

	HÉTFŐ (12.01)	KEDD (12.02)	SZERDA (12.03)	CSÜTÖRTÖK (12.04)	PÉNTEK (12.05)	SZOMBAT (12.06)
Reggeli	Tej (tej) Aszalt gyümölcsös müzli (glutén, SO2) Energia: 408,00 kCal Zsír: 8,90 g Telített zsírsavak: 3,40 g Fehérje: 20,30 g Szénhidrát: 58,45 g Hozzáadott cukor: 10,50 g Sótartalom: 0,00 g	Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Olasz felvágott (glutén, szója, tej, mustár) Uborka Energia: 443,57 kCal Zsír: 15,45 g Telített zsírsavak: 2,45 g Fehérje: 18,23 g Szénhidrát: 57,81 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,27 g	Csokoládés tej (tej) Kuglóf (glutén, tojás, szója, tej) Cseresznyelevár Energia: 643,72 kCal Zsír: 15,69 g Telített zsírsavak: 5,76 g Fehérje: 17,83 g Szénhidrát: 103,01 g Hozzáadott cukor: 34,00 g Sótartalom: 0,15 g	Tej (tej) Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Szalámis túrókrém (tej, zeller) Főtt tojás (tojás) Paradicsom 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	Gyümölcs tea Rozskenyér (glutén, szója) Sajtos tojásrántotta (tojás, tej) Paradicsom Energia: 572,37 kCal Zsír: 19,39 g Telített zsírsavak: 9,62 g Fehérje: 37,42 g Szénhidrát: 48,73 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,55 g	
Ebéd I.	Zöldborsó leves (glutén) Paprikás csirke (glutén, tej) Galuska (glutén, tojás) Energia: 1.048,90 kCal Zsír: 39,24 g Telített zsírsavak: 13,34 g Fehérje: 73,01 g Szénhidrát: 91,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,31 g	Fokhagymakrémleves (tej) Pirított zsemlekocka (glutén) Pusztagyulyás Káposztasaláta Energia: 789,15 kCal Zsír: 23,12 g Telített zsírsavak: 6,43 g Fehérje: 31,12 g Szénhidrát: 92,96 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,27 g	Paradicsomleves, betű tészta (glutén, zeller) Brokkolifőzelék (glutén, tej) Currys csirkesült Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 723,31 kCal Zsír: 22,41 g Telített zsírsavak: 7,10 g Fehérje: 38,30 g Szénhidrát: 81,21 g Hozzáadott cukor: 7,10 g Sótartalom: 3,62 g	Rántott leves, húsos tortellini (glutén, tojás) Sertéskaraj Óvári módon (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Burgonyapüré (tej) Energia: 776,01 kCal Zsír: 26,88 g Telített zsírsavak: 11,20 g Fehérje: 45,51 g Szénhidrát: 91,33 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 4,81 g	Szarvasgulyás, reszelt tészta (glutén, tojás, zeller) Dejós tészta (glutén) Energia: 779,67 kCal Zsír: 21,92 g Telített zsírsavak: 3,11 g Fehérje: 32,31 g Szénhidrát: 104,74 g Hozzáadott cukor: 16,00 g Sótartalom: 3,02 g	
Ebéd II.	Zöldborsó leves (glutén) Sült húsgombóc paradicsommártásban (glutén, tojás, zeller) Főtt burgonya Energia: 826,71 kCal Zsír: 28,11 g Telített zsírsavak: 9,32 g Fehérje: 43,77 g Szénhidrát: 81,89 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 2,81 g	Fokhagymakrémleves (tej) Pirított zsemlekocka (glutén) Rántott sertéskaraj (glutén, tojás) Petrezselymes rizs Energia: 930,50 kCal Zsír: 25,54 g Telített zsírsavak: 9,41 g Fehérje: 31,25 g Szénhidrát: 108,22 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 4,01 g	Paradicsomleves, betű tészta (glutén, zeller) Grillezett hal mediterrán zöldségekkel (glutén, hal, zeller) Párolt rizs Energia: 737,27 kCal Zsír: 16,11 g Telített zsírsavak: 1,99 g Fehérje: 38,88 g Szénhidrát: 107,21 g Hozzáadott cukor: 7,10 g Sótartalom: 3,35 g	Rántott leves, húsos tortellini (glutén, tojás) Zöldségfaisírt (glutén, tojás, tej) Majonézes burgonyasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár SO2) Energia: 878,01 kCal Zsír: 36,27 g Telített zsírsavak: 8,92 g Fehérje: 24,52 g Szénhidrát: 109,11 g Hozzáadott cukor: 6,00 g Sótartalom: 5,08 g	Szarvasgulyás, reszelt tészta (glutén, tojás, zeller) Káposztás tészta (glutén) Energia: 768,53 kCal Zsír: 14,99 g Telített zsírsavak: 3,67 g Fehérje: 30,38 g Szénhidrát: 112,23 g Hozzáadott cukor: 22,50 g Sótartalom: 2,51 g	
Vacsora	Rántott csirkemáj (glutén, tojás) Kukoricás rizs Káposztasaláta Energia: 854,32 kCal Zsír: 23,24 g Telített zsírsavak: 6,31 g Fehérje: 48,42 g Szénhidrát: 107,98 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 3,13 g	Sertésraguleves (zeller) Karottás-sajtos pogácsa (glutén, tojás, tej) Energia: 654,75 kCal Zsír: 32,29 g Telített zsírsavak: 10,77 g Fehérje: 26,35 g Szénhidrát: 61,39 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,97 g	Zöldfűszeres csirkemell Sült burgonya Káposztasaláta Energia: 724,08 kCal Zsír: 16,02 g Telített zsírsavak: 4,75 g Fehérje: 39,17 g Szénhidrát: 95,16 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 2,50 g	Tej (tej) Sütitőkös pite (glutén, tojás, tej) Energia: 1004,45 kCal Zsír: 23,81 g Telített zsírsavak: 9,04 g Fehérje: 27,04 g Szénhidrát: 179,57 g Hozzáadott cukor: 22,00 g Sótartalom: 0,00 g	Rántott halas szendvics (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár) Banán Energia: 860,84 kCal Zsír: 17,26 g Telített zsírsavak: 2,40 g Fehérje: 34,02 g Szénhidrát: 142,46 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,27 g	

	HÉTFŐ (12.08)	KEDD (12.09)	SZERDA (12.10)	CSÜTÖRTÖK (12.11)	PÉNTEK (12.12)	SZOMBAT (12.13)
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 Sajtos párizsi felvágott (glutén, szója, tej, mustár) Uborka Energia: 443,13 kCal Zsír: 16,49 g Telített zsírsavak: 4,49 g Fehérje: 16,82 g Szénhidrát: 59,94 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,14 g	Tej (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Margarin Góliát szalámi Jégcsapretek Energia: 550,30 kCal Zsír: 21,48 g Telített zsírsavak: 7,98 g Fehérje: 28,28 g Szénhidrát: 62,71 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,44 g	Tej (tej) Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Csirkemellsonka (glutén, tej, szója) Paradicsom Energia: 490,15 kCal Zsír: 13,31 g Telített zsírsavak: 3,92 g Fehérje: 28,86 g Szénhidrát: 65,32 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,33 g	Gyümölcstea Rozskenyér (glutén, szója) Margarin Edami sajt (tej) Paradicsom Energia: 412,12 kCal Zsír: 14,74 g Telített zsírsavak: 5,68 g Fehérje: 16,36 g Szénhidrát: 48,40 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,22 g	Krémtúró (tej) Energia: 285,00 kCal Zsír: 9,00 g Telített zsírsavak: 3,60 g Fehérje: 20,88 g Szénhidrát: 27,75 g Hozzáadott cukor: 20,50 g Sótartalom: 0,00 g
Ebéd I.	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Zöldséges sertéslapocka (zeller, SO2) Párolt bulgur (glutén) Energia: 762,55 kCal Zsír: 27,46 g Telített zsírsavak: 8,81 g Fehérje: 37,64 g Szénhidrát: 93,19 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,60 g	Csontleves, eperlevél tészta (zeller, glutén, tojás) Rakott kelkáposzta (glutén, tej) Energia: 729,09 kCal Zsír: 27,01 g Telített zsírsavak: 10,65 g Fehérje: 34,72 g Szénhidrát: 68,57 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,19 g	Kajszibarack-kréMLEVES (tej) Paradicsomos burgonyafőzelék (glutén) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 860,54 kCal Zsír: 27,92 g Telített zsírsavak: 10,89 g Fehérje: 30,93 g Szénhidrát: 112,11 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 2,62 g	Francia hagymaleves, sült hagyma (glutén, tej, zeller) Párizsi csirkemell (glutén, tojás) Sült burgonya Céklasaláta Energia: 969,22 kCal Zsír: 25,33 g Telített zsírsavak: 7,71 g Fehérje: 38,93 g Szénhidrát: 129,59 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 3,55 g	Virslis bableves, csurgatott tészta (glutén, tej, zeller, tojás) Barackleváros piskótateker (glutén, tojás) Csokoládéöntet (tej) Energia: 783,09 kCal Zsír: 21,96 g Telített zsírsavak: 9,87 g Fehérje: 31,34 g Szénhidrát: 114,29 g Hozzáadott cukor: 49,00 g Sótartalom: 2,97 g	Gyümölcslé Fokhagymás sertéssült Csöben sült karfiol (glutén, tojás, tej) Energia: 771,07 kCal Zsír: 28,49 g Telített zsírsavak: 9,92 g Fehérje: 45,17 g Szénhidrát: 64,37 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,79 g
Ebéd II.	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Rántott csirkecomb (glutén, tojás) Zöldborsós rizs Céklasaláta Energia: 1037,08 kCal Zsír: 37,27 g Telített zsírsavak: 7,92 g Fehérje: 78,98 g Szénhidrát: 108,87 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 4,11 g	Csontleves, eperlevél tészta (zeller, glutén, tojás) Kolbász hússal töltött sertéskaraj Tepertős törtburgonya Céklasaláta Energia: 833,17 kCal Zsír: 29,93 g Telített zsírsavak: 9,41 g Fehérje: 37,56 g Szénhidrát: 87,16 g Hozzáadott cukor: 7,50 g Sótartalom: 2,78 g	Kajszibarack-kréMLEVES (tej) Eszterházy sertéscsomb (glutén, tej, zeller, mustár, SO2) Zsemlegombóc (glutén, tojás, tej) Energia: 895,75 kCal Zsír: 29,21 g Telített zsírsavak: 12,74 g Fehérje: 36,15 g Szénhidrát: 110,81 g Hozzáadott cukor: 18,00 g Sótartalom: 2,84 g	Francia hagymaleves, sült hagyma (glutén, tej, zeller) Halpaprikás (glutén, hal, tej) Párolt rizs Energia: 837,59 kCal Zsír: 23,24 g Telített zsírsavak: 6,92 g Fehérje: 36,11 g Szénhidrát: 104,92 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,89 g	Virslis bableves, csurgatott tészta (glutén, tej, zeller, tojás) Paradicsomos-húsos spagetti, sajt (glutén, tej) Energia: 834,78 kCal Zsír: 31,21 g Telített zsírsavak: 13,81 g Fehérje: 40,06 g Szénhidrát: 83,84 g Hozzáadott cukor: 1,20 g Sótartalom: 4,11 g	
Vacsora	Zöldborsópörkölt (glutén, tej) Galuska (glutén, tojás) Energia: 639,83 kCal Zsír: 13,86 g Telített zsírsavak: 3,45 g Fehérje: 24,75 g Szénhidrát: 99,44 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,00 g	Lecsós sertéskaraj Petrezselymes burgonya Energia: 627,51 kCal Zsír: 17,03 g Telített zsírsavak: 6,35 g Fehérje: 29,52 g Szénhidrát: 76,30 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,44 g	Rizses hús Céklasaláta Energia: 618,80 kCal Zsír: 19,94 g Telített zsírsavak: 7,27 g Fehérje: 25,08 g Szénhidrát: 74,55 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 1,75 g	Almás-mákos pite (glutén, tojás, tej) Energia: 721,50 kCal Zsír: 28,60 g Telített zsírsavak: 4,50 g Fehérje: 14,62 g Szénhidrát: 98,21 g Hozzáadott cukor: 20,50 g Sótartalom: 0,00 g	Sajttal-sonkával töltött rántott sertéskaraj (glutén, tej, mustár, szója, zeller, tojás) Párolt zöldségköret Párolt rizs Energia: 696,52 kCal Zsír: 22,40 g Telített zsírsavak: 8,13 g Fehérje: 37,65 g Szénhidrát: 81,66 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,27 g	Pulykahúsos gyros (glutén, tej, mustár, szója) Banán Energia: 812,19 kCal Zsír: 23,49 g Telített zsírsavak: 8,89 g Fehérje: 31,19 g Szénhidrát: 113,19 g Hozzáadott cukor: 1,00 g Sótartalom: 2,00 g

	HÉTFŐ (12.15)	KEDD (12.16)	SZERDA (12.17)	CSÜTÖRTÖK (12.18)	PÉNTEK (12.19)	SZOMBAT (12.20)
Reggeli	Epres ivójoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Energia: 432,75 kCal Zsír: 4,00 g Telített zsírsavak: 0,80 g Fehérje: 15,65 g Szénhidrát: 69,75 g Hozzáadott cukor: 4,00 g Sótartalom: 1,20 g	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Zala felvágott (glutén, szója, mustár) Uborka Energia: 430,98 kCal Zsír: 15,19 g Telített zsírsavak: 4,63 g Fehérje: 17,23 g Szénhidrát: 58,00 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,24 g	Tej (tej) Dejós kalács (glutén, tojás, tej) Energia: 571,44 kCal Zsír: 19,84 g Telített zsírsavak: 4,11 g Fehérje: 23,01 g Szénhidrát: 69,82 g Hozzáadott cukor: 14,00 g Sótartalom: 0,40 g	Tej (tej) Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Zöldséges-sajtos ricottakrém (tej) Mortadella felvágott Paradicsom Energia: 592,73 kCal Zsír: 21,14 g Telített zsírsavak: 8,48 g Fehérje: 33,33 g Szénhidrát: 68,12 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,51 g	Gyümölcstea Rozskenyér (glutén, szója) Margarin Mozzarella sajt (tej) Paradicsom Energia: 415,78 kCal Zsír: 13,65 g Telített zsírsavak: 6,24 g Fehérje: 13,25 g Szénhidrát: 48,55 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,36 g	
Ebéd I.	Bazsalikomos paradicsomleves, tésztarizs (glutén, zeller) Zöldséges sertéstokány Párolt rizs Energia: 826,14 kCal Zsír: 29,32 g Telített zsírsavak: 7,91 g Fehérje: 30,82 g Szénhidrát: 105,83 g Hozzáadott cukor: 7,00 g Sótartalom: 3,35 g	Karfiolleves (glutén, tej) Tarhonyás hús (glutén) Káposztasaláta Energia: 709,22 kCal Zsír: 26,98 g Telített zsírsavak: 8,91 g Fehérje: 32,12 g Szénhidrát: 73,74 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 3,44 g	Fahéjas szilvaleves (glutén, tej) Zöldborsófőzelék (glutén) Sült csirkecomb (mustár) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 657,95 kCal Zsír: 20,02 g Telített zsírsavak: 5,67 g Fehérje: 39,05 g Szénhidrát: 83,04 g Hozzáadott cukor: 12,80 g Sótartalom: 2,28 g	Sütőtökrémleves, pirított tökmag (tej, zeller) Rántott sajt (glutén, tojás, tej) Főtt burgonya Remoulade mártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) Energia: 1051,58 kCal Zsír: 38,11 g Telített zsírsavak: 22,79 g Fehérje: 40,81 g Szénhidrát: 121,56 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 4,36 g	Halászlé, gyufatészta (hal, glutén) Bolognai makaróni sajttal (glutén, tej, zeller) Energia: 719,86 kCal Zsír: 19,62 g Telített zsírsavak: 6,37 g Fehérje: 66,21 g Szénhidrát: 68,94 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,93 g	
Ebéd II.	Bazsalikomos paradicsomleves, tésztarizs (glutén, zeller) Grillezett pulykacomb (mustár) Puliszka (tej) Pirított gomba Energia: 695,48 kCal Zsír: 24,70 g Telített zsírsavak: 8,18 g Fehérje: 44,41 g Szénhidrát: 52,49 g Hozzáadott cukor: 7,00 g Sótartalom: 3,98 g	Karfiolleves (glutén, tej) Sólet (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 755,30 kCal Zsír: 20,63 g Telített zsírsavak: 7,94 g Fehérje: 43,03 g Szénhidrát: 90,54 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 4,31 g	Fahéjas szilvaleves (glutén, tej) Göngyölt sertésszelet (glutén, tojás, tej) Sült burgonya Káposztasaláta Energia: 894,91 kCal Zsír: 17,94 g Telített zsírsavak: 6,01 g Fehérje: 35,25 g Szénhidrát: 130,23 g Hozzáadott cukor: 12,20 g Sótartalom: 3,96 g	Sütőtökrémleves, pirított tökmag (tej, zeller) Marhahúsos-burgonyás rakott egytálétel (tojás, tej, zeller) Energia: 892,07 kCal Zsír: 29,84 g Telített zsírsavak: 10,79 g Fehérje: 38,94 g Szénhidrát: 101,51 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,97 g	Halászlé, gyufatészta (hal, glutén) Túrós csusza (glutén, szója, tej, mustár) Energia: 845,79 kCal Zsír: 28,38 g Telített zsírsavak: 14,09 g Fehérje: 64,85 g Szénhidrát: 74,94 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,27 g	
Vacsora	Aszalt gyümölcsös csirke (glutén) Kuszkusz (glutén) Energia: 680,18 kCal Zsír: 18,99 g Telített zsírsavak: 5,32 g Fehérje: 35,78 g Szénhidrát: 88,36 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,60 g	Párizsi sertéskaraj (glutén, tojás, tej) Hagymás tört burgonya Káposztasaláta Energia: 736,77 kCal Zsír: 22,26 g Telített zsírsavak: 6,58 g Fehérje: 31,34 g Szénhidrát: 90,86 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 3,30 g	Tárkonyos sertéstokány (glutén, tej, szója, mustár) Párolt rizs Energia: 752,70 kCal Zsír: 23,63 g Telített zsírsavak: 8,47 g Fehérje: 35,39 g Szénhidrát: 94,88 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,23 g	Mákos guba (glutén, tej) Narancs Energia: 827,63 kCal Zsír: 14,27 g Telített zsírsavak: 1,99 g Fehérje: 23,78 g Szénhidrát: 148,25 g Hozzáadott cukor: 30,00 g Sótartalom: 1,38 g	Hamburger (glutén, tej, tojás, mustár) Aszalt gyümölcsös keksz (glutén, tej, tojás) Energia: 796,46 kCal Zsír: 31,67 g Telített zsírsavak: 9,59 g Fehérje: 26,64 g Szénhidrát: 81,02 g Hozzáadott cukor: 6,00 g Sótartalom: 2,49 g	