

## Tízórai

## Málna tea \* (12;)

EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;

## Kapros túrókrém (7;)

EN: 56.1 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 2.2 g; SZH: 1.4 g; CK: 1.4 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.0 g; CA: 36.0 mg;

## teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN: 105.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;

## Kakaó 1 dl DI \* (7;)

EN: 48.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 5.1 g; CK: 5.0 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.1 g; CA: 120.0 mg;

## margarin

EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g;

## teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;

## Erdei gyümölcs tea \* (12;)

EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;

## Magyaros vajkrém (7;)

EN: 69.6 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 4.5 g; SZH: 1.2 g; CK: 0.5 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.2 g; CA: 10.0 mg;

## teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN: 105.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;

## Kigyóuborka

EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; FH: 0.3 g;

## Citromos tea \*

EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;

## Tavaszi felvágott

EN: 83.1 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 3.0 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.2 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g;

## teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN: 105.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;

## Ebéd

## Sertéshúsos zöldborsóleves (1;12;)

EN: 185.4 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 11.9 g; CK: 0.3 g; FH: 13.6 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg;

## Csirkepörkölt

EN: 143.3 kcal; ZS: 8.3 g; TZS: 1.6 g; SZH: 2.1 g; CK: 0.0 g; FH: 14.0 g; SÓ: 1.4 g; CA: 0.0 mg;

## Brokkolifőzelék

EN: 172.9 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 0.8 g; SZH: 21.6 g; CK: 8.8 g; FH: 4.6 g; SÓ: 1.2 g;

## alma

EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;

## Magyaros karfiolleves (9;)

EN: 57.6 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 3.6 g; CK: 0.8 g; FH: 18.4 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg;

## Főtt sertéshús

EN: 122.4 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 1.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 18.4 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg;

## Vegyes gyümölcsmártás d \* (1;7;)

EN: 97.4 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 16.3 g; CK: 3.6 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.7 g; CA: 24.0 mg;

## Főtt burgonya (12;)

EN: 141.0 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 27.6 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.8 g;

## Zellerkrémleves (1;7;9;)

EN: 101.6 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 1.2 g; SZH: 8.6 g; CK: 1.6 g; FH: 2.2 g; SÓ: 1.4 g; CA: 3.0 mg;

## Zöldfűszeres csirkemell szelet

EN: 127.8 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 1.1 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 19.1 g; SÓ: 0.7 g;

## Sárgarépa főzelék

EN: 218.0 kcal; ZS: 3.9 g; TZS: 0.5 g; SZH: 41.6 g; CK: 3.6 g; FH: 3.6 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;

## Zöldségleves (9;12;)

EN: 45.3 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 4.2 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 1.2 g;

## Egyben sertésvagdalt

EN: 428.7 kcal; ZS: 25.5 g; TZS: 8.7 g; SZH: 22.0 g; CK: 0.4 g; FH: 27.0 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg;

## Fejtett babfőzelék (1;7;12;)

EN: 271.6 kcal; ZS: 9.4 g; TZS: 2.6 g; SZH: 26.0 g; CK: 3.6 g; FH: 13.8 g; SÓ: 0.9 g; CA: 30.0 mg;

## Uzsonna

## Zöldfűszeres kockasajt (7;)

EN: 41.6 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.5 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.6 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 63.0 mg;

## teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;

## Paprika

EN: 23.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 4.1 g; FH: 0.8 g;

## Sonkakerém (7;)

EN: 110.2 kcal; ZS: 9.1 g; TZS: 5.5 g; SZH: 1.9 g; CK: 1.3 g; FH: 5.1 g; SÓ: 1.0 g; CA: 18.8 mg;

## teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN: 79.3 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 15.5 g; CK: 0.3 g; FH: 2.9 g; SÓ: 0.0 g;

## Jégcsapretek

EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.5 g;

## Olasz felvágott

EN: 70.8 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.0 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.7 g;

## margarin

EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g;

## teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN: 105.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;

## Tonhalkrém (4;7;10;)

EN: 99.8 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 2.5 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.4 g; FH: 7.8 g; SÓ: 0.5 g; CA: 7.5 mg;

## teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN: 105.7 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.0 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.4 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.0 g;

## Jégcsapretek

EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.5 g;