

## Tízórai

**Kakaós rizsital**EN: 165.2 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.5 g; SZH: 33.5 g;  
CK: 15.6 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 g;**Sertés párizsi**EN: 69.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.8 g;  
CK: 0.0 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.6 g;**margarin**

EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g;

**Gluténmentes kenyér**EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g;  
CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;**Kígyóborka**

EN: 12.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.7 g; FH: 1.0 g;

**Citromos tea**EN: 36.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g;  
CK: 9.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;**Céklás margarin****Gluténmentes kenyér**EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g;  
CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;**Paprika**

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

**Rizs ital**EN: 130.0 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 26.0 g;  
CK: 9.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.2 g;**lekvár**EN: 66.0 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 16.0 g; CK: 15.8 g;  
FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g;**margarin**

EN: 31.5 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.8 g;

**Gluténmentes kenyér**EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g;  
CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;**Erdei gyümölcs tea**EN: 36.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.0 g;  
CK: 9.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;**Tonhalkrém (4;10;)**EN: 137.9 kcal; ZS: 13.1 g; TZS: 4.1 g; SZH: 0.3 g;  
CK: 0.1 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.3 g;**Gluténmentes kenyér**EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g;  
CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;**Jégcsapretek**

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

## Ebéd

**Erőleves levestésztával (9;12;)**EN: 64.3 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.7 g;  
CK: 2.0 g; FH: 2.0 g; SÓ: 1.2 g;**Sertéssült**EN: 127.0 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 1.7 g; FH: 16.4 g;  
SÓ: 0.9 g;**Karalábé főzelék**EN: 183.6 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 0.7 g; SZH: 27.6 g;  
CK: 9.9 g; FH: 2.9 g; SÓ: 1.1 g;**Lebbencs leves (9;12;)**EN: 160.0 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 22.1 g;  
CK: 0.0 g; FH: 2.2 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;**Eszterházy csirkeragu \***EN: 100.0 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 6.4 g;  
CK: 0.6 g; FH: 13.6 g; SÓ: 0.8 g;**Rizs köret**EN: 409.6 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 85.3 g;  
FH: 10.2 g; SÓ: 0.0 g;**alma**

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

**Tavaszi zöldségleves (9;12;)**EN: 74.0 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 11.7 g;  
FH: 1.1 g; SÓ: 1.0 g;**Húsgombóc (3;)**EN: 157.1 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 3.9 g; SZH: 13.8 g;  
CK: 0.0 g; FH: 13.6 g; SÓ: 1.0 g;**Paradicsom mártás (9;)**EN: 48.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.6 g;  
CK: 6.9 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.7 g;**Főtt burgonya 1/2 (12;)**EN: 148.1 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 29.0 g; FH: 3.9 g;  
SÓ: 0.0 g;**Palócleves (sertés) (10;12;)**EN: 225.0 kcal; ZS: 13.6 g; TZS: 3.7 g; SZH: 14.9 g;  
CK: 1.7 g; FH: 10.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg;**Tejben dara rizsitalból**EN: 207.5 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.4 g; SZH: 43.9 g;  
CK: 21.3 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.2 g;**Kakaó szórat**EN: 81.6 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.3 g; SZH: 18.3 g;  
CK: 18.0 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.0 g;

## Uzsonna

**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; CA: 0.0 mg;**Gluténmentes kenyér**EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g;  
CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;**Házi sertés húskrém**EN: 88.4 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.1 g;  
CK: 0.0 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.1 g;**Abonett**EN: 34.6 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 6.0 g;  
CK: 0.1 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g;**Házi szárnyaskrém**EN: 27.4 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.3 g;  
CK: 0.0 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg;**Gluténmentes kenyér**EN: 206.0 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 43.2 g;  
CK: 1.9 g; FH: 3.0 g; SÓ: 1.3 g;**Paprika**

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

**Sárgarépás margarin**EN: 116.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.7 g;  
FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 g;**Puffasztott rizs (ripsz-ropsz)**EN: 75.4 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.7 g;  
CK: 0.2 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g;