

## Tízórai

## Tejeskávé (1;7;)

EN:149.5kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:20.3g CK:19.0g  
FH:7.7g SÓ:0.3g

## Pulyka sonka (6;7;)

EN:30.3kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.1g CK:0.2g  
FH:3.5g SÓ:0.8g

## Margarin

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g  
FH:0.0g SÓ:0.1g

## Kukoricás kenyér (1;)

EN:191.8kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:39.9g CK:0.8g  
FH:5.5g SÓ:1.0g

## Gyümölcs tea (12;)

EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g  
FH:0.0g SÓ:0.0g

## Póréhagymás tojáskrém (3;7;)

EN:44.0kcal ZS:3.0g TZS:1.3g SZH:0.7g CK:0.6g  
FH:2.4g SÓ:0.2g

## Teljeskiőrlésű rozsos kenyér (1;)

EN:183.4kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:35.7g CK:1.2g  
FH:5.8g SÓ:1.0g

## Tej (7;)

EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g  
SÓ:0.3g

## Mátrai csemege szalámi

EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g  
FH:3.6g SÓ:0.6g

## Margarin

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g  
FH:0.0g SÓ:0.1g

## Korpás kenyér (1;6;)

EN:158.4kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:29.6g CK:0.6g  
FH:6.2g SÓ:1.0g

## TV paprika

EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g  
FH:0.6g SÓ:0.0g

## Epres tea

EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g  
FH:0.0g SÓ:0.0g

## Körözött (7;)

EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g  
FH:3.6g SÓ:0.3g

## Teljeskiőrlésű kenyér (1;)

EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g  
FH:8.4g SÓ:1.2g

## Zöldhagyma

EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g

## Ebéd

## Karottakrémléves (1;7;)

EN:135.9kcal ZS:6.3g TZS:3.5g SZH:14.3g CK:1.2g  
FH:2.6g SÓ:0.9g

## Pírtott kenyérkocka (1;)

EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g  
FH:1.3g SÓ:0.1g

## Tarhonyás hús (1;)

EN:461.3kcal ZS:12.9g TZS:2.8g SZH:60.2g CK:3.5g  
FH:24.8g SÓ:2.4g

## Vegyes vágott savanyúság \* (10;12;)

EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g  
SÓ:1.4g

## Sertés gulyásleves (1;3;9;12;)

EN:183.0kcal ZS:9.7g TZS:1.5g SZH:12.5g CK:1.0g  
FH:9.3g SÓ:1.7g

## Tejberizs (7;)

EN:304.0kcal ZS:3.5g TZS:2.0g SZH:56.9g CK:18.1g  
FH:11.3g SÓ:0.7g

## Fahéj szórat

EN:135.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:33.0g CK:33.0g  
FH:0.0g SÓ:0.0g

## Félbarna kenyér (1;)

EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g  
FH:2.0g SÓ:0.3g

## Körte

EN:93.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:21.6g CK:2.7g  
FH:0.7g SÓ:0.0g

## Erőleves (9;)

EN:56.9kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:7.7g CK:2.9g  
FH:3.3g SÓ:1.3g

## Levesbetét tészta (1;)

EN:118.0kcal ZS:9.3g TZS:1.0g SZH:7.2g CK:0.4g  
FH:1.3g SÓ:0.3g

## Házi sertés vagdalt (1;3;)

EN:163.7kcal ZS:10.7g TZS:3.2g SZH:7.6g CK:0.4g  
FH:8.9g SÓ:1.1g

## Kerti vegyesfőzelék (1;7;)

EN:165.0kcal ZS:4.4g TZS:1.6g SZH:24.0g CK:9.5g  
FH:5.8g SÓ:0.9g

## Teljes kiőrlésű kenyér (1;)

EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g  
FH:3.6g SÓ:0.5g

## Paradicsomleves (1;3;)

EN:115.3kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:17.3g CK:7.7g  
FH:1.5g SÓ:1.6g

## Brokkolis csirkeragu (7;)

EN:174.7kcal ZS:9.9g TZS:2.9g SZH:4.0g CK:1.5g  
FH:17.2g SÓ:0.1g

## Párolt bulgur (1;)

EN:250.6kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:49.0g CK:7.0g  
FH:9.1g SÓ:0.7g

## Menüsüti (7;)

EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g

## Uzsonna

## Zöldfűszeres vajkrém (7;)

EN:64.8kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.2g CK:0.8g  
FH:1.5g SÓ:0.3g

## Teljeskiőrlésű zsemle (1;)

EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g  
FH:4.2g SÓ:0.7g

## Hónapos retek

EN:1.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.0g  
FH:0.1g SÓ:0.0g

## Marha párizsi

EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g  
FH:3.3g SÓ:0.5g

## Margarin

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g  
FH:0.0g SÓ:0.1g

## Vizes zsemle (1;)

EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:30.0g CK:0.1g  
FH:3.9g SÓ:0.6g

## Kígyóuborka

EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g  
FH:0.4g SÓ:0.0g

## Cheddar sajt (7;)

EN:121.2kcal ZS:10.0g TZS:5.7g SZH:0.9g FH:6.9g  
SÓ:0.2g

## Margarin

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:0.0g CK:0.0g  
FH:0.0g SÓ:0.1g

## Teljeskiőrlésű zsemle (1;)

EN:117.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:23.5g CK:0.1g  
FH:4.2g SÓ:0.7g

## Lekváros táská (1;6;)

EN:167.0kcal ZS:8.3g TZS:3.9g SZH:26.1g CK:8.2g  
FH:3.1g SÓ:0.1g

## Alma

EN:59.5kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:11.9g CK:6.8g  
FH:0.7g SÓ:0.0g