

## Tízórai

**Kakaó (7;)**EN: 124.6 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 17.1 g;  
CK: 17.0 g; FH: 6.8 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg;**Sertés párizsi**EN: 46.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.5 g;  
CK: 0.0 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.4 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: 28.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g;  
CK: 7.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;**Natúr sajtkrém (7;)**EN: 42.9 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.3 g; SZH: 1.5 g;  
CK: 1.5 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.4 g; CA: 155.1 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;

**Tej 2dl (7;)**EN: 92.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 10.0 g;  
CK: 10.0 g; FH: 6.6 g; SÓ: 0.2 g; CA: 240.0 mg;**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: 28.7 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.0 g;  
CK: 7.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;**Tonhalkrém (4;)**EN: 55.0 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 1.0 g; SZH: 0.2 g;  
CK: 0.0 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.1 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: 55.9 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 11.0 g;  
CK: 1.8 g; FH: 1.8 g; SÓ: 1.2 g;**Sertéssült**EN: 98.2 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 1.3 g; FH: 12.3 g;  
SÓ: 0.8 g;**Karalábé főzelék (7;)**EN: 137.5 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 0.9 g; SZH: 15.2 g;  
CK: 8.4 g; FH: 2.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 18.0 mg;**Lebbencs leves (9;12;)**EN: 146.3 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 1.0 g; SZH: 21.0 g;  
CK: 0.0 g; FH: 2.0 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg;**Eszterházy csirkeragu \* (7;9;12;)**EN: 97.8 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 1.2 g; SZH: 5.7 g;  
CK: 0.4 g; FH: 11.9 g; SÓ: 0.7 g; CA: 10.8 mg;**Rizs köret**EN: 370.9 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 77.5 g;  
FH: 9.3 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: 68.9 kcal; ZS: 2.2 g; TZS: 0.2 g; SZH: 11.2 g;  
FH: 1.0 g; SÓ: 0.9 g;**Húsgombóc (3;)**EN: 116.5 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 3.3 g; SZH: 8.0 g;  
CK: 0.0 g; FH: 11.1 g; SÓ: 0.8 g;**Paradicsom mártás (9;)**EN: 41.8 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.1 g;  
CK: 5.9 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.6 g;**Főtt burgonya 1/2 (12;)**EN: 126.9 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 24.8 g; FH: 3.4 g;  
SÓ: 0.0 g;**Palócleves (sertés) hüvm (12;)**EN: 151.0 kcal; ZS: 9.5 g; TZS: 2.5 g; SZH: 9.2 g;  
CK: 0.6 g; FH: 6.5 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg;**Tejben dara kukoricadarából (7;)**EN: 223.9 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.3 g; SZH: 39.5 g;  
CK: 21.0 g; FH: 7.6 g; SÓ: 0.3 g; CA: 270.0 mg;**Kakaó szórát**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 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;**Körözött (7;)**EN: 40.5 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.6 g;  
CK: 0.6 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 24.0 mg;**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: 11.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 0.3 g;  
CK: 0.0 g; FH: 1.5 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;

**Kockasajt, natúr (7;)**EN: 70.5 kcal; ZS: 5.5 g; TZS: 3.8 g; SZH: 1.8 g;  
CK: 1.4 g; FH: 3.3 g; SÓ: 0.5 g; CA: 172.5 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;