

	HÉTFŐ (01.05)	KEDD (01.06)	SZERDA (01.07)	CSÜTÖRTÖK (01.08)	PÉNTEK (01.09)	SZOMBAT (01.10)
Reggeli	Tej (tej) Kakaós gabonapehely (glutén) Energia: 382,50 kCal Zsír: 7,75 g Telített zsírsavak: 3,94 g Fehérje: 18,80 g Szénhidrát: 58,10 g Hozzáadott cukor: 8,50 g Sótartalom: 0,00 g	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Párizsi felvágott (szója, tej) Uborka Energia: 453,90 kCal Zsír: 18,43 g Telített zsírsavak: 2,45 g Fehérje: 16,11 g Szénhidrát: 57,12 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,22 g	Tej (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Karottás vajkrém (tej) Paprikás szalámi (glutén, szója, tej) Jégcsap retek Energia: 604,88 kCal Zsír: 27,68 g Telített zsírsavak: 8,54 g Fehérje: 24,08 g Szénhidrát: 59,54 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,53 g	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Kenőmájás (glutén, szója, tej, mustár) Paradicsom Energia: 450,75 kCal Zsír: 10,13 g Telített zsírsavak: 2,95 g Fehérje: 17,55 g Szénhidrát: 58,14 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,88 g	Tej (tej) Rozskenyér (glutén, szója) Margarin Trappista sajt (tej) Paradicsom Energia: 492,69 kCal Zsír: 15,34 g Telített zsírsavak: 7,11 g Fehérje: 29,46 g Szénhidrát: 53,73 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,60 g	Krémtúró (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Energia: 501,00 kCal Zsír: 15,00 g Telített zsírsavak: 3,60 g Fehérje: 26,28 g Szénhidrát: 67,25 g Hozzáadott cukor: 20,50 g Sótartalom: 1,20 g
Ebéd I.	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Panírozott halrúd (glutén, tojás, hal) Párolt rizs Tartármártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, So2) Energia: 867,25 kCal Zsír: 32,05 g Telített zsírsavak: 13,20 g Fehérje: 49,51 g Szénhidrát: 93,13 g Hozzáadott cukor: 0,80 g Sótartalom: 3,14 g	Vegyes zöldségleves (glutén, zeller) Sertéspörkölt (glutén) Tarhonya (glutén) Csalamádé Energia: 762,19 kCal Zsír: 25,53 g Telített zsírsavak: 6,07 g Fehérje: 45,60 g Szénhidrát: 96,21 g Hozzáadott cukor: 2,70 g Sótartalom: 3,81 g	Paradicsomleves, betű tészta (glutén, zeller) Lencsefőzelék (glutén, tej, mustár, SO2) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 792,27 kCal Zsír: 21,83 g Telített zsírsavak: 9,22 g Fehérje: 44,99 g Szénhidrát: 100,98 g Hozzáadott cukor: 8,60 g Sótartalom: 4,12 g	Csontleves, csigatészta (zeller, glutén, tojás) Rántott csirkemell (glutén, tojás) Petrezselymes burgonya Csemege uborka (mustár) Energia: 787,11 kCal Zsír: 18,17 g Telített zsírsavak: 2,88 g Fehérje: 39,13 g Szénhidrát: 106,68 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 4,51 g	Virslis fejtett bableves, reszelt tészta (glutén, tej, tojás, zeller) Krumplis tészta (glutén) Csalamádé Energia: 801,72 kCal Zsír: 21,26 g Telített zsírsavak: 5,22 g Fehérje: 38,14 g Szénhidrát: 105,71 g Hozzáadott cukor: 2,70 g Sótartalom: 4,43 g	Erdei gyümölcsleves (glutén, tej) Sült csirkecomb (mustár) Párolt rizs Párolt zöldségköret Energia: 921,81 kCal Zsír: 29,58 g Telített zsírsavak: 8,27 g Fehérje: 55,68 g Szénhidrát: 99,73 g Hozzáadott cukor: 16,40 g Sótartalom: 2,83 g
Ebéd II.	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Fokhagymás sertésstarja Párolt káposzta Sült burgonya Energia: 912,48 kCal Zsír: 26,37 g Telített zsírsavak: 8,21 g Fehérje: 36,73 g Szénhidrát: 109,19 g Hozzáadott cukor: 5,00 g Sótartalom: 3,91 g	Vegyes zöldségleves (glutén, zeller) Rántott sertéskaraj (glutén, tojás) Burgonyapüré (tej) Csalamádé Energia: 891,04 kCal Zsír: 23,11 g Telített zsírsavak: 8,94 g Fehérje: 38,42 g Szénhidrát: 126,67 g Hozzáadott cukor: 2,70 g Sótartalom: 3,90 g	Paradicsomleves, betű tészta (glutén, zeller) Marhahúsos-burgonyás rakott egytálétel (tojás, tej, zeller) Energia: 693,45 kCal Zsír: 23,84 g Telített zsírsavak: 10,43 g Fehérje: 34,94 g Szénhidrát: 75,71 g Hozzáadott cukor: 7,10 g Sótartalom: 2,72 g	Csontleves, csigatészta (zeller, glutén, tojás) Kacsazúza pörkölt Galuska (glutén, tojás) Csemege uborka (mustár) Energia: 805,35 kCal Zsír: 27,32 g Telített zsírsavak: 8,51 g Fehérje: 48,15 g Szénhidrát: 84,18 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,82 g	Virslis fejtett bableves, reszelt tészta (glutén, tej, tojás, zeller) Tejberizs (tej) Kakaós porcukor Energia: 786,55 kCal Zsír: 16,17 g Telített zsírsavak: 6,51 g Fehérje: 27,20 g Szénhidrát: 124,52 g Hozzáadott cukor: 16,00 g Sótartalom: 2,87 g	
Vacsora	Rakott burgonya (glutén, tojás, tej) Csalamádé Energia: 636,55 kCal Zsír: 20,39 g Telített zsírsavak: 9,40 g Fehérje: 31,24 g Szénhidrát: 79,76 g Hozzáadott cukor: 2,70 g Sótartalom: 1,34 g	Marhagulyás, csurgatott tészta (glutén, zeller, tojás) Sajtos pogácsa (glutén, tojás, tej) Energia: 630,29 kCal Zsír: 22,84 g Telített zsírsavak: 6,31 g Fehérje: 29,03 g Szénhidrát: 75,99 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,85 g	Párizsi csirkemell (glutén, tojás) Grillezett zöldségköret (zeller) Párolt rizs Energia: 640,85 kCal Zsír: 9,33 g Telített zsírsavak: 3,58 g Fehérje: 38,50 g Szénhidrát: 85,92 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,20 g	Tej (tej) Almás pite (glutén, tojás, tej) Energia: 723,03 kCal Zsír: 21,94g Telített zsírsavak: 4,58 g Fehérje: 20,88 g Szénhidrát: 106,82 g Hozzáadott cukor: 18,50 g Sótartalom: 0,00 g	Hamburger (glutén, tej, tojás, mustár) Müzli szelet (glutén) Energia: 696,05 kCal Zsír: 24,84 g Telített zsírsavak: 9,49 g Fehérje: 27,79 g Szénhidrát: 67,61 g Hozzáadott cukor: 9,00 g Sótartalom: 3,11 g	Csirkemájás bagett (glutén, szója, tej) Tejszelet (glutén, tojás, tej) Mandarin Energia: 617,20 kCal Zsír: 13,78 g Telített zsírsavak: 5,21 g Fehérje: 17,75 g Szénhidrát: 101,53 g Hozzáadott cukor: 22,00 g Sótartalom: 1,56 g

	HÉTFŐ (01.12)	KEDD (01.13)	SZERDA (01.14)	CSÜTÖRTÖK (01.15)	PÉNTEK (01.16)	SZOMBAT (01.17)
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 Bécsi felvágott Uborka Energia: 447,30 kCal Zsír: 11,63 g Telített zsírsavak: 2,41 g Fehérje: 18,13 g Szénhidrát: 57,47 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,31 g	Tej (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Sajtos tojásrántotta (tojás, tej) Energia: 628,33 kCal Zsír: 24,46 g Telített zsírsavak: 11,22 g Fehérje: 44,40 g Szénhidrát: 49,73 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,55 g	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Gépsonka (glutén, tej, szója, zeller, mustár) Paradicsom Energia: 401,16 kCal Zsír: 12,20 g Telített zsírsavak: 3,51 g Fehérje: 24,32 g Szénhidrát: 58,55 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,42 g	Tej (tej) Rozskenyér (glutén, szója) Margarin Turista szalámi (szója, tej, mustár) Paradicsom Energia: 492,69 kCal Zsír: 15,34 g Telített zsírsavak: 7,11 g Fehérje: 29,46 g Szénhidrát: 53,73 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,60 g	
Ebéd I.	Zöldborsóleves (glutén) Rizses hús Céklasaláta Energia: 707,21 kCal Zsír: 23,79 g Telített zsírsavak: 8,70 g Fehérje: 32,49 g Szénhidrát: 86,59 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 2,65 g	Lebbencsleves (glutén) Csomboros káposzta húsgombóccal (glutén, tej, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 754,30 kCal Zsír: 23,50 g Telített zsírsavak: 8,91 g Fehérje: 34,15 g Szénhidrát: 94,59 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,37 g	Fahéjas szilvaleves (glutén, tej) Húsos rakott burgonya (glutén, tojás, tej) Céklasaláta Energia: 820,95 kCal Zsír: 27,92 g Telített zsírsavak: 13,13 g Fehérje: 34,05 g Szénhidrát: 99,59 g Hozzáadott cukor: 12,30 g Sótartalom: 1,94 g	Rántott leves, húsos tortellini (glutén, tojás) Mézes csirkesült (glutén, tojás) Sült burgonya Párolt zöldségköret Energia: 962,23 kCal Zsír: 34,48 g Telített zsírsavak: 12,11 g Fehérje: 51,50 g Szénhidrát: 106,68 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 4,51 g	Csirkeraguleves, csurgatott tészta (glutén, tojás, zeller) Aranygaluska (glutén, tojás) Vaníliaöntet (tej) Energia: 953,91 kCal Zsír: 23,81 g Telített zsírsavak: 4,44 g Fehérje: 39,86 g Szénhidrát: 139,39 g Hozzáadott cukor: 34,50 g Sótartalom: 3,11 g	
Ebéd II.	Zöldborsóleves (glutén) Chilis bab Félbarna kenyér (glutén) Energia: 831,85 kCal Zsír: 24,65 g Telített zsírsavak: 8,93 g Fehérje: 46,76 g Szénhidrát: 98,80 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,82 g	Lebbencsleves (glutén) Rántott sajt (tej, tojás, glutén) Párolt rizs Tartármártás (glutén, szója, tej, szója, mustár, SO2) Energia: 930,25 kCal Zsír: 30,27 g Telített zsírsavak: 20,11 g Fehérje: 37,14 g Szénhidrát: 120,90 g Hozzáadott cukor: 0,80 g Sótartalom: 3,66 g	Fahéjas szilvaleves (glutén, tej) Tejfölös-zöldbabos csirkemell (glutén, tej) Bordás csőtészta (glutén) Energia: 744,66 kCal Zsír: 17,82 g Telített zsírsavak: 5,94 g Fehérje: 39,75 g Szénhidrát: 116,04 g Hozzáadott cukor: 5,00 g Sótartalom: 3,11 g	Rántott leves, húsos tortellini (glutén, tojás) Rántott sertéskaraj (glutén, tojás) Majonézes kukoricasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár, So2) Energia: 819,25 kCal Zsír: 28,51 g Telített zsírsavak: 8,32 g Fehérje: 33,16 g Szénhidrát: 82,23 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,93 g	Csirkeraguleves, csurgatott tészta (glutén, tojás, zeller) Tejszínes-parajos szélesmetélt (glutén, tej) Energia: 713,24 kCal Zsír: 21,93 g Telített zsírsavak: 7,89 g Fehérje: 42,28 g Szénhidrát: 79,42 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,23 g	
Vacsora	Csirkehúsos tortilla tekerics salátával (glutén, tej, mustár, SO2) Energia: 595,41 kCal Zsír: 17,61 g Telített zsírsavak: 7,53 g Fehérje: 33,91 g Szénhidrát: 71,36 g Hozzáadott cukor: 2,40 g Sótartalom: 2,21 g	Serpenyős burgonya kolbásszal (szója, tej, mustár) Csalamádé Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 653,26 kCal Zsír: 21,38 g Telített zsírsavak: 8,01 g Fehérje: 24,38 g Szénhidrát: 77,57 g Hozzáadott cukor: 2,70 g Sótartalom: 3,38 g	Sertéskaraj Óvári módra (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Csalamádé Párolt rizs Energia: 650,95 kCal Zsír: 18,15 g Telített zsírsavak: 6,22 g Fehérje: 32,34 g Szénhidrát: 83,59 g Hozzáadott cukor: 2,70 g Sótartalom: 2,53 g	Zöldbabfőzelék (glutén, tej) Pulykapörkölt Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 692,22 kCal Zsír: 20,78 g Telített zsírsavak: 6,14 g Fehérje: 39,03 g Szénhidrát: 78,20 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,22 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 (01.19)	KEDD (01.20)	SZERDA (01.21)	CSÜTÖRTÖK (01.22)	PÉNTEK (01.23)	SZOMBAT (01.24)
Reggeli	Epres ivőjoghurt (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	Gyümölcsstea 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	Tej (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Majonéz virslisaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) Energia: 583,03 kCal Zsír: 21,15 g Telített zsírsavak: 8,01 g Fehérje: 30,75 g Szénhidrát: 59,22 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,75 g	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Zakuska Löncshús (tej, szója) Jégcsap retek Energia: 473,76 kCal Zsír: 15,07 g Telített zsírsavak: 2,59 g Fehérje: 18,90 g Szénhidrát: 64,71 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,44 g	Tej (tej) Rozskenyér (glutén, szója) Margarin Mozzarella sajt (tej) Paradicsom Energia: 518,99 kCal Zsír: 17,90 g Telített zsírsavak: 6,90 g Fehérje: 28,45 g Szénhidrát: 52,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,36 g	
Ebéd I.	Burgonyakrémleves, pirított zsemlekocka (glutén, tej, zeller) Sertéspörkölt (glutén) Párolt rizs Káposztasaláta Energia: 917,74 kCal Zsír: 29,15 g Telített zsírsavak: 8,66 g Fehérje: 35,80 g Szénhidrát: 119,24 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 3,98 g	Csontleves, eperlevéltészta (zeller, glutén, tojás) Vadas sertéscomb (glutén, tej, mustár, SO2) Spagetti tészta (glutén) Energia: 733,11 kCal Zsír: 24,26 g Telített zsírsavak: 8,31 g Fehérje: 32,30 g Szénhidrát: 84,13 g Hozzáadott cukor: 5,00 g Sótartalom: 4,02 g	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Babfőzelék (glutén, tej) Csirkesült (mustár) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 706,13 kCal Zsír: 19,35 g Telített zsírsavak: 6,37 g Fehérje: 41,73 g Szénhidrát: 84,01 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 4,04 g	Bazsalikom paradicsomleves, tésztarizs (glutén, zeller) Rántott csirkecomb (glutén, tojás) Hagymás tört burgonya Káposztasaláta Energia: 1.022,02 kCal Zsír: 34,57 g Telített zsírsavak: 10,78 g Fehérje: 54,68 g Szénhidrát: 109,41 g Hozzáadott cukor: 9,00 g Sótartalom: 4,21 g	Sertésgulyás, reszelt tészta (glutén, zeller, tojás) Szilvás gombóc, fahéjas cukor (glutén) Energia: 702,36 kCal Zsír: 19,23 g Telített zsírsavak: 5,95 g Fehérje: 25,72 g Szénhidrát: 98,74 g Hozzáadott cukor: 18,80 g Sótartalom: 3,24 g	
Ebéd II.	Burgonyakrémleves, pirított zsemlekocka (glutén, tej, zeller) Baconnal töltött rántott karaj (glutén, tojás, szója, mustár) Grillezett zöldségek Energia: 897,77 kCal Zsír: 36,14 g Telített zsírsavak: 12,23 g Fehérje: 35,01 g Szénhidrát: 97,11 g Hozzáadott cukor: 0,50 g Sótartalom: 4,24 g	Csontleves, eperlevéltészta (zeller, glutén, tojás) Brassói aprópecsenye Káposztasaláta Energia: 848,30 kCal Zsír: 31,19 g Telített zsírsavak: 8,74 g Fehérje: 36,39 g Szénhidrát: 95,23 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 3,34 g	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Zöldséges kakas (zeller) Burgonyagombóc (glutén, tojás) Energia: 813,25 kCal Zsír: 30,27 g Telített zsírsavak: 13,93 g Fehérje: 34,37 g Szénhidrát: 78,19 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,26 g	Bazsalikom paradicsomleves, tésztarizs (glutén, zeller) Mexikói sertéstokány Párolt gersli (glutén) Energia: 703,75 kCal Zsír: 19,42 g Telített zsírsavak: 6,45 g Fehérje: 35,80 g Szénhidrát: 89,24 g Hozzáadott cukor: 7,00 g Sótartalom: 2,78 g	Sertésgulyás, reszelt tészta (glutén, zeller, tojás) Sonkás-hagymás kenyérlángos (glutén, szója, tej, zeller, mustár, SO2) Energia: 803,52 kCal Zsír: 24,63 g Telített zsírsavak: 10,62 g Fehérje: 37,61 g Szénhidrát: 103,15 g Hozzáadott cukor: 3,00 g Sótartalom: 4,14 g	
Vacsora	Fasírozott (glutén, tojás) Zöldséges tésztasaláta (glutén, szója) Energia: 701,67 kCal Zsír: 25,93 g Telített zsírsavak: 8,87 g Fehérje: 33,40 g Szénhidrát: 77,04 g Hozzáadott cukor: 3,68 g Sótartalom: 2,67 g	Kelkáposztafőzelék (glutén) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 710,61 kCal Zsír: 22,86 g Telített zsírsavak: 6,34 g Fehérje: 36,94 g Szénhidrát: 67,80 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,01 g	Sonkás-zöldséges rizottó (glutén, szója, tej, zeller, mustár, SO2) Energia: 624,42 kCal Zsír: 20,54 g Telített zsírsavak: 7,71 g Fehérje: 26,37 g Szénhidrát: 76,59 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,91 g	Tej (tej) Szilvás pite (glutén, tojás, tej) Energia: 706,11 kCal Zsír: 22,94 g Telített zsírsavak: 7,22 g Fehérje: 20,23 g Szénhidrát: 102,27 g Hozzáadott cukor: 18,00 g Sótartalom: 0,10 g	Csirkeleves (glutén, tojás, tej, mustár) Mandarin Energia: 723,06 kCal Zsír: 23,96 g Telített zsírsavak: 4,93 g Fehérje: 30,05 g Szénhidrát: 106,94 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 1,84 g	

	HÉTFŐ (01.26)	KEDD (01.27)	SZERDA (01.28)	CSÜTÖRTÖK (01.29)	PÉNTEK (01.30)	SZOMBAT (01.31)
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 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) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Zöldséges tonhalkrém (tej, hal szója, zeller) Jégcsap retek Energia: 452,89 kCal Zsír: 12,44 g Telített zsírsavak: 4,63 g Fehérje: 24,67 g Szénhidrát: 62,28 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,85 g	Zöldtea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Csirkemellsonka (glutén, tej, szója) Zöldpaprika Energia: 449,97 kCal Zsír: 13,84 g Telített zsírsavak: 3,01 g Fehérje: 18,50 g Szénhidrát: 65,61 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,33 g	Tej (tej) Rozskenyér (glutén, szója) Zöldséges sajtkrém (tej) Diák csemege szalámi (mustár) Uborka Energia: 548,98 kCal Zsír: 20,50 g Telített zsírsavak: 9,71 g Fehérje: 28,97 g Szénhidrát: 54,30 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,94 g	
Ebéd I.	Vegyes zöldségleves (glutén, zeller) Tejszínes-gombás pulykamell (glutén, tej) Barnarizs Energia: 736,40 kCal Zsír: 22,53 g Telített zsírsavak: 6,12 g Fehérje: 34,63 g Szénhidrát: 90,69 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,60 g	Vegyes gyümölcsleves (glutén, tej) Zöldborsófőzelék (glutén) Fokhagymás sertéssült Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 766,78 kCal Zsír: 22,85 g Telített zsírsavak: 6,76 g Fehérje: 33,42 g Szénhidrát: 101,44 g Hozzáadott cukor: 12,20 g Sótartalom: 2,92 g	Brokkolikrémleves, levesgyöngy (tej, glutén, tojás) Bordírozott csirkemáj (szója) Sült burgonya Céklasaláta Energia: 915,05 kCal Zsír: 30,70 g Telített zsírsavak: 11,25 g Fehérje: 43,52 g Szénhidrát: 100,39 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 3,34 g	Csontleves, finommetélt (zeller, glutén, tojás) Rakott karfiol (glutén, tej) Sütemény (glutén, tojás) Energia: 739,13 kCal Zsír: 27,45 g Telített zsírsavak: 12,66 g Fehérje: 33,84 g Szénhidrát: 77,13 g Hozzáadott cukor: 18,00 g Sótartalom: 2,14 g	Kolbászos lencseleves, csurgatott tészta (glutén, szója, mustár, tojás) Darás tészta (glutén) Energia: 880,08 kCal Zsír: 18,27 g Telített zsírsavak: 5,95 g Fehérje: 29,56 g Szénhidrát: 138,12 g Hozzáadott cukor: 14,20 g Sótartalom: 2,01 g	
Ebéd II.	Vegyes zöldségleves (glutén, zeller) Sertéscsülök Pékné módra Céklasaláta Energia: 922,06 kCal Zsír: 34,40 g Telített zsírsavak: 11,99 g Fehérje: 40,46 g Szénhidrát: 100,55 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 4,23 g	Vegyes gyümölcsleves (glutén, tej) Gesztenyével töltött csirkemell (glutén, tojás) Sütőtökös tört burgonya Energia: 856,49 kCal Zsír: 18,46 g Telített zsírsavak: 5,99 g Fehérje: 40,82 g Szénhidrát: 123,24 g Hozzáadott cukor: 9,60 g Sótartalom: 2,63 g	Brokkolikrémleves, levesgyöngy (tej, glutén, tojás) Sajttal-sonkával grillezett karaj (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Zöldborsós rizs Céklasaláta Energia: 804,23 kCal Zsír: 28,15 g Telített zsírsavak: 10,45 g Fehérje: 41,18 g Szénhidrát: 87,82 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 4,27 g	Csontleves, finommetélt (zeller, glutén, tojás) Sertéspaprikás (glutén, tej) Reszelt tésztaköret (glutén, tojás) Energia: 730,79 kCal Zsír: 24,33 g Telített zsírsavak: 6,99 g Fehérje: 35,96 g Szénhidrát: 70,17 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,95 g	Kolbászos lencseleves, csurgatott tészta (glutén, szója, mustár, tojás) Medvehagymás-túrós pogácsa (glutén, tojás, tej) Energia: 841,17 kCal Zsír: 29,95 g Telített zsírsavak: 5,95 g Fehérje: 29,56 g Szénhidrát: 138,12 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,20 g	
Vacsora	Fűszeres morzsában sült halfilé (glutén, tojás) Zöldséges kuskusz (glutén, szója) Energia: 554,83 kCal Zsír: 7,83 g Telített zsírsavak: 1,50 g Fehérje: 37,46 g Szénhidrát: 80,07 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,87 g	Kolbászhússal töltött sertéskaraj Franciasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Energia: 596,38 kCal Zsír: 26,97 g Telített zsírsavak: 8,80 g Fehérje: 32,44 g Szénhidrát: 43,38 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 2,64 g	Paradicsomos-húsos spagetti sajttal (glutén, tej) Energia: 568,19 kCal Zsír: 18,80 g Telített zsírsavak: 8,38 g Fehérje: 28,90 g Szénhidrát: 66,11 g Hozzáadott cukor: 1,20 g Sótartalom: 1,73 g	Tej (tej) Körtés lepény (glutén, tojás, tej) Energia: 641,83 kCal Zsír: 22,07 g Telített zsírsavak: 5,72 g Fehérje: 19,55 g Szénhidrát: 89,96 g Hozzáadott cukor: 18,00 g Sótartalom: 0,00 g	Csevapcsicsa Görög saláta (tej) Energia: 511,84 kCal Zsír: 24,10 g Telített zsírsavak: 7,57 g Fehérje: 42,54 g Szénhidrát: 19,35 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,18 g	