.0kcal ZS:9.8g TZS:4.5g SZH:28.7g CK:7.8g FH:6.0g SÓ:0.4g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g | Gyümölcs joghurt (7;) EN:62.0kcal ZS:1.6g TZS:1.0g SZH:8.4g CK:8.2g FH:3.4g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g | Edami sajt (7;) EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g |

Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk. Módosítást kizárólag a minőség legmagasabb biztosítása érdekében eszközölünk.

Tápanyagtartalom jelölés magyarázata: EN(energia: kcal/adag); ZS(zsír: g/adag); TZS(telített zsírsav: g/adag); SZH(szénhidrát: g/adag); CK(cukor: g/adag); FH(fehérje: g/adag); SÓ(só: g/adag); CA(kalcium: mg/adag). Allergének: 1-Glutén; 2-Rákfélék; 3-Tojás; 4-Halal; 5-Földimogyoró; 6-Szójabab; 7-Tej, laktóz; 8-Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9-Zeller; 10-Mustár; 11-Szezám; 12-Kén-dioxid, szulfitok; 13-Csilagfűrt; 14-Puhatestűek. * - édesítésszert tartalmaz.

Hétfő
04.20Kedd
04.21Szerda
04.22Csütörtök
04.23Péntek
04.24

Uzsonna

Kaliforniai paprika

EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g
FH:0.4g SÓ:0.0g

Jégcsapretek

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

| | Hétfő 04.27 | Kedd 04.28 | Szerda 04.29 | Csütörtök 04.30 | Péntek 05.01 |
|----------------|---|---|---|--|-----------------|
| Tízórai | <p>Tej (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g</p> <p>Baromfipárizsi EN:71.1kcal ZS:6.0g TZS:2.1g SZH:0.6g CK:0.3g FH:3.9g SÓ:0.7g</p> <p>Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g</p> <p>Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g</p> | <p>Póréhagymás tojáskrém (3;7;10;) EN:68.5kcal ZS:5.3g TZS:1.5g SZH:2.2g CK:0.7g FH:2.6g SÓ:0.4g</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g</p> <p>Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g</p> | <p>Tej (7;) EN:100.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.1g</p> <p>Margarinos pogácsa (1;6;7;) EN:216.3kcal ZS:13.1g TZS:1.2g SZH:27.9g CK:3.3g FH:4.6g SÓ:0.6g</p> | <p>Májusi felvágott (6;) EN:80.5kcal ZS:7.0g TZS:3.5g SZH:0.6g CK:0.2g FH:3.9g SÓ:0.8g</p> <p>Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g</p> <p>Kaliforniai paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.7g FH:0.4g SÓ:0.0g</p> | |
| Ebéd | <p>Babgulyás sertéshúsból (9;) EN:319.6kcal ZS:15.1g TZS:4.1g SZH:23.3g CK:3.5g FH:18.8g SÓ:1.6g</p> <p>Túrós derelye (1;3;7;) EN:805.8kcal ZS:16.1g TZS:3.0g SZH:146.1g CK:42.4g FH:22.9g SÓ:4.4g</p> <p>Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g</p> <p>Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g</p> | <p>Erőleves (1;9;) EN:144.6kcal ZS:3.0g TZS:0.9g SZH:22.0g CK:3.5g FH:6.8g SÓ:2.1g</p> <p>Durumtésztta levesbetét (1;) EN:70.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.4g</p> <p>Natúr baromfi vagdalt (1;3;6;) EN:295.1kcal ZS:23.6g TZS:3.7g SZH:15.4g CK:0.4g FH:6.0g SÓ:1.2g</p> <p>Zöldborsófézelék (1;7;) EN:540.9kcal ZS:24.0g TZS:5.2g SZH:65.3g CK:33.8g FH:12.7g SÓ:1.0g</p> <p>Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g</p> <p>Gyümölcspüré EN:53.0kcal ZS:0.1g SZH:12.1g CK:11.5g FH:0.3g</p> | <p>Meggyleves (1;7;) EN:275.6kcal ZS:8.0g TZS:4.8g SZH:46.5g CK:36.2g FH:4.0g SÓ:0.6g</p> <p>Rántott csirkemell (1;3;7;) EN:498.8kcal ZS:30.7g TZS:3.9g SZH:33.9g CK:0.7g FH:20.2g SÓ:1.9g</p> <p>Párolt rizs EN:497.9kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:93.0g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:0.8g</p> <p>Csemege uborka EN:8.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g</p> | <p>Köménymagos rántottleves (1;) EN:89.6kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:6.6g CK:0.0g FH:0.9g SÓ:0.7g</p> <p>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</p> <p>Rácz zöldbab sertéshússal (1;7;12;) EN:585.8kcal ZS:46.6g TZS:12.4g SZH:22.4g CK:3.6g FH:21.3g SÓ:1.9g</p> <p>Fehér kenyér -1/2 adag (1;) EN:96.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:19.1g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.5g</p> | |
| Uzsonna | <p>Barack lekvár EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g SÓ:0.0g</p> <p>Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g</p> <p>Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g</p> | <p>Sajtkrém, natúr (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g</p> <p>Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g</p> | <p>Kenőmájás (6;7;) EN:93.8kcal ZS:8.4g SZH:1.0g FH:3.5g SÓ:0.8g</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g</p> <p>Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g</p> | <p>Gyümölcs joghurt (7;) EN:62.0kcal ZS:1.6g TZS:1.0g SZH:8.4g CK:8.2g FH:3.4g SÓ:0.1g</p> <p>Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g</p> <p>Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g</p> | |