

	HÉTFŐ (11.03)	KEDD (11.04)	SZERDA (11.05)	CSÜTÖRTÖK (11.06)	PÉNTEK (11.07)	SZOMBAT (11.08)
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)	Csontleves, eperlevél tészta (glutén, tojás, zeller) Majonézes kukoricasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) Csirkevagdalt (glutén, tojás)	Gombaleves, reszelt tészta (glutén, tej, tojás) Szalonnába göngyölt csirkemell (szója) Sült burgonya Cékasaláta	Kolbászos fejtett bableves (glutén, tej, zeller, szója, mustár) Rakott metélt (glutén, tojás, tej)	
Ebéd II.	Sárgaborsóleves (glutén) Pusztagyulás 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)	Csontleves, eperlevél tészta (glutén, tojás, zeller) Sertéspörkölt Szarvacska tészta (glutén) Káposztasaláta	Gombaleves, reszelt tészta (glutén, tej, tojás) Rántott halfilé (hal, glutén, tojás) Párolt rizs Remoulade mártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár SO2)	Kolbászos fejtett bableves (glutén, tej, zeller, szója, mustár) Rizsfelfújt (glutén, tojás, tej) Sárgabaracklekvár	

	HÉTFŐ (11.10)	KEDD (11.11)	SZERDA (11.12)	CSÜTÖRTÖK (11.13)	PÉNTEK (11.14)	SZOMBAT (11.15)
Ebéd I.	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Lecsós 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-tonhalas 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	

	HÉTFŐ (11.17)	KEDD (11.18)	SZERDA (11.19)	CSÜTÖRTÖK (11.20)	PÉNTEK (11.21)	SZOMBAT (11.22)
Ebéd I.	Brokkolikrémes, 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 sóska leves (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.	Brokkolikrémes, 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 sóska leves (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 csőteszta (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	

	HÉTFŐ (11.24)	KEDD (11.25)	SZERDA (11.26)	CSÜTÖRTÖK (11.27)	PÉNTEK (11.28)	SZOMBAT (11.29)
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, betű tészta (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) Sertéscomb 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, betű tészta (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 piskótatekercs (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	