

	HÉTFŐ (12.01)	KEDD (12.02)	SZERDA (12.03)	CSÜTÖRTÖK (12.04)	PÉNTEK (12.05)	SZOMBAT (12.06)
Tízórai	Tej (tej) Aszalt gyümölcsös müzli (glutén, SO2) Energia: 275,50 kCal Zsír: 5,82 g Telített zsírsavak: 3,21 g Fehérje: 14,57 g Szénhidrát: 36,91 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 0,23 g	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Olasz felvágott (glutén, szója, tej, mustár) Uborka Energia: 229,92 kCal Zsír: 7,91 g Telített zsírsavak: 1,24 g Fehérje: 7,90 g Szénhidrát: 33,04 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,12 g	Csokoládés tej (tej) Kuglóf (glutén, tojás, szója, tej) Energia: 353,11 kCal Zsír: 9,11 g Telített zsírsavak: 2,90 g Fehérje: 11,12 g Szénhidrát: 53,45 g Hozzáadott cukor: 11,00 g Sótartalom: 0,00 g	Tej (tej) Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Szalámis túrókrém (tej, zeller) Paradicsom Energia: 316,72 kCal Zsír: 9,05 g Telített zsírsavak: 4,22 g Fehérje: 17,15 g Szénhidrát: 39,98 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,80 g	Gyümölcstea Rozskenyér (glutén, szója) Margarin Edami sajt (tej) Paradicsom Energia: 278,80 kCal Zsír: 8,53 g Telített zsírsavak: 3,84 g Fehérje: 8,31 g Szénhidrát: 37,48 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,82 g	
Ébéd	Zöldborsóleves (glutén) Paprikás csirke (glutén, tej) Galuska (glutén, tojás) Energia: 772,19 kCal Zsír: 22,54 g Telített zsírsavak: 5,38 g Fehérje: 53,37 g Szénhidrát: 87,06 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,25 g	Fokhagymakrémleves (tej) Pirított zsemlekocka (glutén) Pusztagyulyás Káposztasaláta Energia: 787,33 kCal Zsír: 26,01 g Telített zsírsavak: 9,21 g Fehérje: 34,51 g Szénhidrát: 93,09 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 2,79 g	Paradicsomleves, betűtészta (glutén, zeller) Brokkolifőzelék (glutén, tej) Currys csirkesült Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 703,41 kCal Zsír: 19,02 g Telített zsírsavak: 3,88 g Fehérje: 39,20 g Szénhidrát: 86,44 g Hozzáadott cukor: 6,50 g Sótartalom: 3,14 g	Rántott leves, húsos tortellini (glutén, tojás) Sertéskaraj Óvári módon (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Burgonyapüré (tej) Energia: 695,45 kCal Zsír: 24,35 g Telített zsírsavak: 8,60 g Fehérje: 40,67 g Szénhidrát: 72,37 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,51 g	Szarvasgulyás, reszelt tészta (zeller, glutén, tojás) Dejós tészta (glutén) Energia: 722,94 kCal Zsír: 14,25 g Telített zsírsavak: 1,56 g Fehérje: 37,34 g Szénhidrát: 102,50 g Hozzáadott cukor: 13,00 g Sótartalom: 2,42 g	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Kenőmájas (glutén, szója, tej, mustár) Csemege uborka (mustár) Energia: 203,71 kCal Zsír: 3,62 g Telített zsírsavak: 0,91 g Fehérje: 8,73 g Szénhidrát: 23,92 g Hozzáadott cukor: 0,80 g Sótartalom: 1,03 g	Karottás-ementáli sajtos pogácsa (glutén, tojás, tej) Alma Energia: 344,75 kCal Zsír: 10,20 g Telített zsírsavak: 3,24 g Fehérje: 9,59 g Szénhidrát: 51,39 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,07 g	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Zöldfűszeres csirkemell Jégsaláta Jégcsap retek Energia: 219,36 kCal Zsír: 3,99 g Telített zsírsavak: 0,74 g Fehérje: 13,26 g Szénhidrát: 26,92 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,88 g	Sütőtökös pite (glutén, tojás, tej) Energia: 396,93 kCal Zsír: 11,92 g Telített zsírsavak: 2,57 g Fehérje: 6,61 g Szénhidrát: 63,45 g Hozzáadott cukor: 13,20 g Sótartalom: 0,00 g	Gesztenyés rudi (szója) Mandarin Energia: 209,40 kCal Zsír: 6,75 g Telített zsírsavak: 2,89 g Fehérje: 3,54 g Szénhidrát: 36,61 g Hozzáadott cukor: 9,00 g Sótartalom: 0,05 g	

	HÉTFŐ (12.08)	KEDD (12.09)	SZERDA (12.10)	CSÜTÖRTÖK (12.11)	PÉNTEK (12.12)	SZOMBAT (12.13)
Tízórai	Gyümölcsjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Sajtos párizsi felvágott (glutén, szója, tej, mustár) Uborka	Tej (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Tojáskrém (tojás, tej, mustár) Jégcsap retek	Tej (tej) Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Csirkemellsonka (glutén, szója, tej) Paradicsom	Gyümölcstea Rozskenyér (glutén, szója) Zöldséges sajtkrém (tej) Paradicsom	Krémtúró (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)
	Energia: 258,50 kCal Zsír: 4,15 g Telített zsírsavak: 1,89 g Fehérje: 9,80 g Szénhidrát: 45,00 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,55 g	Energia: 239,72 kCal Zsír: 7,51 g Telített zsírsavak: 1,74 g Fehérje: 8,80 g Szénhidrát: 36,92 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,02 g	Energia: 334,73 kCal Zsír: 8,93 g Telített zsírsavak: 3,92 g Fehérje: 18,22 g Szénhidrát: 42,15 g Hozzáadott cukor: 0,08 g Sótartalom: 0,85 g	Energia: 312,70 kCal Zsír: 8,22 g Telített zsírsavak: 3,29 g Fehérje: 20,56 g Szénhidrát: 40,04 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,03 g	Energia: 237,96 kCal Zsír: 6,93 g Telített zsírsavak: 2,64 g Fehérje: 6,31 g Szénhidrát: 35,24 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,88 g	Energia: 306,40 kCal Zsír: 5,23 g Telített zsírsavak: 1,89 g Fehérje: 12,40 g Szénhidrát: 48,85 g Hozzáadott cukor: 17,00 g Sótartalom: 0,69 g
Ebéd	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Zöldséges sertéslapocka (zeller, SO2) Párolt bulgur (glutén)	Csontleves, eperlevél tészta (zeller, glutén, tojás) Rakott kelkáposzta (glutén, tej)	Kajszibarack-kréMLEVES (tej) Paradicsomos burgonyafőzelék (glutén) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)	Francia hagymaleves (glutén, tej, zeller) Pírtott hagyma (glutén) Párizsi csirkemell (glutén, tojás) Tepsis burgonya Cékulasáta	Virslis bableves, csurgatott tészta (glutén, tej, zeller, tojás) Baracklekváros piskótatekerics (glutén, tojás) Csokoládéöntet (tej)	
	Energia: 705,81 kCal Zsír: 24,79 g Telített zsírsavak: 8,03 g Fehérje: 34,69 g Szénhidrát: 86,21 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,43 g	Energia: 711,55 kCal Zsír: 25,78 g Telített zsírsavak: 9,82 g Fehérje: 35,44 g Szénhidrát: 74,97 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,73 g	Energia: 695,26 kCal Zsír: 21,82 g Telített zsírsavak: 7,95 g Fehérje: 28,73 g Szénhidrát: 89,39 g Hozzáadott cukor: 9,00 g Sótartalom: 2,58 g	Energia: 849,75 kCal Zsír: 23,49 g Telített zsírsavak: 4,72 g Fehérje: 32,92 g Szénhidrát: 113,49 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 3,46 g	Energia: 696,40 kCal Zsír: 20,52 g Telített zsírsavak: 8,07 g Fehérje: 26,91 g Szénhidrát: 92,11 g Hozzáadott cukor: 21,50 g Sótartalom: 2,71 g	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Sajtos turista szalámi (szója, tej, mustár) Zöldpaprika	Fahéjas csiga (glutén, tojás, tej) Mandarin	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Löncs felvágott (szója, tej) Jégcsap retek	Almás-mákos pite (glutén, tojás, tej)	Banán	Tejszelet (glutén, tojás, tej) Alma
	Energia: 240,98 kCal Zsír: 7,15 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 8,21 g Szénhidrát: 25,90 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,01 g	Energia: 347,60 kCal Zsír: 7,10 g Telített zsírsavak: 0,60 g Fehérje: 7,00 g Szénhidrát: 65,35 g Hozzáadott cukor: 13,50 g Sótartalom: 0,24 g	Energia: 226,20 kCal Zsír: 5,11 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 8,87 g Szénhidrát: 32,54 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,06 g	Energia: 305,64 kCal Zsír: 12,24 g Telített zsírsavak: 1,89 g Fehérje: 5,91 g Szénhidrát: 39,96 g Hozzáadott cukor: 10,50 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 247,50 kCal Zsír: 0,50 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 3,35 g Szénhidrát: 54,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 225,58 kCal Zsír: 6,58 g Telített zsírsavak: 2,55 g Fehérje: 3,98 g Szénhidrát: 34,62 g Hozzáadott cukor: 8,60 g Sótartalom: 0,00 g

	HÉTFŐ (12.15)	KEDD (12.16)	SZERDA (12.17)	CSÜTÖRTÖK (12.18)	PÉNTEK (12.19)	SZOMBAT (12.20)
Tízórai	Málnás ivójoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Zala felvágott (glutén, szója, mustár) Uborka	Tej (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Zelleres vajkrém (tej, zeller) Uborka	Tej (tej) Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Zöldséges-sajtos ricottakrém (tej) Paradicsom	Gyümölcstea Rozskenyér (glutén, szója) Margarin Mozzarella sajt (tej) Paradicsom	
	Energia: 269,38 kCal Zsír: 6,50 g Telített zsírsavak: 2,11 g Fehérje: 9,32 g Szénhidrát: 38,57 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,60 g	Energia: 224,32 kCal Zsír: 7,25 g Telített zsírsavak: 1,24 g Fehérje: 7,90 g Szénhidrát: 32,84 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,06 g	Energia: 342,53 kCal Zsír: 11,74 g Telített zsírsavak: 4,95 g Fehérje: 18,73 g Szénhidrát: 43,72 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,84 g	Energia: 309,25 kCal Zsír: 7,21 g Telített zsírsavak: 4,13 g Fehérje: 19,47 g Szénhidrát: 40,14 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,76 g	Energia: 273,39 kCal Zsír: 7,98 g Telített zsírsavak: 2,44 g Fehérje: 8,31 g Szénhidrát: 35,24 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,88 g	
Ebéd	Bazsalikomos paradicsomleves, tésztarizs (glutén, zeller) Zöldséges sertéstokány Párolt rizs	Karfiolleves (glutén, tej) Tarhonyás hús (glutén) Káposztasaláta	Fahéjas szilvaleves (glutén, tej) Zöldborsófőzelék (glutén) Sült csirkecomb (mustár) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)	Sütőtökrémleves, pirított tökmag (tej, zeller) Rántott sajt (glutén, tojás, tej) Főtt burgonya Remoulade mártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)	Halászlé, gyufatészta (hal, glutén) Bolognai makaróni sajttal (glutén, tej, zeller)	
	Energia: 660,82 kCal Zsír: 22,87 g Telített zsírsavak: 6,43 g Fehérje: 25,28 g Szénhidrát: 87,78 g Hozzáadott cukor: 6,00 g Sótartalom: 2,66 g	Energia: 638,14 kCal Zsír: 24,18 g Telített zsírsavak: 7,23 g Fehérje: 29,29 g Szénhidrát: 67,36 g Hozzáadott cukor: 1,60 g Sótartalom: 3,03 g	Energia: 624,15 kCal Zsír: 19,11 g Telített zsírsavak: 5,39 g Fehérje: 37,16 g Szénhidrát: 79,26 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 1,98 g	Energia: 845,89 kCal Zsír: 28,78 g Telített zsírsavak: 19,23 g Fehérje: 34,46 g Szénhidrát: 97,69 g Hozzáadott cukor: 2,25 g Sótartalom: 3,77 g	Energia: 647,17 kCal Zsír: 17,67 g Telített zsírsavak: 5,83 g Fehérje: 59,40 g Szénhidrát: 61,22 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,57 g	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Alpesi szalámi Zöldpaprika	Dejős kalács (glutén, tojás, tej) Alma	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Mortadella felvágott (szója, tej) Jégcsap retek	Narancs Háztartási keksz (glutén, SO2)	Aszalt gyümölcsös keksz (glutén, tojás, tej)	
	Energia: 231,51 kCal Zsír: 9,02 g Telített zsírsavak: 2,77 g Fehérje: 8,60 g Szénhidrát: 25,12 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,26 g	Energia: 391,72 kCal Zsír: 11,15 g Telített zsírsavak: 0,82 g Fehérje: 8,15 g Szénhidrát: 61,72 g Hozzáadott cukor: 11,00 g Sótartalom: 0,20 g	Energia: 237,26 kCal Zsír: 7,62 g Telített zsírsavak: 1,92 g Fehérje: 10,89 g Szénhidrát: 29,15 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,24 g	Energia: 216,66 kCal Zsír: 2,24 g Telített zsírsavak: 0,48 g Fehérje: 2,99 g Szénhidrát: 42,41 g Hozzáadott cukor: 6,50 g Sótartalom: 0,17 g	Energia: 262,91 kCal Zsír: 10,33 g Telített zsírsavak: 1,01 g Fehérje: 2,93 g Szénhidrát: 34,91 g Hozzáadott cukor: 6,00 g Sótartalom: 0,20 g	