

	HÉTFŐ (01.05)	KEDD (01.06)	SZERDA (01.07)	CSÜTÖRTÖK (01.08)	PÉNTEK (01.09)	SZOMBAT (01.10)
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	

	HÉTFŐ (01.12)	KEDD (01.13)	SZERDA (01.14)	CSÜTÖRTÖK (01.15)	PÉNTEK (01.16)	SZOMBAT (01.17)
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)	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)	Fahéjas szilvaleves (glutén, tej) Tejfölös-zöldbabos csirkemell (glutén, tej) Bordás csőteszta (glutén)	Rántott leves, húsos tortellini (glutén, tojás) Rántott sertéskaraj (glutén, tojás) Majonézes kukoricasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár, So2)	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	

	HÉTFŐ (01.19)	KEDD (01.20)	SZERDA (01.21)	CSÜTÖRTÖK (01.22)	PÉNTEK (01.23)	SZOMBAT (01.24)
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	Bazsalikomos 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 zöldségköret 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	Bazsalikomos 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	

	HÉTFŐ (01.26)	KEDD (01.27)	SZERDA (01.28)	CSÜTÖRTÖK (01.29)	PÉNTEK (01.30)	SZOMBAT (01.31)
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)	BrokkolikréMLEVES, levesgyöngy (tej, glutén, tojás) Bordírozott csirkemáj (szója) Sült burgonya Céklasaláta	Csontleves, finommetélt (zeller, glutén, tojás) Rakott karfiol (glutén, tej) Sütemény (glutén, tojás)	Kolbászos lencseleves, csurgatott tészta (glutén, szója, mustár, tojás) Darás tészta (glutén)	
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	BrokkolikréMLEVES, levesgyöngy (tej, glutén, tojás) Sajttal-sonkával grillezett karaj (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Zöldborsós rizs Céklasaláta	Csontleves, finommetélt (zeller, glutén, tojás) Sertéspaprikás (glutén, tej) Reszelt tésztaköret (glutén, tojás)	Kolbászos lencseleves, csurgatott tészta (glutén, szója, mustár, tojás) Medvehagymás-túrós pogácsa (glutén, tojás, tej)	