

## 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;**Cukkinikrém**EN: 51.4 kcal; ZS: 4.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 1.1 g;  
CK: 0.4 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.8 g;**Teljes kiőrlésű kenyér (1;)**EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g;  
CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 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;**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;**Teljes kiőrlésű kenyér (1;)**EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g;  
CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 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;

**Teljes kiőrlésű kenyér (1;)**EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g;  
CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 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;**Házi zöldségkrém**EN: 31.1 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 0.5 g; SZH: 2.8 g;  
CK: 1.0 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.8 g;**Teljes kiőrlésű kenyér (1;)**EN: 264.3 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 51.7 g;  
CK: 0.9 g; FH: 9.8 g; SÓ: 0.0 g;**Jégcsapretek**

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

## Ebéd

**Erőleves levestésztával (1;9;12;)**EN: 58.7 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.0 g;  
CK: 1.4 g; FH: 2.1 g; SÓ: 1.0 g;**Zöldség vagdalt (1;9;12;)**EN: 42.8 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g;  
CK: 0.1 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg;**Karalábé főzelék (1;7;)**EN: 150.9 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 0.8 g; SZH: 18.1 g;  
CK: 10.5 g; FH: 3.7 g; SÓ: 1.1 g; CA: 21.0 mg;**Lebbencs leves (1;9;12;)**EN: 202.7 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 1.2 g; SZH: 29.7 g;  
CK: 1.4 g; FH: 5.1 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg;**Zöldségpörkölt**EN: 73.0 kcal; ZS: 4.9 g; TZS: 0.5 g; SZH: 5.9 g;  
CK: 2.0 g; FH: 1.1 g; SÓ: 1.1 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 (1;3;9;)**EN: 81.6 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.4 g; SZH: 10.6 g;  
CK: 2.9 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.1 g;**Gomba vagdalt (1;)**EN: 44.6 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 6.3 g;  
CK: 0.1 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg;**Paradicsom mártás (1;9;)**EN: 190.1 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.1 g; SZH: 40.6 g;  
CK: 23.3 g; FH: 3.7 g; SÓ: 0.1 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;**Zöldbableves (1;)**EN: 93.6 kcal; ZS: 5.1 g; TZS: 0.6 g; SZH: 10.5 g;  
CK: 2.0 g; FH: 2.5 g; SÓ: 1.1 g;**Tejben dara (1;7;)**EN: 252.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 2.6 g; SZH: 43.3 g;  
CK: 22.6 g; FH: 10.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 300.0 mg;**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 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;**vizes zsemle (1;)**EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g;  
CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;**Körözött (7;)**EN: 54.0 kcal; ZS: 3.6 g; TZS: 2.2 g; SZH: 0.8 g;  
CK: 0.8 g; FH: 4.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 32.0 mg;**vizes kifli (1;)**EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g;  
CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;**Karfiolkrém**EN: 63.6 kcal; ZS: 6.3 g; TZS: 1.9 g; SZH: 0.7 g;  
CK: 0.0 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.4 g;**vizes zsemle (1;)**EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g;  
CK: 0.9 g; FH: 4.4 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;**vizes kifli (1;)**EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 28.2 g;  
CK: 0.9 g; FH: 4.4 g;