

	HÉTFŐ (11.03)	KEDD (11.04)	SZERDA (11.05)	CSÜTÖRTÖK (11.06)	PÉNTEK (11.07)	SZOMBAT (11.08)
Reggeli	Tej (tej) Fahéjas gabonapehely (glutén) Energia: 404,90 kCal Zsír: 10,81 g Telített zsírsavak: 3,48 g Fehérje: 15,04 g Szénhidrát: 58,92 g Hozzáadott cukor: 12,10 g Sótartalom: 0,59 g	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Zala felvágott (glutén, szója, mustár) Uborka Energia: 430,98 kCal Zsír: 16,19 g Telített zsírsavak: 2,83 g Fehérje: 16,23 g Szénhidrát: 57,00 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,24 g	Vaníliás tej (tej) Fonott kalács (glutén, tojás, tej) Sárgabaracklekvár Energia: 648,03 kCal Zsír: 13,85 g Telített zsírsavak: 2,92 g Fehérje: 20,70 g Szénhidrát: 108,50 g Hozzáadott cukor: 39,00 g Sótartalom: 0,00 g	Tej (tej) Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Zöldséges túrókrém (tej) Párizsi felvágott Energia: 593,22 kCal Zsír: 21,84 g Telített zsírsavak: 9,74 g Fehérje: 33,07 g Szénhidrát: 67,44 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,62 g	Gyümölcstea Rozskenyér (glutén, szója) Margarin Füstölt sajt (tej) Paradicsom Energia: 415,52 kCal Zsír: 15,54 g Telített zsírsavak: 7,60 g Fehérje: 9,32 g Szénhidrát: 49,85 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,67 g	
Ebéd I.	Sárgaborsóleves (glutén) Ananászos-tejszínes csirke (glutén, tej) Párolt rizs Energia: 737,23 kCal Zsír: 19,18 g Telített zsírsavak: 4,21 g Fehérje: 38,06 g Szénhidrát: 99,41 g Hozzáadott cukor: 3,05 g Sótartalom: 3,02 g	Brokkolis zöldségleves (glutén, zeller) Majorannás burgonyafőzelék (glutén) Rozmaringos sertéssült Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 719,15 kCal Zsír: 21,45 g Telített zsírsavak: 5,74 g Fehérje: 29,67 g Szénhidrát: 74,58 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,64 g	Csontleves, eperlevél tészta (glutén, tojás, zeller) Majonézes kukoricasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) Csirkevagdalt (glutén, tojás) Energia: 774,45 kCal Zsír: 22,62 g Telített zsírsavak: 7,14 g Fehérje: 33,23 g Szénhidrát: 67,25 g Hozzáadott cukor: 2,40 g Sótartalom: 3,72 g	Gombaleves, reszelt tészta (glutén, tej, tojás) Szalonnába göngyölt csirkemell (szója) Sült burgonya Céklasaláta Energia: 775,46 kCal Zsír: 19,21 g Telített zsírsavak: 6,75 g Fehérje: 39,72 g Szénhidrát: 98,73 g Hozzáadott cukor: 4,10 g Sótartalom: 3,78 g	Kolbászos fejtett bableves (glutén, tej, zeller, szója, mustár) Rakott metélt (glutén, tojás, tej) Energia: 965,43 kCal Zsír: 33,84 g Telített zsírsavak: 12,54 g Fehérje: 29,78 g Szénhidrát: 115,92 g Hozzáadott cukor: 21,20 g Sótartalom: 3,44 g	
Ebéd II.	Sárgaborsóleves (glutén) Pusztagyulyás Káposztasaláta Energia: 739,32 kCal Zsír: 25,20 g Telített zsírsavak: 7,44 g Fehérje: 37,35 g Szénhidrát: 80,11 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 3,51 g	Brokkolis zöldségleves (glutén, zeller) Natúr sertéskaraj pirított velővel (glutén, tojás) Burgonyalángos (glutén, tojás) Energia: 715,46 kCal Zsír: 23,12 g Telített zsírsavak: 6,43 g Fehérje: 39,77 g Szénhidrát: 77,73 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,98 g	Csontleves, eperlevél tészta (glutén, tojás, zeller) Sertéspörkölt Szarvacska tészta (glutén) Káposztasaláta Energia: 748,23 kCal Zsír: 22,14 g Telített zsírsavak: 4,56 g Fehérje: 36,73 g Szénhidrát: 78,85 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 3,05 g	Gombaleves, reszelt tészta (glutén, tej, tojás) Rántott halfilé (hal, glutén, tojás) Párolt rizs Remoulade mártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár SO2) Energia: 728,84 kCal Zsír: 24,95 g Telített zsírsavak: 7,31 g Fehérje: 35,43 g Szénhidrát: 86,71 g Hozzáadott cukor: 1,85 g Sótartalom: 2,67 g	Kolbászos fejtett bableves (glutén, tej, zeller, szója, mustár) Rizsfelfújt (glutén, tojás, tej) Sárgabaracklekvár Energia: 925,33 kCal Zsír: 22,51 g Telített zsírsavak: 9,94 g Fehérje: 30,03 g Szénhidrát: 134,23 g Hozzáadott cukor: 32,90 g Sótartalom: 2,74 g	
Vacsora	Zöldborsófőzelék (glutén, tej, mustár SO2) Köményes sertéssült Energia: 693,81 kCal Zsír: 20,34 g Telített zsírsavak: 3,62 g Fehérje: 36,72 g Szénhidrát: 76,75 g Hozzáadott cukor: 2,60 g Sótartalom: 2,40 g	Párolt csirkemell Párolt rizs Kapormártás (glutén, tej, SO2) Energia: 594,84 kCal Zsír: 18,45 g Telített zsírsavak: 5,11 g Fehérje: 30,34 g Szénhidrát: 73,80 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,11 g	Sólet (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 775,30 kCal Zsír: 15,63 g Telített zsírsavak: 5,65 g Fehérje: 43,43 g Szénhidrát: 103,56 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,68 g	Tej (tej) Körtés rácsos linzer (glutén, tojás, tej) Energia: 676,97 kCal Zsír: 21,70 g Telített zsírsavak: 6,33 g Fehérje: 19,05 g Szénhidrát: 98,83 g Hozzáadott cukor: 20,60 g Sótartalom: 0,00 g	Párizsi pulykamelles szendvics (glutén, tojás, tej, szója) Banán Energia: 771,84 kCal Zsír: 21,69 g Telített zsírsavak: 7,83 g Fehérje: 36,94 g Szénhidrát: 100,95 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,54 g	

	HÉTFŐ (11.10)	KEDD (11.11)	SZERDA (11.12)	CSÜTÖRTÖK (11.13)	PÉNTEK (11.14)	SZOMBAT (11.15)
Reggeli	Gyümölcsjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Energia: 438,00 kCal Zsír: 10,00 g Telített zsírsavak: 3,78 g Fehérje: 17,90 g Szénhidrát: 72,40 g Hozzáadott cukor: 15,90 g Sótartalom: 1,20 g	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Fokhagymás felvágott (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Uborka Energia: 450,78 kCal Zsír: 16,34 g Telített zsírsavak: 4,40 g Fehérje: 15,82 g Szénhidrát: 63,45 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,27 g	Tej (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Füstölt sajtos tojáskrém (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Jégcsapretek Energia: 456,14 kCal Zsír: 14,07 g Telített zsírsavak: 5,75 g Fehérje: 23,32 g Szénhidrát: 61,27 g Hozzáadott cukor: 2,30 g Sótartalom: 1,69 g	Tej (tej) Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Pulykasonka (szója) Paradicsom Energia: 508,40 kCal Zsír: 14,21 g Telített zsírsavak: 3,88 g Fehérje: 29,40 g Szénhidrát: 66,65 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,33 g	Gyümölcstea Rozskenyér (glutén, szója) Sajtkrém (tej) Bécsi felvágott Paradicsom Energia: 401,92 kCal Zsír: 9,53 g Telített zsírsavak: 2,71 g Fehérje: 9,18 g Szénhidrát: 52,61 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,05 g	
Ebéd I.	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Leccsós pulykacomb Párolt rizs Energia: 704,22 kCal Zsír: 24,05 g Telített zsírsavak: 5,93 g Fehérje: 32,89 g Szénhidrát: 83,28 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,36 g	Erdei gyümölcsleves (glutén, tej) Rakott karfiol (glutén, tej) Energia: 716,23 kCal Zsír: 24,44 g Telített zsírsavak: 13,69 g Fehérje: 28,67 g Szénhidrát: 73,13 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 1,94 g	Paradicsomleves, betűtészta (glutén, zeller) Székelykáposzta (glutén, tej) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 709,95 kCal Zsír: 27,45 g Telített zsírsavak: 8,69 g Fehérje: 34,21 g Szénhidrát: 61,36 g Hozzáadott cukor: 7,10 g Sótartalom: 2,40 g	Sütőtökrémleves, pirított tökmag (tej, zeller) Sült csirkecomb (mustár) Hagymás törtburgonya Káposztasaláta Energia: 1177,13 kCal Zsír: 31,15 g Telített zsírsavak: 10,33 g Fehérje: 74,81 g Szénhidrát: 127,32 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 4,05 g	Bográcsgulyás, csurgatott tészta (zeller, glutén, tojás) Zöldséges-tonhallas penne (glutén, tej, hal, szója) Energia: 772,78 kCal Zsír: 26,07 g Telített zsírsavak: 5,26 g Fehérje: 35,34 g Szénhidrát: 99,12 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,82 g	
Ebéd II.	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Vadas sertéscomb (glutén, tej, zeller, mustár, SO2) Zsemlegombóc (glutén, tojás, tej) Energia: 881,23 kCal Zsír: 34,15 g Telített zsírsavak: 11,25 g Fehérje: 38,91 g Szénhidrát: 89,47 g Hozzáadott cukor: 4,00 g Sótartalom: 3,90 g	Erdei gyümölcsleves (glutén, tej) Paradicsomos húsgombóc (glutén, tojás, zeller) Főtt burgonya Energia: 864,65 kCal Zsír: 30,13 g Telített zsírsavak: 9,88 g Fehérje: 32,67 g Szénhidrát: 107,79 g Hozzáadott cukor: 7,50 g Sótartalom: 2,78 g	Paradicsomleves, betűtészta (glutén, zeller) Paprikás csirke (glutén, tej) Galuska (glutén, tojás) Energia: 977,61 kCal Zsír: 31,28 g Telített zsírsavak: 9,44 g Fehérje: 58,58 g Szénhidrát: 103,26 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 4,11 g	Sütőtökrémleves, pirított tökmag (tej, zeller) Rántott sertéskaraj (glutén, tojás) Zöldborsós rizs Káposztasaláta Energia: 1052,26 kCal Zsír: 29,18 g Telített zsírsavak: 6,33 g Fehérje: 41,26 g Szénhidrát: 131,55 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 4,02 g	Bográcsgulyás, csurgatott tészta (zeller, glutén, tojás) Elzászi almatorta (glutén, tojás, tej) Energia: 721,74 kCal Zsír: 23,16 g Telített zsírsavak: 9,61 g Fehérje: 24,98 g Szénhidrát: 77,22 g Hozzáadott cukor: 9,20 g Sótartalom: 1,94 g	
Vacsora	Kolbászos rakott burgonya (glutén, tojás, tej) Csalamádé Energia: 642,04 kCal Zsír: 21,38 g Telített zsírsavak: 10,53 g Fehérje: 25,82 g Szénhidrát: 76,57 g Hozzáadott cukor: 2,70 g Sótartalom: 2,62 g	Túrós batyu (glutén, tojás, tej) Narancs Energia: 757,14 kCal Zsír: 19,94 g Telített zsírsavak: 2,19 g Fehérje: 24,47 g Szénhidrát: 119,19 g Hozzáadott cukor: 13,50 g Sótartalom: 0,80 g	Göngyölt sertéskaraj (glutén, tojás, tej) Hagymás törtburgonya Káposztasaláta Energia: 692,83 kCal Zsír: 19,81 g Telített zsírsavak: 6,68 g Fehérje: 30,14 g Szénhidrát: 86,34 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 2,56 g	Zöldbabfőzelék (glutén, tej) Sült virsli (szója, tej, mustár) Sárgabarackos pite (glutén, tojás, tej) Energia: 695,97 kCal Zsír: 24,56 g Telített zsírsavak: 11,73 g Fehérje: 29,59 g Szénhidrát: 61,57 g Hozzáadott cukor: 7,20 g Sótartalom: 2,31 g	Csirkehúsos gyros (glutén, tej, mustár, szója) Vegyes zöldsaláta (zeller, mustár) Energia: 593,15 kCal Zsír: 21,33 g Telített zsírsavak: 6,81 g Fehérje: 31,32 g Szénhidrát: 63,58 g Hozzáadott cukor: 1,30 g Sótartalom: 2,71 g	

	HÉTFŐ (11.17)	KEDD (11.18)	SZERDA (11.19)	CSÜTÖRTÖK (11.20)	PÉNTEK (11.21)	SZOMBAT (11.22)
Reggeli	Epres ivóyoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Energia: 389,40 kCal Zsír: 4,00 g Telített zsírsavak: 0,11 g Fehérje: 14,00 g Szénhidrát: 64,10 g Hozzáadott cukor: 12,40 g Sótartalom: 1,20 g	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Lőncshús (szója, tej) Uborka Energia: 456,22 kCal Zsír: 13,62 g Telített zsírsavak: 7,41 g Fehérje: 19,55 g Szénhidrát: 57,81 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,15 g	Tej (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Zakuszka Csemege szalámi Jégcsapretek Energia: 617,99 kCal Zsír: 23,92 g Telített zsírsavak: 7,71 g Fehérje: 30,08 g Szénhidrát: 69,91 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,63 g	Tej (tej) Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Marhapárizsis ricottakrém (tej, szója) Paradicsom Energia: 497,83 kCal Zsír: 15,01 g Telített zsírsavak: 6,90 g Fehérje: 24,55 g Szénhidrát: 67,3 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,61 g	Gyümölcsstea Rozskenyér (glutén, szója) Margarin Trappista sajt (tej) Paradicsom Energia: 413,32 kCal Zsír: 13,94 g Telített zsírsavak: 7,80 g Fehérje: 12,28 g Szénhidrát: 50,80 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,52 g	
Ebéd I.	Brokkolikrémleves, levesgyöngy (tej, glutén, tojás) Vaddisznópörkölt Párolt rizs Csalamádé Energia: 732,99 kCal Zsír: 23,64 g Telített zsírsavak: 5,57 g Fehérje: 37,95 g Szénhidrát: 81,87 g Hozzáadott cukor: 2,70 g Sótartalom: 3,71 g	Fehérbabos sóskafeles (glutén, tej) Serpenyős burgonya virslivel (szója, tej, mustár) Csalamádé Energia: 835,74 kCal Zsír: 29,77 g Telített zsírsavak: 11,31 g Fehérje: 32,36 g Szénhidrát: 94,44 g Hozzáadott cukor: 2,70 g Sótartalom: 3,61 g	Csontleves, finommetélt (zeller, glutén, tojás) Karfiolfőzelék (glutén, tej) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 713,25 kCal Zsír: 27,12 g Telített zsírsavak: 11,16 g Fehérje: 39,89 g Szénhidrát: 69,43 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,17 g	Üvegtészta-leves (zeller, glutén, szója) Sertésflekken (glutén) Sült burgonya Csalamádé Energia: 754,74 kCal Zsír: 15,14 g Telített zsírsavak: 4,48 g Fehérje: 33,95 g Szénhidrát: 107,83 g Hozzáadott cukor: 2,98 g Sótartalom: 4,08 g	Csirkehúsos lencseleves (glutén, mustár) Lekváros derelye (glutén, tojás, tej) Fahéjas porcukor Energia: 733,24 kCal Zsír: 11,08 g Telített zsírsavak: 2,35 g Fehérje: 27,73 g Szénhidrát: 129,94 g Hozzáadott cukor: 19,90 g Sótartalom: 3,27 g	
Ebéd II.	Brokkolikrémleves, levesgyöngy (tej, glutén, tojás) Paradicsomos káposztafőzelék (glutén) Grillezett pulykacsikok (mustár) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 760,65 kCal Zsír: 22,89 g Telített zsírsavak: 5,79 g Fehérje: 45,12 g Szénhidrát: 78,21 g Hozzáadott cukor: 9,50 g Sótartalom: 3,61 g	Fehérbabos sóskafeles (glutén, tej) Rántott gomba (glutén, tojás) Párolt rizs Tartármártás (tej, tojás, mustár, szója, SO2) Energia: 896,21 kCal Zsír: 27,03 g Telített zsírsavak: 7,72 g Fehérje: 18,55 g Szénhidrát: 124,51 g Hozzáadott cukor: 1,52 g Sótartalom: 3,14 g	Csontleves, finommetélt (zeller, glutén, tojás) Bolognai makaróni (glutén, tej) Energia: 710,83 kCal Zsír: 15,96 g Telített zsírsavak: 5,08 g Fehérje: 32,44 g Szénhidrát: 87,94 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,23 g	Üvegtészta-leves (zeller, glutén, szója) Csirketokány hentes módra (szója, mustár) Bordás csőtészta (glutén) Energia: 731,22 kCal Zsír: 23,11 g Telített zsírsavak: 4,95 g Fehérje: 34,53 g Szénhidrát: 93,92 g Hozzáadott cukor: 0,30 g Sótartalom: 4,28 g	Csirkehúsos lencseleves (glutén, mustár) Sonkás-sajtos gnocchi (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Energia: 731,68 kCal Zsír: 19,44 g Telített zsírsavak: 8,37 g Fehérje: 36,21 g Szénhidrát: 101,13 g Hozzáadott cukor: 1,00 g Sótartalom: 4,14 g	
Vacsora	Csirkevagdalt (glutén, tojás) Főtt burgonya Párolt lilakáposzta Energia: 657,77 kCal Zsír: 20,00 g Telített zsírsavak: 3,52 g Fehérje: 33,84 g Szénhidrát: 79,11 g Hozzáadott cukor: 5,70 g Sótartalom: 2,65 g	Burgonyafőzelék (glutén) Húspogácsa (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 835,28 kCal Zsír: 26,72 g Telített zsírsavak: 9,42 g Fehérje: 29,81 g Szénhidrát: 85,73 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,90 g	Sült debreceni kolbász (glutén, szója, mustár) Mustár (mustár) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 617,36 kCal Zsír: 20,89 g Telített zsírsavak: 6,33 g Fehérje: 25,62 g Szénhidrát: 42,66 g Hozzáadott cukor: 0,24 g Sótartalom: 3,12 g	Párolt sertéskaraj Pirított dara (glutén) Gyümölcsmártás (glutén, tej) Energia: 622,30 kCal Zsír: 19,14 g Telített zsírsavak: 5,64 g Fehérje: 26,55 g Szénhidrát: 79,74 g Hozzáadott cukor: 9,00 g Sótartalom: 1,70 g	Halpástétomos szendvics (glutén, tej, szója, tojás, hal, mustár) Banán Energia: 655,17 kCal Zsír: 7,91 g Telített zsírsavak: 1,73 g Fehérje: 17,25 g Szénhidrát: 129,85 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,07 g	

	HÉTFŐ (11.24)	KEDD (11.25)	SZERDA (11.26)	CSÜTÖRTÖK (11.27)	PÉNTEK (11.28)	SZOMBAT (11.29)
Reggeli	Kefir (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Energia: 360,00 kCal Zsír: 9,40 g Telített zsírsavak: 4,06 g Fehérje: 19,40 g Szénhidrát: 51,10 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,20 g	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Zöldséges felvágott (szója, tej, zeller) Uborka Energia: 414,78 kCal Zsír: 14,34 g Telített zsírsavak: 2,83 g Fehérje: 16,23 g Szénhidrát: 57,90 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,37 g	Tej (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Majonéz tonhalkrém (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár, SO2) Uborka Energia: 503,95 kCal Zsír: 17,31 g Telített zsírsavak: 4,58 g Fehérje: 25,67 g Szénhidrát: 63,38 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 1,99 g	Tej (tej) Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Füstölt sonka (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Paradicsom Energia: 519,90 kCal Zsír: 15,31 g Telített zsírsavak: 4,68 g Fehérje: 29,70 g Szénhidrát: 66,75 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,59 g	Gyümölcsstea Rozskenyér (glutén, szója) Kockasajt (tej) Paradicsom Energia: 311,02 kCal Zsír: 4,85 g Telített zsírsavak: 1,26 g Fehérje: 4,02 g Szénhidrát: 51,56 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 0,77 g	
Ebéd I.	Zöldségleves (glutén, zeller) Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta Energia: 761,93 kCal Zsír: 20,41 g Telített zsírsavak: 4,02 g Fehérje: 40,08 g Szénhidrát: 86,69 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 4,13 g	Vaníliás körteleves (glutén, tej, SO2) Rizses sertéshús Céklasaláta Energia: 769,98 kCal Zsír: 27,72 g Telített zsírsavak: 9,79 g Fehérje: 25,08 g Szénhidrát: 106,96 g Hozzáadott cukor: 10,20 g Sótartalom: 1,75 g	Tejszínes paradicsomleves (glutén, tej, zeller) Kelkáposztafőzelék, sült virsli (glutén) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 707,48 kCal Zsír: 21,47 g Telített zsírsavak: 6,99 g Fehérje: 37,32 g Szénhidrát: 79,68 g Hozzáadott cukor: 7,10 g Sótartalom: 4,21 g	Bableves, reszelt tészta (glutén, tej, zeller, tojás) Sertéscsomb Eszterházy módra (glutén, tej, zeller, mustár, SO2) Burgonyagombóc (glutén, tojás) Energia: 897,41 kCal Zsír: 29,48 g Telített zsírsavak: 12,93 g Fehérje: 38,82 g Szénhidrát: 107,72 g Hozzáadott cukor: 6,00 g Sótartalom: 2,84 g	Tárkonyos libaleves (glutén, tej, zeller) Káposztás tészta (glutén) Energia: 826,59 kCal Zsír: 25,88 g Telített zsírsavak: 3,93 g Fehérje: 34,44 g Szénhidrát: 111,47 g Hozzáadott cukor: 5,50 g Sótartalom: 1,90 g	
Ebéd II.	Zöldségleves (glutén, zeller) Vaddisznótokány barnamártásban (glutén, SO2) Párolt rizs Energia: 713,14 kCal Zsír: 14,28 g Telített zsírsavak: 2,83 g Fehérje: 31,49 g Szénhidrát: 98,69 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,10 g	Vaníliás körteleves (glutén, tej, SO2) Rakott édesburgonya fűszeres sertéshússal (glutén, szója, tej) Céklasaláta Energia: 865,29 kCal Zsír: 31,04 g Telített zsírsavak: 14,13 g Fehérje: 25,34 g Szénhidrát: 123,09 g Hozzáadott cukor: 9,10 g Sótartalom: 0,98 g	Tejszínes paradicsomleves (glutén, tej, zeller) Zöldséges sertéslapocka (zeller, SO2) Tarhonya (glutén) Energia: 724,76 kCal Zsír: 25,47 g Telített zsírsavak: 8,81 g Fehérje: 35,99 g Szénhidrát: 82,68 g Hozzáadott cukor: 7,10 g Sótartalom: 3,60 g	Bableves, reszelt tészta (glutén, tej, zeller, tojás) Erdélyi rakott káposzta (glutén, tej) Energia: 729,39 kCal Zsír: 26,16 g Telített zsírsavak: 11,51 g Fehérje: 37,72 g Szénhidrát: 69,56 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,83 g	Tárkonyos libaleves (glutén, tej, zeller) Sárgabaracklekváros piskóta (glutén, tojás) Csokoládéöntet (tej, szója) Energia: 856,34 kCal Zsír: 26,84 g Telített zsírsavak: 6,95 g Fehérje: 40,96 g Szénhidrát: 107,66 g Hozzáadott cukor: 31,00 g Sótartalom: 2,01 g	
Vacsora	Tárkonyos sertéstokány (glutén, tej) Párolt bulgur (glutén) Energia: 634,00 kCal Zsír: 28,55 g Telített zsírsavak: 10,23 g Fehérje: 29,62 g Szénhidrát: 66,54 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,03 g	Szarvasgulyás (zeller) Bírsalmasajtós bukta (glutén, tojás, tej) Energia: 878,94 kCal Zsír: 22,59 g Telített zsírsavak: 2,28 g Fehérje: 25,40 g Szénhidrát: 139,31 g Hozzáadott cukor: 30,50 g Sótartalom: 1,52 g	Gombapaprikás (glutén, tej) Galuska (glutén, tojás) Energia: 651,08 kCal Zsír: 16,27 g Telített zsírsavak: 3,78 g Fehérje: 23,96 g Szénhidrát: 98,66 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,40 g	Rántott sajt (glutén, tojás, tej) Franciasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) Energia: 710,20 kCal Zsír: 38,41 g Telített zsírsavak: 14,16 g Fehérje: 31,33 g Szénhidrát: 54,37 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 3,20 g	Hamburger (glutén, tojás, mustár, tej) Körte Energia: 678,55 kCal Zsír: 25,72 g Telített zsírsavak: 9,49 g Fehérje: 23,31 g Szénhidrát: 67,11 g Hozzáadott cukor: 1,85 g Sótartalom: 3,29 g	