

	HÉTFŐ (12.01)	KEDD (12.02)	SZERDA (12.03)	CSÜTÖRTÖK (12.04)	PÉNTEK (12.05)	SZOMBAT (12.06)
Ebéd I.	Zöldborsóleves (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) Pusztagulyás 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.	Zöldborsóleves (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) Zöldségfasírt (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	

	HÉTFŐ (12.08)	KEDD (12.09)	SZERDA (12.10)	CSÜTÖRTÖK (12.11)	PÉNTEK (12.12)	SZOMBAT (12.13)
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 Cék saláta 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) Baracklekváros piskótatekercs (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	Gyümölcsle 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 Cék saláta 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 Cék saláta 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	

	HÉTFŐ (12.15)	KEDD (12.16)	SZERDA (12.17)	CSÜTÖRTÖK (12.18)	PÉNTEK (12.19)	SZOMBAT (12.20)
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	