

## Tízórai

**Poharas tej (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;

**Zöldfűszeres margarin**  
EN: 81.7 kcal; ZS: 9.0 g; TZS: 2.9 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 0.1 g; SÓ: 0.0 g;

**teljeskiőrlésű kenyér (1;)**  
EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;

**Poharas tej (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;

**Házi babkrém**  
EN: 61.9 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 0.8 g; SZH: 7.0 g; CK: 0.0 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.6 g;

**teljeskiőrlésű kenyér (1;)**  
EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;

**Jégcsapretek**  
EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g;

**Poharas tej (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;

**Sertés párizsi**  
EN: 69.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.8 g; CK: 0.0 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.6 g;

**Margarin**  
EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;

**teljeskiőrlésű kenyér (1;)**  
EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;

**Citromos tea \***  
EN: 0.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;

**Csirkemell sonka**  
EN: 27.0 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 1.5 g; CK: 0.2 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.8 g;

**teljeskiőrlésű kenyér (1;)**  
EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;

**Jégcsapretek**  
EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.0 g;

**Margarin**  
EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;

## Ebéd

**Francia hagymaleves**  
EN: 96.1 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 0.7 g; SZH: 9.3 g; CK: 1.2 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.8 g;

**Píritott kenyérfocoka (1;)**  
EN: 26.2 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.1 g; CK: 0.1 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 g;

**Sült csirkemell**  
EN: 138.9 kcal; ZS: 5.4 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 21.2 g; SÓ: 1.1 g;

**Párolt zöldbab 1/2**  
EN: 61.6 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 10.2 g; CK: 0.0 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.5 g;

**Rizs köret 1/2**  
EN: 223.5 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 42.6 g; CK: 0.0 g; FH: 5.1 g; SÓ: 0.5 g;

**Vegyes gyümölcsleves \* (1;)**  
EN: 91.1 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.3 g; CK: 8.1 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.5 g;

**Csirkepaprikás (1;)**  
EN: 211.3 kcal; ZS: 11.9 g; TZS: 2.3 g; SZH: 7.8 g; CK: 1.0 g; FH: 17.6 g; SÓ: 1.0 g;

**Főtt tészta (1;)**  
EN: 290.3 kcal; ZS: 7.7 g; TZS: 1.0 g; SZH: 46.8 g; CK: 2.3 g; FH: 7.9 g; SÓ: 0.0 g;

**Káposztasaláta (10;)**  
EN: 19.6 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 2.4 g; CK: 1.4 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.7 g;

**Vaníliapuding \***  
EN: 73.8 kcal; ZS: 1.3 g; TZS: 0.2 g; SZH: 15.2 g; CK: 4.8 g; FH: 0.4 g; SÓ: 0.1 g;

**Zöldborsóleves (1;)**  
EN: 149.3 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 0.7 g; SZH: 15.1 g; CK: 1.3 g; FH: 6.4 g; SÓ: 0.3 g;

**Óvári sertésszelet diétás (1;)**  
EN: 311.5 kcal; ZS: 20.2 g; TZS: 5.3 g; SZH: 6.3 g; CK: 0.3 g; FH: 26.3 g; SÓ: 0.7 g;

**Burgonyapüré (12;)**  
EN: 244.8 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.5 g; SZH: 45.9 g; CK: 3.4 g; FH: 5.3 g; SÓ: 0.9 g;

**Orjaleves (1;)**  
EN: 104.9 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 0.9 g; SZH: 12.9 g; CK: 3.8 g; FH: 5.7 g; SÓ: 2.5 g;

**Székelykáposzta (1;)**  
EN: 317.2 kcal; ZS: 23.6 g; TZS: 5.9 g; SZH: 10.8 g; CK: 0.0 g; FH: 15.1 g; SÓ: 3.2 g;

**teljeskiőrlésű kenyér (1;)**  
EN: 158.6 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.0 g; CK: 0.6 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;

**Nektarin**  
EN: 39.2 kcal; ZS: 0.2 g; TZS: 0.0 g; SZH: 9.1 g; CK: 6.3 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;

## Uzsonna

**Zala felvágott**  
EN: 72.0 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 2.4 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.7 g;

**Margarin**  
EN: 63.0 kcal; ZS: 7.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g;

**vizes zsemle (1;)**  
EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g;

**Paprika**  
EN: 30.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.7 g; CK: 0.0 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.0 g;

**Házi csirkehúskrém**  
EN: 78.2 kcal; ZS: 6.8 g; TZS: 2.2 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.2 g;

**vizes kifli (1;)**  
EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g;

**Kígyóuborka**  
EN: 3.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 0.3 g; SÓ: 0.0 g;

**Kapros margarin**  
EN: 108.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 3.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g;

**vizes zsemle (1;)**  
EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g;

**Paprika**  
EN: 30.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 4.7 g; CK: 0.0 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.0 g;

**Natúr joghurt (7;)**  
EN: 91.5 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 3.4 g; SZH: 5.7 g; CK: 5.7 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.1 g;

**vizes kifli (1;)**  
EN: 139.4 kcal; ZS: 0.6 g; TZS: 0.0 g; SZH: 30.0 g; CK: 0.9 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.6 g;