

Étkezés

Hétfő

Gulyásleves, zöldséges 4.
Tejbédara 4.
Kakao szórát

energia: 33,8g
szénhidrát: 50,7g
fehérje: 2,19g
zsírtartalom: 2,19g
szénhidrát: 50,7g
fehérje: 2,19g
zsírtartalom: 2,19g

Kedd

Csontleves 4.
Zöldbabfőzelék 4.
Sertés pörkölt 4

energia: 33,8g
szénhidrát: 4,0g
fehérje: 4,12g
zsírtartalom: 4,12g
szénhidrát: 4,0g
fehérje: 4,12g
zsírtartalom: 4,12g

Szerda

Paradiscomleves 4.
Rántott sertés szelet 4.
Kukoricás rizs 4.

energia: 43,8g
szénhidrát: 10,6g
fehérje: 3,45g
zsírtartalom: 3,45g
szénhidrát: 10,6g
fehérje: 3,45g
zsírtartalom: 3,45g

Csütörtök

Zöldborsleves 4.
Bolognai spagetti 4.

energia: 48,2g
szénhidrát: 19,2g
fehérje: 3,06g
zsírtartalom: 3,06g
szénhidrát: 19,2g
fehérje: 3,06g
zsírtartalom: 3,06g

Péntek

Karfiolleves 4.
Csirkemell édes-savanyú mártással
Párolt bulgur 4

energia: 37,3g
szénhidrát: 3,3g
fehérje: 2,68g
zsírtartalom: 2,68g
szénhidrát: 3,3g
fehérje: 2,68g
zsírtartalom: 2,68g