

	HÉTFŐ (02.02)	KEDD (02.03)	SZERDA (02.04)	CSÜTÖRTÖK (02.05)	PÉNTEK (02.06)	SZOMBAT (02.07)
Tízórai	Tej (tej) Fahéjas gabonapehely (glutén) Energia: 250,32 kCal Zsír: 6,04 g Telített zsírsavak: 2,98 g Fehérje: 11,57 g Szénhidrát: 33,52 g Hozzáadott cukor: 2,70 g Sótartalom: 0,24 g	Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Soproni felvágott (szója, tej) Uborka Energia: 226,20 kCal Zsír: 8,01 g Telített zsírsavak: 2,04 g Fehérje: 7,62 g Szénhidrát: 31,84 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,68 g	Kakaó (tej) Kuglóf (glutén, tojás, szója, tej) Energia: 374,88 kCal Zsír: 8,43 g Telített zsírsavak: 5,33 g Fehérje: 13,73 g Szénhidrát: 56,89 g Hozzáadott cukor: 18,00 g Sótartalom: 0,08 g	Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Kenőmájás (glutén, szója, tej, mustár) Paradicsom Energia: 219,41 kCal Zsír: 7,11 g Telített zsírsavak: 1,20 g Fehérje: 7,23 g Szénhidrát: 32,84 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,07 g	Tej (tej) Rozskenyér (glutén, szója) Margarin Füstölt sajt (tej) Fekete retek Energia: 316,57 kCal Zsír: 10,09 g Telített zsírsavak: 5,54 g Fehérje: 13,61 g Szénhidrát: 38,82 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,93 g	
Ebéd	Magyaros burgonyaleves (glutén, zeller) Zöldbabos sertéstokány (glutén, szója, tej, mustár) Párolt rizs Energia: 670,94 kCal Zsír: 20,74 g Telített zsírsavak: 5,42 g Fehérje: 29,32 g Szénhidrát: 82,73 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,73 g	Paradicsomleves, betűtészta (glutén, zeller) Göngyölt sertéskaraj (glutén, tej, tojás) Párolt zöldségköret Hagymás tört burgonya Energia: 695,91 kCal Zsír: 21,29 g Telített zsírsavak: 6,24 g Fehérje: 32,96 g Szénhidrát: 82,64 g Hozzáadott cukor: 6,50 g Sótartalom: 3,00 g	Kajszibarack-kréMLEVES (tej) Zöldséges csicseriborsó-főzelék (glutén, zeller, SO2) Sült csirkecomb (mustár) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 709,12 kCal Zsír: 19,11 g Telített zsírsavak: 4,99 g Fehérje: 35,49 g Szénhidrát: 91,52 g Hozzáadott cukor: 13,00 g Sótartalom: 2,66 g	Zöldbableves (glutén, tej) Paradicsomos húsgombóc (glutén, tojás, zeller) Főtt burgonya Energia: 767,62 kCal Zsír: 28,89 g Telített zsírsavak: 8,01 g Fehérje: 30,34 g Szénhidrát: 88,85 g Hozzáadott cukor: 5,00 g Sótartalom: 2,90 g	Szarvasgulyás, reszelt tészta (glutén, zeller, tojás) Vargabéles (glutén, tojás, tej) Energia: 689,81 kCal Zsír: 28,08 g Telített zsírsavak: 9,51 g Fehérje: 31,77 g Szénhidrát: 71,11 g Hozzáadott cukor: 18,30 g Sótartalom: 2,18 g	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Csemege szalámi Pritamin paprika Energia: 263,20 kCal Zsír: 8,52 g Telített zsírsavak: 2,16 g Fehérje: 8,90 g Szénhidrát: 32,12 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,22 g	Három sajtos pizza (glutén, zeller, tej, SO2) Energia: 301,57 kCal Zsír: 9,60 g Telített zsírsavak: 5,76 g Fehérje: 13,84 g Szénhidrát: 39,28 g Hozzáadott cukor: 3,50 g Sótartalom: 1,12 g	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Sült hagymás sonkakrém (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Jégcsap retek Energia: 218,78 kCal Zsír: 6,46 g Telített zsírsavak: 2,66 g Fehérje: 7,91 g Szénhidrát: 31,05 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,90 g	Almás lepény (glutén, tojás, tej) Energia: 304,21 kCal Zsír: 11,35 g Telített zsírsavak: 1,54 g Fehérje: 5,72 g Szénhidrát: 42,89 g Hozzáadott cukor: 13,2 g Sótartalom: 0,00 g	Müzli szelet (glutén) Alma Energia: 200,50 kCal Zsír: 3,70 g Telített zsírsavak: 0,28 g Fehérje: 3,90 g Szénhidrát: 39,10 g Hozzáadott cukor: 4,00 g Sótartalom: 0,00 g	

	HÉTFŐ (02.09)	KEDD (02.10)	SZERDA (02.11)	CSÜTÖRTÖK (02.12)	PÉNTEK (02.13)	SZOMBAT (02.14)
Tízórai	Gyümölcsjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Párizsi felvágott (glutén, szója, mustár) Uborka	Tej (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Zöldséges tojáskrém (glutén, tojás, szója, tej, zeller, mustár) Jégcsap retek	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Gépsonkás túrókrém (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Paradicsom	Tej (tej) Rozskenyér (glutén, szója) Tömlős sajt (tej) Kaliforniai paprika	
	Energia: 229,00 kCal Zsír: 5,50 g Telített zsírsavak: 1,89 g Fehérje: 9,45 g Szénhidrát: 37,71 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,60 g	Energia: 219,41 kCal Zsír: 7,11 g Telített zsírsavak: 1,20 g Fehérje: 7,23 g Szénhidrát: 32,84 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,07 g	Energia: 289,26 kCal Zsír: 8,75 g Telített zsírsavak: 4,12 g Fehérje: 15,73 g Szénhidrát: 37,40 g Hozzáadott cukor: 0,15 g Sótartalom: 0,80 g	Energia: 221,11 kCal Zsír: 4,57 g Telített zsírsavak: 2,11 g Fehérje: 8,22 g Szénhidrát: 33,15 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,92 g	Energia: 310,82 kCal Zsír: 8,88 g Telített zsírsavak: 2,98 g Fehérje: 12,73 g Szénhidrát: 38,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,87 g	
Ebéd	Tarhonyaleves (glutén) Kukoricás pulykatokány Puliszka (tej)	Csontleves, eperlevéltészta (glutén, zeller, tojás) Pusztagyulás Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)	Kolbászos bableves (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Csurgatott tészta (glutén, tojás) Tökfőzelék (glutén, tej) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)	Téli zöldségleves (glutén, zeller) Ananászos-tejszínes csirkemell (glutén, tej) Párolt rizs	Zöldfűszeres csirkeraguleves, csurgatott tészta (glutén, zeller, tojás) Baracklekváros piskótatekerics (glutén, tojás) Csokoládéöntet (tej)	
	Energia: 677,08 kCal Zsír: 24,28 g Telített zsírsavak: 6,91 g Fehérje: 30,54 g Szénhidrát: 69,09 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,81 g	Energia: 695,99 kCal Zsír: 23,50 g Telített zsírsavak: 6,26 g Fehérje: 27,98 g Szénhidrát: 71,82 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 2,67 g	Energia: 766,25 kCal Zsír: 33,67 g Telített zsírsavak: 11,12 g Fehérje: 34,95 g Szénhidrát: 76,25 g Hozzáadott cukor: 2,80 g Sótartalom: 3,28 g	Energia: 659,98 kCal Zsír: 18,96 g Telített zsírsavak: 4,36 g Fehérje: 33,29 g Szénhidrát: 79,94 g Hozzáadott cukor: 3,50 g Sótartalom: 2,51 g	Energia: 696,35 kCal Zsír: 21,43 g Telített zsírsavak: 5,87 g Fehérje: 33,01 g Szénhidrát: 80,98 g Hozzáadott cukor: 27,50 g Sótartalom: 2,04 g	
Uzsonna	Majonézes tésztasaláta (glutén, tojás, szója, tej, zeller, mustár, SO2)	Kakaós csiga (glutén, tojás, tej) Alma	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Góliát szalámi Zöldpaprika	Sárgabarackos pite (glutén, tojás, tej)	Túró rudi (szója, tej) Alma	
	Energia: 334,91 kCal Zsír: 10,40 g Telített zsírsavak: 3,39 g Fehérje: 9,32 g Szénhidrát: 49,50 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 1,37 g	Energia: 380,14 kCal Zsír: 9,11 g Telített zsírsavak: 1,21 g Fehérje: 7,14 g Szénhidrát: 63,64 g Hozzáadott cukor: 9,50 g Sótartalom: 0,21 g	Energia: 214,80 kCal Zsír: 7,23 g Telített zsírsavak: 2,16 g Fehérje: 8,32 g Szénhidrát: 28,40 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,16 g	Energia: 335,13 kCal Zsír: 14,63 g Telített zsírsavak: 2,87 g Fehérje: 5,93 g Szénhidrát: 43,15 g Hozzáadott cukor: 10,80 g Sótartalom: 0,20 g	Energia: 218,70 kCal Zsír: 6,30 g Telített zsírsavak: 3,31 g Fehérje: 4,90 g Szénhidrát: 33,42 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,02 g	

	HÉTFŐ (02.16)	KEDD (02.17)	SZERDA (02.18)	CSÜTÖRTÖK (02.19)	PÉNTEK (02.20)	SZOMBAT (02.21)
Tízórai	Epres ivőjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) 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	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Zöldséges felvágott (glutén, szója, tej, mustár) Sörretek Energia: 232,10 kCal Zsír: 7,42 g Telített zsírsavak: 1,74 g Fehérje: 8,95 g Szénhidrát: 33,74 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,01 g	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Zöldfűszeres túrókrém (tej) Paradicsom Energia: 228,70 kCal Zsír: 5,21 g Telített zsírsavak: 1,50 g Fehérje: 9,28 g Szénhidrát: 33,71 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,65 g	Tej (tej) Rozskenyér (glutén, szója) Margarin Trappista sajt (tej) Zöldpaprika Energia: 303,42 kCal Zsír: 9,15 g Telített zsírsavak: 4,91 g Fehérje: 13,69 g Szénhidrát: 37,92 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,91 g	Tej (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Majonézes tonhalkrém (glutén, tojás, szója, tej, hal, SO₂, mustár) Uborka Energia: 304,25 kCal Zsír: 8,94 g Telített zsírsavak: 3,96 g Fehérje: 16,65 g Szénhidrát: 37,08 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,00 g	
Ebéd	Rántott leves (glutén) Sajtos tortellini (glutén, tojás, tej) Csirke májas-zöldborsós sertéstokány Párolt bulgur (glutén) Energia: 674,97 kCal Zsír: 25,56 g Telített zsírsavak: 6,83 g Fehérje: 32,15 g Szénhidrát: 78,61 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,53 g	Gyümölcslé Sárgaborsófőzelék (glutén) Csirkepörkölt Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 682,95 kCal Zsír: 16,70 g Telített zsírsavak: 2,79 g Fehérje: 37,35 g Szénhidrát: 85,02 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,17 g	Paradicsomleves, betűtészta (glutén, zeller) Rántott halfilé (glutén, hal, tojás) Párolt rizs Tartármártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, So₂) Energia: 716,83 kCal Zsír: 21,88 g Telített zsírsavak: 5,06 g Fehérje: 33,02 g Szénhidrát: 90,44 g Hozzáadott cukor: 4,10 g Sótartalom: 2,04 g	Csontleves, csigatészta (glutén, zeller, tojás) Székelykáposzta (glutén, tej) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 679,97 kCal Zsír: 28,83 g Telített zsírsavak: 8,52 g Fehérje: 28,50 g Szénhidrát: 61,90 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,85 g	Virslis fejtett bableves, csurgatott tészta (glutén, tej, zeller, tojás) Mákos tészta (glutén) Energia: 701,45 kCal Zsír: 21,11 g Telített zsírsavak: 4,67 g Fehérje: 24,58 g Szénhidrát: 96,34 g Hozzáadott cukor: 17,00 g Sótartalom: 2,77 g	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Füstölt kolbász Paradicsom Energia: 256,60 kCal Zsír: 10,34 g Telített zsírsavak: 2,91 g Fehérje: 9,48 g Szénhidrát: 28,98 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,30 g	Brownie (glutén, tojás, tej) Mandarin Energia: 401,02 kCal Zsír: 15,95 g Telített zsírsavak: 2,97 g Fehérje: 7,18 g Szénhidrát: 54,30 g Hozzáadott cukor: 17,10 g Sótartalom: 0,00 g	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Szárnys májkrém (glutén, szója, mustár) Jégcsap retek Energia: 212,60 kCal Zsír: 5,58 g Telített zsírsavak: 1,23 g Fehérje: 8,10 g Szénhidrát: 28,84 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,02 g	Túrós-mazsolás rétes (glutén, tojás, tej) Energia: 259,96 kCal Zsír: 7,05 g Telített zsírsavak: 1,42 g Fehérje: 9,31 g Szénhidrát: 39,15 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 0,20 g	Banán 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	

	HÉTFŐ (02.23)	KEDD (02.24)	SZERDA (02.25)	CSÜTÖRTÖK (02.26)	PÉNTEK (02.27)	SZOMBAT (02.28)
Tízórai	Gyümölcsjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Bécsi felvágott Uborka	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Körözött (tej) Sárgarépa	Tej (tej) Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Olasz felvágott (glutén, szója, tej, mustár) Paradicsom	Zöldtea Rozskenyér (glutén) Margarin Camembert sajt (tej) Alma	
	Energia: 229,00 kCal Zsír: 5,50 g Telített zsírsavak: 1,89 g Fehérje: 9,45 g Szénhidrát: 37,71 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,60 g	Energia: 219,41 kCal Zsír: 7,11 g Telített zsírsavak: 1,20 g Fehérje: 7,23 g Szénhidrát: 32,84 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,07 g	Energia: 228,71 kCal Zsír: 5,74 g Telített zsírsavak: 1,76 g Fehérje: 8,49 g Szénhidrát: 32,91 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,63 g	Energia: 303,60 kCal Zsír: 9,42 g Telített zsírsavak: 3,24 g Fehérje: 14,98 g Szénhidrát: 34,04 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,04 g	Energia: 268,44 kCal Zsír: 7,04 g Telített zsírsavak: 1,25 g Fehérje: 5,11 g Szénhidrát: 41,11 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,82 g	
Ebéd	Brokkolikrémleves, levesgyöngy (glutén, tojás, tej) Lecsós csirkecomb Párolt rizs	Zöldborsóleves (glutén) Kolbászos rakott burgonya (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Céklasaláta	Húsleves, finommetélt (glutén, zeller) Főtt sertéskaraj Spenótfőzelék (glutén, tej) Főtt burgonya	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Eszterházy sertéscomb (glutén, tej, zeller, mustár, SO2) Zsemlegombóc (glutén, tojás, tej)	Hamis gulyás, csurgatott tészta (glutén, zeller, tojás) Sajtos-tejfőlős spagetti (glutén, tej)	
	Energia: 682,65 kCal Zsír: 22,75 g Telített zsírsavak: 4,66 g Fehérje: 29,01 g Szénhidrát: 79,40 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,88 g	Energia: 705,63 kCal Zsír: 23,87 g Telített zsírsavak: 9,02 g Fehérje: 28,38 g Szénhidrát: 84,90 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 3,11 g	Energia: 675,05 kCal Zsír: 22,84 g Telített zsírsavak: 5,21 g Fehérje: 29,30 g Szénhidrát: 77,05 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,85 g	Energia: 681,05 kCal Zsír: 25,92 g Telített zsírsavak: 8,73 g Fehérje: 30,61 g Szénhidrát: 73,69 g Hozzáadott cukor: 4,50 g Sótartalom: 2,88 g	Energia: 708,78 kCal Zsír: 26,96 g Telített zsírsavak: 12,94 g Fehérje: 23,52 g Szénhidrát: 86,65 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,70 g	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Mustáros vajkrém (tej, mustár) Zöldfűszeres csirkemell Jégsaláta	Burgonyás pogácsa (glutén, tojás, tej) Alma	Magvas kenyér (glutén, szója) Margarin Löncshús (szója, tej) Csemege uborka (mustár)	Csirkehúsos kenyérlángos (glutén, tej)	Kókuszos keksz (glutén, tojás, tej) Mandarin	
	Energia: 223,84 kCal Zsír: 6,60 g Telített zsírsavak: 2,44 g Fehérje: 11,39 g Szénhidrát: 28,44 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,84 g	Energia: 349,71 kCal Zsír: 11,18 g Telített zsírsavak: 4,96 g Fehérje: 6,93 g Szénhidrát: 53,19 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,50 g	Energia: 218,96 kCal Zsír: 7,21 g Telített zsírsavak: 2,16 g Fehérje: 7,71 g Szénhidrát: 28,93 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,08 g	Energia: 246,84 kCal Zsír: 8,71 g Telített zsírsavak: 3,93 g Fehérje: 12,79 g Szénhidrát: 29,26 g Hozzáadott cukor: 0,80 g Sótartalom: 0,56 g	Energia: 305,56 kCal Zsír: 9,32 g Telített zsírsavak: 5,27 g Fehérje: 5,07 g Szénhidrát: 42,85 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 0,30 g	