

## Tízórai

**Málna tea**EN: 35.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.8 g;  
CK: 8.8 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;**Kapros túrókrém (7;)**EN: 42.2 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 1.5 g; SZH: 1.1 g;  
CK: 1.1 g; FH: 4.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 26.0 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;**Kakaó (7;)**EN: 148.2 kcal; ZS: 5.8 g; TZS: 4.1 g; SZH: 17.1 g;  
CK: 17.0 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg;**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;**Magyaros vajkrém (7;)**EN: 34.8 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 2.3 g; SZH: 0.6 g;  
CK: 0.2 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 5.0 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;**Kigyóuborka**

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

## Ebéd

**Sertés raguleves (9;12;)**EN: 81.6 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.8 g; SZH: 5.8 g;  
CK: 0.0 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.9 g;**Tejben dara kukoricadarából (7;)**EN: 210.0 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.3 g; SZH: 36.1 g;  
CK: 17.6 g; FH: 7.6 g; SÓ: 0.3 g; CA: 270.0 mg;**Fahéj szórat**EN: 120.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 29.5 g;  
CK: 29.5 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;**alma**

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

**Citromos almaleves (7;)**EN: 144.4 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 2.1 g; SZH: 25.8 g;  
CK: 10.6 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 31.5 mg;**Bácskai rizshús**EN: 535.9 kcal; ZS: 25.4 g; TZS: 6.7 g; SZH: 56.1 g;  
CK: 0.0 g; FH: 21.2 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg;**Csalamádé (10;12;)**EN: 10.8 kcal; ZS: 0.1 g; SZH: 1.4 g; CK: 1.2 g; FH:  
0.5 g;**Zellerkrémleves (7;9;12;)**EN: 90.3 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 2.2 g; SZH: 9.2 g;  
CK: 0.9 g; FH: 1.8 g; SÓ: 1.1 g; CA: 31.5 mg;**Parajos-csirkés tészta**EN: 310.0 kcal; ZS: 5.2 g; TZS: 1.0 g; SZH: 51.6 g;  
CK: 1.8 g; FH: 13.4 g; SÓ: 1.0 g;**Zöldségleves tésztával (9;12;)**EN: 65.8 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.3 g; SZH: 9.6 g;  
CK: 0.3 g; FH: 0.8 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;**Egyben sertésvagdalt (3;)**EN: 98.3 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 2.6 g; SZH: 8.2 g;  
CK: 0.0 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg;**Kerti vegyesfőzelék (7;)**EN: 104.3 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 0.6 g; SZH: 15.1 g;  
CK: 8.9 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.8 g; CA: 52.5 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;**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;**Paprika**

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

**Sonkakrém (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;**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;

**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;**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;**margarin**

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

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