

## Tízórai

**Tejeskávé (1;7;)**EN:150.3kcal ZS:3.8g TZS:2.3g SZH:20.3g CK:19.0g  
FH:7.7g SÓ:0.3g**Gouda sajt (3;7;)**EN:102.9kcal ZS:7.8g TZS:5.3g SZH:0.6g CK:0.6g  
FH:8.4g SÓ:0.6g**Margarin (7;)**

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

**Burgonyás kenyér (1;)**EN:181.3kcal ZS:0.5g TZS:0.3g SZH:37.8g CK:0.2g  
FH:5.4g SÓ:1.1g**Citromos tea**EN:28.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g  
FH:0.0g SÓ:0.0g**Házi szárnyashúskrém (7;)**EN:65.7kcal ZS:4.5g TZS:2.1g SZH:1.4g CK:1.2g  
FH:4.6g SÓ:0.4g**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**TV paprika**EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g  
FH:0.6g SÓ:0.0g**Tej (7;)**EN:110.0kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:11.8g FH:7.3g  
SÓ:0.3g**Áfonya extradzsem**

EN:50.8kcal SZH:12.0g CK:10.4g

**Margarin (7;)**

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g

**Fehér kenyér (1;)**EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g  
FH:6.0g SÓ:0.9g**Málna tea (12;)**EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g  
FH:0.0g SÓ:0.0g**Füstölt-főtt tarja**EN:78.3kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.4g CK:0.1g  
FH:5.7g SÓ:1.2g**Margarin (7;)**

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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

## Ebéd

**Csirke raguleves (1;7;9;)**EN:99.1kcal ZS:3.5g TZS:1.9g SZH:6.0g CK:1.1g  
FH:9.8g SÓ:2.2g**Dejő szórát (1;)**EN:171.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:20.4g  
FH:4.4g SÓ:0.0g**Főtt tészta (1;)**EN:302.3kcal ZS:7.5g TZS:0.9g SZH:50.2g CK:2.5g  
FH:8.8g SÓ:1.3g**Félbarna kenyér (1;)**EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g  
FH:2.0g SÓ:0.3g**Zöldségleves házi galuskával (1;3;)**EN:89.0kcal ZS:4.5g TZS:0.6g SZH:9.2g CK:2.0g  
FH:2.9g SÓ:1.0g**Citromos-tejszínes halragu (1;4;7;)**EN:159.3kcal ZS:7.1g TZS:1.9g SZH:6.8g CK:1.2g  
FH:10.0g SÓ:1.3g**Rizs köret**EN:307.9kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:59.7g CK:0.0g  
FH:7.2g SÓ:0.3g**Alma**EN:59.5kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:11.9g CK:6.8g  
FH:0.7g SÓ:0.0g**Francia hagymaleves (7;)**EN:80.4kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:0.1g  
FH:0.6g SÓ:1.8g**Sült debreceni**EN:119.0kcal ZS:11.8g TZS:4.8g SZH:0.1g CK:0.1g  
FH:8.9g SÓ:1.1g**Szárazbab főzelék (1;7;)**EN:232.8kcal ZS:7.8g TZS:2.0g SZH:25.6g CK:5.0g  
FH:10.1g SÓ:1.1g**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**Vaníliás körtekrémleves (1;7;)**EN:123.3kcal ZS:1.4g TZS:0.8g SZH:25.5g CK:19.7g  
FH:1.0g SÓ:0.0g**Pincepörkölt (12;)**EN:399.1kcal ZS:15.6g TZS:3.2g SZH:39.1g CK:0.0g  
FH:20.0g SÓ:1.2g**Cékla \* (10;)**EN:24.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.0g CK:2.9g  
FH:1.0g SÓ:0.6g**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

## Uzsonna

**Álomsonka**EN:29.6kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:1.1g CK:0.1g  
FH:5.0g SÓ:0.8g**Margarin (7;)**

EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g 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**Jégcsapretek**EN:6.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g  
FH:0.5g SÓ:0.0g**Krémjoghurt (7;)**EN:125.0kcal ZS:4.0g TZS:2.8g SZH:17.5g CK:16.3g  
FH:4.1g SÓ:0.2g**Kifli (1;7;)**EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g  
FH:3.5g SÓ:0.4g**Sajtkrém (7;)**EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g  
FH:1.1g SÓ:0.4g**Teljeskiőrlésű kenyér (1;)**EN:233.1kcal ZS:1.3g TZS:0.3g SZH:45.5g CK:0.0g  
FH:8.4g SÓ:1.2g**Paradicsom**EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:0.0g  
FH:0.4g SÓ:0.0g**Kakaós csiga (1;3;6;13;)**EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g  
FH:3.8g SÓ:0.2g