

	HÉTFŐ (02.02)	KEDD (02.03)	SZERDA (02.04)	CSÜTÖRTÖK (02.05)	PÉNTEK (02.06)	SZOMBAT (02.07)
Reggeli	Tej (tej) Fahéjas gabonapehely (glutén) Energia: 404,90 kCal Zsír: 10,81 g Telített zsírsavak: 3,99 g Fehérje: 15,04 g Szénhidrát: 58,92 g Hozzáadott cukor: 5,00 g Sótartalom: 0,51 g	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Soproni felvágott (szója, tej) Uborka Energia: 448,90 kCal Zsír: 16,02 g Telített zsírsavak: 4,63 g Fehérje: 15,90 g Szénhidrát: 56,96 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,34 g	Kakaó (tej) Kuglóf (glutén, tojás, szója, tej) Margarin Sárgabaracklevár Energia: 543,08 kCal Zsír: 12,86 g Telített zsírsavak: 7,77 g Fehérje: 17,05 g Szénhidrát: 84,39 g Hozzáadott cukor: 34,20 g Sótartalom: 0,28 g	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Kenőmájas (glutén, szója, tej, mustár) Paradicsom Energia: 426,40 kCal Zsír: 11,02 g Telített zsírsavak: 2,93 g Fehérje: 15,04 g Szénhidrát: 64,17 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,88 g	Tej (tej) Rozskenyér (glutén, szója) Margarin Füstölt sajt (tej) Fekete retek Energia: 480,24 kCal Zsír: 15,76 g Telített zsírsavak: 7,47 g Fehérje: 20,92 g Szénhidrát: 55,93 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,67 g	
Ebéd I.	Magyaros burgonyaleves (glutén, zeller) Zöldbabos sertéstokány (glutén, szója, tej, mustár) Párolt rizs Energia: 771,58 kCal Zsír: 23,85 g Telített zsírsavak: 6,23 g Fehérje: 33,72 g Szénhidrát: 95,14 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,11 g	Paradicsomleves, betűtészta (glutén, zeller) Göngyölt sertéskaraj (glutén, tej, tojás) Párolt zöldségköret Hagymás tört burgonya Energia: 800,36 kCal Zsír: 24,48 g Telített zsírsavak: 7,17 g Fehérje: 37,90 g Szénhidrát: 95,04 g Hozzáadott cukor: 7,50 g Sótartalom: 3,41 g	Kajszibarack-kréMLEVES (tej) Zöldséges csicseriborsó-főzelék (glutén, zeller, SO2) Sült csirkecomb (mustár) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 815,49 kCal Zsír: 21,98 g Telített zsírsavak: 5,74 g Fehérje: 40,81 g Szénhidrát: 105,25 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 3,04 g	Zöldbableves (glutén, tej) Paradicsomos húsgombóc (glutén, tojás, zeller) Főtt burgonya Energia: 883,28 kCal Zsír: 33,22 g Telített zsírsavak: 9,21 g Fehérje: 34,89 g Szénhidrát: 102,18 g Hozzáadott cukor: 6,00 g Sótartalom: 3,34 g	Szarvasgulyás, reszelt tészta (glutén, zeller, tojás) Vargabéles (glutén, tojás, tej) Energia: 793,28 kCal Zsír: 32,29 g Telített zsírsavak: 10,94 g Fehérje: 36,48 g Szénhidrát: 81,78 g Hozzáadott cukor: 21,00 g Sótartalom: 2,50 g	
Ebéd II.	Magyaros burgonyaleves (glutén, zeller) Sült csirkecomb (mustár) Tepsis burgonya Káposztasaláta Energia: 964,65 kCal Zsír: 36,84 g Telített zsírsavak: 9,92 g Fehérje: 53,21 g Szénhidrát: 94,11 g Hozzáadott cukor: 3,40 g Sótartalom: 3,62 g	Paradicsomleves, betűtészta (glutén, zeller) Aszalt gyümölcsös csirketokány (glutén) Kuszkusz (glutén) Energia: 703,21 kCal Zsír: 21,15 g Telített zsírsavak: 5,11 g Fehérje: 34,05 g Szénhidrát: 83,12 g Hozzáadott cukor: 7,50 g Sótartalom: 3,06 g	Kajszibarack-kréMLEVES (tej) Sertésvagdalt (glutén, zeller, SO2) Majonézes burgonyasaláta (tej, tojás, szója, mustár, SO2) Energia: 902,02 kCal Zsír: 50,40 g Telített zsírsavak: 13,22 g Fehérje: 26,85 g Szénhidrát: 72,73 g Hozzáadott cukor: 17,00 g Sótartalom: 3,81 g	Zöldbableves (glutén, tej) Csevapcsicsa Párolt bulgur (glutén) Párolt lilakáposzta Energia: 857,23 kCal Zsír: 34,19 g Telített zsírsavak: 10,11 g Fehérje: 38,94 g Szénhidrát: 87,80 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,52 g	Szarvasgulyás, reszelt tészta (glutén, zeller, tojás) Gombapaprikás (glutén, tej) Galuska (glutén, tojás) Energia: 702,54 kCal Zsír: 24,67 g Telített zsírsavak: 5,07 g Fehérje: 19,19 g Szénhidrát: 88,48 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,11 g	
Vacsora	Rizsfelfűjt (glutén, tojás, tej) Sárgabaracklevár Energia: 622,57 kCal Zsír: 12,06 g Telített zsírsavak: 3,94 g Fehérje: 14,84 g Szénhidrát: 108,83 g Hozzáadott cukor: 35,52 g Sótartalom: 0,35 g	Burgonyafőzelék (glutén, tej) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Félbarna kenyér (glutén) Energia: 630,30 kCal Zsír: 19,34 g Telített zsírsavak: 7,25 g Fehérje: 26,79 g Szénhidrát: 81,00 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,87 g	Csirkehúsos-tejszínes penne (glutén, tej) Energia: 555,73 kCal Zsír: 17,36 g Telített zsírsavak: 5,27 g Fehérje: 25,24 g Szénhidrát: 68,68 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,40 g	Babgulyás, reszelt tészta (zeller, glutén, tojás) Félbarna kenyér (glutén) Energia: 504,06 kCal Zsír: 10,68 g Telített zsírsavak: 3,68 g Fehérje: 20,52 g Szénhidrát: 57,54 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,13 g	Rántott halas szendvics (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár) Müzli szelet (glutén) Alma Energia: 706,05 kCal Zsír: 18,48 g Telített zsírsavak: 4,40 g Fehérje: 28,87 g Szénhidrát: 98,23 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,37 g	

	HÉTFŐ (02.09)	KEDD (02.10)	SZERDA (02.11)	CSÜTÖRTÖK (02.12)	PÉNTEK (02.13)	SZOMBAT (02.14)
Reggeli	Gyümölcsjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Energia: 438,00 kCal Zsír: 10,50 g Telített zsírsavak: 3,78 g Fehérje: 17,95 g Szénhidrát: 62,41 g Hozzáadott cukor: 22,00 g Sótartalom: 1,20 g	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Párizsi felvágott (glutén, szója, mustár) Uborka Energia: 410,40 kCal Zsír: 11,70 g Telített zsírsavak: 2,55 g Fehérje: 15,09 g Szénhidrát: 58,22 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,22 g	Tej (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Zöldséges tojáskrém (glutén, tojás, szója, tej, zeller, mustár) Góliát szalámi, Jégcsap retek Energia: 517,96 kCal Zsír: 15,80 g Telített zsírsavak: 8,27 g Fehérje: 30,35 g Szénhidrát: 58,64 g Hozzáadott cukor: 1,40 g Sótartalom: 2,17 g	Tej (tej) Sárgabarackos pite (glutén, tojás, tej) Energia: 430,13 kCal Zsír: 14,88 g Telített zsírsavak: 4,95 g Fehérje: 15,83 g Szénhidrát: 55,70 g Hozzáadott cukor: 10,80 g Sótartalom: 0,20 g	Tej (tej) Rozskenyér (glutén, szója) Tömlős sajt (tej) Kaliforniai paprika Energia: 418,14 kCal Zsír: 14,35 g Telített zsírsavak: 4,48 g Fehérje: 17,11 g Szénhidrát: 51,08 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,31 g	
Ebéd I.	Tarhonyaleves (glutén) Kukoricás pulykatokány Puliszka (tej) Energia: 778,65 kCal Zsír: 27,92 g Telített zsírsavak: 7,95 g Fehérje: 35,12 g Szénhidrát: 79,45 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,11 g	Csontleves, eperlevéltészta (glutén, zeller, tojás) Pusztagyulyás Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 800,40 kCal Zsír: 27,02 g Telített zsírsavak: 7,20 g Fehérje: 32,18 g Szénhidrát: 82,59 g Hozzáadott cukor: 1,75 g Sótartalom: 3,07 g	Kolbászos bableves (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Csurgatott tészta (glutén, tojás) Tökfőzelék (glutén, tej) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 881,18 kCal Zsír: 38,72 g Telített zsírsavak: 12,79 g Fehérje: 40,20 g Szénhidrát: 87,69 g Hozzáadott cukor: 3,20 g Sótartalom: 3,77 g	Téli zöldségleves (glutén, zeller) Ananászos-tejszínes csirkemell (glutén, tej) Párolt rizs Energia: 767,25 kCal Zsír: 21,80 g Telített zsírsavak: 5,01 g Fehérje: 38,28 g Szénhidrát: 91,70 g Hozzáadott cukor: 4,00 g Sótartalom: 2,88 g	Zöldfűszeres csirkeraguleves, csurgatott tészta (glutén, zeller, tojás) Barackleváros piskótatekercs (glutén, tojás) Csokoládéöntet (tej) Energia: 801,80 kCal Zsír: 24,65 g Telített zsírsavak: 6,75 g Fehérje: 37,96 g Szénhidrát: 92,09 g Hozzáadott cukor: 31,50 g Sótartalom: 2,34 g	
Ebéd II.	Tarhonyaleves (glutén) Párolt sertéskaraj Burgonyagraten (glutén, tej) Energia: 769,39 kCal Zsír: 24,95 g Telített zsírsavak: 8,15 g Fehérje: 29,74 g Szénhidrát: 89,18 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,97 g	Csontleves, eperlevéltészta (glutén, zeller, tojás) Töltött csirkecomb (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Párolt rizs Párolt zöldségköret Energia: 921,50 kCal Zsír: 40,54 g Telített zsírsavak: 11,39 g Fehérje: 62,76 g Szénhidrát: 67,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,98 g	Kolbászos bableves (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Csurgatott tészta (glutén, tojás) Sertéspaprikás (szója, mustár) Szarvacska tészta (glutén) Energia: 819,17 kCal Zsír: 34,08 g Telített zsírsavak: 11,25 g Fehérje: 31,64 g Szénhidrát: 88,76 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,81 g	Téli zöldségleves (glutén, zeller) Párizsi sertéskaraj (glutén, tojás, tej) Burgonyapüré (tej) Káposztasaláta Energia: 807,55 kCal Zsír: 27,39 g Telített zsírsavak: 7,44 g Fehérje: 35,81 g Szénhidrát: 95,44 g Hozzáadott cukor: 3,50 g Sótartalom: 3,24 g	Zöldfűszeres csirkeraguleves, csurgatott tészta (glutén, zeller, tojás) Farsangi fánk (glutén, tojás, tej) Sárgabaracklevár Energia: 913,96 kCal Zsír: 22,36 g Telített zsírsavak: 5,86 g Fehérje: 34,67 g Szénhidrát: 132,85 g Hozzáadott cukor: 35,00 g Sótartalom: 2,24 g	
Vacsora	Sült húscombóc (glutén, tojás, szója, mustár) Majonézes tésztasaláta (glutén, tojás, szója, tej, zeller, mustár, SO2) Energia: 695,36 kCal Zsír: 37,38 g Telített zsírsavak: 12,62 g Fehérje: 28,32 g Szénhidrát: 63,65 g Hozzáadott cukor: 2,30 g Sótartalom: 2,25 g	Kelkáposztafőzelék (glutén) Sertéspörkölt (glutén) Félbarna kenyér (glutén) Energia: 575,52 kCal Zsír: 22,30 g Telített zsírsavak: 6,45 g Fehérje: 28,79 g Szénhidrát: 58,05 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,85 g	Sajttal-sonkával töltött rántott csirkemell (glutén, tojás, tej, zeller, mustár) Sült burgonya Káposztasaláta Energia: 717,70 kCal Zsír: 16,06 g Telített zsírsavak: 5,61 g Fehérje: 42,49 g Szénhidrát: 101,97 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 2,34 g	Rakott édesburgonya, fűszeres sertéshússal (glutén, szója, tej) Energia: 674,29 kCal Zsír: 28,04 g Telített zsírsavak: 10,40 g Fehérje: 21,14 g Szénhidrát: 80,59 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,79 g	Füstölt sonkás szendvics (glutén, tej, tojás) Túrós rudi (tej) Alma Energia: 701,93 kCal Zsír: 19,48 g Telített zsírsavak: 4,31 g Fehérje: 21,22 g Szénhidrát: 101,97 g Hozzáadott cukor: 1,00 g Sótartalom: 2,00 g	

	HÉTFŐ (02.16)	KEDD (02.17)	SZERDA (02.18)	CSÜTÖRTÖK (02.19)	PÉNTEK (02.20)	SZOMBAT (02.21)
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 Zöldséges felvágott (glutén, szója, tej, mustár) Sörretek Energia: 415,30 kCal Zsír: 12,33 g Telített zsírsavak: 3,83 g Fehérje: 16,17 g Szénhidrát: 57,97 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,08 g	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Zöldfűszeres túrókrém (tej) Főtt tojás (tojás) Paradicsom Energia: 485,49 kCal Zsír: 14,93 g Telített zsírsavak: 7,64 g Fehérje: 23,78 g Szénhidrát: 59,18 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,34 g	Tej (tej) Rozskenyér glutén, szója) Margarin Trappista sajt (tej) Zöldpaprika Energia: 451,51 kCal Zsír: 15,37 g Telített zsírsavak: 8,91 g Fehérje: 24,50 g Szénhidrát: 48,74 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,60 g	Tej (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Majonézes tonhalkrém (glutén, tojás, szója, tej, hal, SO ₂ , mustár) Uborka Energia: 464,75 kCal Zsír: 12,42 g Telített zsírsavak: 6,47 g Fehérje: 24,84 g Szénhidrát: 61,11 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 1,90 g	
Ebéd I.	Rántott leves (glutén) Sajtos tortellini (glutén, tojás, tej) Csirkemájás-zöldborsós sertéstokány Párolt bulgur (glutén) Energia: 809,38 kCal Zsír: 30,67 g Telített zsírsavak: 8,20 g Fehérje: 38,58 g Szénhidrát: 94,33 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,91 g	Gyümölcslé Sárgaborsófőzelék (glutén) Csirkepörkölt Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 785,39 kCal Zsír: 19,20 g Telített zsírsavak: 3,20 g Fehérje: 42,95 g Szénhidrát: 97,77 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,43 g	Paradicsomleves, betűtészta (glutén, zeller) Rántott halfilé (glutén, hal, tojás) Párolt rizs Tartármártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, So2) Energia: 824,35 kCal Zsír: 25,16 g Telített zsírsavak: 5,82 g Fehérje: 37,97 g Szénhidrát: 104,01 g Hozzáadott cukor: 4,70 g Sótartalom: 2,34 g	Csontleves, csigatészta (glutén, zeller, tojás) Székelykáposzta (glutén, tej) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 781,96 kCal Zsír: 33,15 g Telített zsírsavak: 9,80 g Fehérje: 32,78 g Szénhidrát: 71,18 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,13 g	Virslis fejtett bableves, csurgatott tészta (glutén, tej, zeller, tojás) Mákos tészta (glutén) Energia: 806,67 kCal Zsír: 24,28 g Telített zsírsavak: 5,37 g Fehérje: 28,27 g Szénhidrát: 110,79 g Hozzáadott cukor: 19,50 g Sótartalom: 3,12 g	
Ebéd II.	Rántott leves, sajtos tortellini (glutén, tojás, tej) Rántott karfiol (glutén, tojás) Párolt rizs Remoulade mártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO ₂) Energia: 840,63 kCal Zsír: 34,10 g Telített zsírsavak: 9,04 g Fehérje: 24,01 g Szénhidrát: 100,84 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 3,04 g	Gyümölcslé Pásztortarhonya (glutén, szója, tej, mustár) Csemege uborka (mustár) Energia: 725,00 kCal Zsír: 22,49 g Telített zsírsavak: 6,19 g Fehérje: 28,37 g Szénhidrát: 89,21 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,92 g	Paradicsomleves, betűtészta (glutén, zeller) Pacalpörkölt Főtt burgonya Csemege uborka (mustár) Energia: 794,51 kCal Zsír: 28,78 g Telített zsírsavak: 9,21 g Fehérje: 34,65 g Szénhidrát: 88,70 g Hozzáadott cukor: 4,70 g Sótartalom: 3,34 g	Csontleves, csigatészta (glutén, zeller, tojás) Paradicsomos húsos tészta reszelt sajttal (glutén, tej) Energia: 771,78 kCal Zsír: 26,71 g Telített zsírsavak: 8,22 g Fehérje: 28,48 g Szénhidrát: 90,54 g Hozzáadott cukor: 1,20 g Sótartalom: 3,09 g	Virslis fejtett bableves, csurgatott tészta (glutén, tej, zeller, tojás) Karottás-ementáli sajtos pogácsa (glutén, tojás, tej) Energia: 885,64 kCal Zsír: 36,73 g Telített zsírsavak: 15,72 g Fehérje: 29,35 g Szénhidrát: 100,24 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,55 g	
Vacsora	Gombapaprikás (glutén, tej) Galuska (glutén, tojás) Energia: 557,94 kCal Zsír: 17,48 g Telített zsírsavak: 4,64 g Fehérje: 19,73 g Szénhidrát: 72,39 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,30 g	Párolt sertéscomb Vadasmártás (glutén, tej, mustár, SO ₂) Spagetti (glutén) Energia: 631,41 kCal Zsír: 20,33 g Telített zsírsavak: 6,37 g Fehérje: 28,96 g Szénhidrát: 75,05 g Hozzáadott cukor: 5,00 g Sótartalom: 2,61 g	Brownie (glutén, tojás, tej) Gyümölcssaláta (SO ₂) Energia: 631,48 kCal Zsír: 27,42 g Telített zsírsavak: 5,71 g Fehérje: 10,68 g Szénhidrát: 74,76 g Hozzáadott cukor: 20,00 g Sótartalom: 0,00 g	Májjal töltött rántott sertéskaraj (glutén, tojás) Párolt rizs Párolt zöldségköret Energia: 701,97 kCal Zsír: 20,68 g Telített zsírsavak: 7,23 g Fehérje: 34,73 g Szénhidrát: 92,30 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,48 g	Csirkemelles bagett (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 (02.23)	KEDD (02.24)	SZERDA (02.25)	CSÜTÖRTÖK (02.26)	PÉNTEK (02.27)	SZOMBAT (02.28)
Reggeli	Gyümölcsjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Energia: 438,00 kCal Zsír: 10,50 g Telített zsírsavak: 3,78 g Fehérje: 17,95 g Szénhidrát: 62,41 g Hozzáadott cukor: 22,00 g Sótartalom: 1,20 g	Tej (tej) Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Bécsi felvágott Uborka Energia: 460,00 kCal Zsír: 13,87 g Telített zsírsavak: 4,89 g Fehérje: 24,01 g Szénhidrát: 56,56 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,07 g	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Körözött (tej) Löncshús (szója, tej) Csemege uborka (mustár) Energia: 391,67 kCal Zsír: 12,35 g Telített zsírsavak: 3,56 g Fehérje: 14,99 g Szénhidrát: 54,12 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,07 g	Tej (tej) Zsemle (glutén) Margarin Olasz felvágott (glutén, szója, tej, mustár) Paradicsom Energia: 475,78 kCal Zsír: 14,98 g Telített zsírsavak: 5,88 g Fehérje: 23,93 g Szénhidrát: 58,56 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,17 g	Zöldtea Rozskenyér (glutén, szója) Margarin Camembert sajt (tej) Alma Energia: 432,04 kCal Zsír: 13,18 g Telített zsírsavak: 2,40 g Fehérje: 9,31 g Szénhidrát: 59,16 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,28 g	
Ebéd I.	Brokkolikrémleves, levesgyöngy (glutén, tojás, tej) Lecsós csirkecomb Párolt rizs Energia: 785,05 kCal Zsír: 26,16 g Telített zsírsavak: 5,36 g Fehérje: 33,36 g Szénhidrát: 91,31 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,30 g	Zöldborsóleves (glutén) Kolbászos rakott burgonya (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Céklasaláta Energia: 811,47 kCal Zsír: 27,45 g Telített zsírsavak: 10,37 g Fehérje: 32,63 g Szénhidrát: 97,52 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 3,51 g	Húsleves, finommetélt (glutén, zeller) Főtt sertéskaraj Spenótfőzelék (glutén, tej) Főtt burgonya Energia: 786,30 kCal Zsír: 26,36 g Telített zsírsavak: 5,99 g Fehérje: 34,69 g Szénhidrát: 88,61 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,21 g	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Eszterházy sertéscomb (glutén, tej, zeller, mustár, SO2) Zsemlegombóc (glutén, tojás, tej) Energia: 783,20 kCal Zsír: 29,80 g Telített zsírsavak: 10,04 g Fehérje: 35,20 g Szénhidrát: 84,74 g Hozzáadott cukor: 5,10 g Sótartalom: 3,21 g	Hamis gulyás, csurgatott tészta (glutén, zeller, tojás) Sajtos-tejfölös spagetti (glutén, tej) Energia: 815,10 kCal Zsír: 31,00 g Telített zsírsavak: 14,88 g Fehérje: 27,05 g Szénhidrát: 99,65 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,10 g	
Ebéd II.	Brokkolikrémleves, levesgyöngy (glutén, tojás, tej) BBQ csirkeszárny (glutén, tojás, tej) Hagymás tört burgonya Céklasaláta Energia: 960,37 kCal Zsír: 44,95 g Telített zsírsavak: 12,19 g Fehérje: 47,79 g Szénhidrát: 84,61 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 3,49 g	Zöldborsóleves (glutén) Paradicsomos káposztafőzelék (glutén) Köményes sertéssült Félbarna kenyér (glutén) Energia: 700,81 kCal Zsír: 23,25 g Telített zsírsavak: 5,06 g Fehérje: 32,04 g Szénhidrát: 82,87 g Hozzáadott cukor: 6,50 g Sótartalom: 3,41 g	Húsleves, finommetélt (glutén, zeller) Sajttal töltött rántott karaj (glutén, tej, tojás) Zöldborsós rizs Céklasaláta Energia: 785,55 kCal Zsír: 24,63 g Telített zsírsavak: 9,32 g Fehérje: 37,12 g Szénhidrát: 92,56 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 3,40 g	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Kakaspörkölt (glutén) Főtt burgonya Céklasaláta Energia: 819,69 kCal Zsír: 33,11 g Telített zsírsavak: 10,02 g Fehérje: 34,27 g Szénhidrát: 86,45 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 3,40 g	Hamis gulyás, csurgatott tészta (glutén, zeller, tojás) Fahéjas nudli (glutén, SO2) Energia: 785,41 kCal Zsír: 14,11 g Telített zsírsavak: 3,35 g Fehérje: 14,75 g Szénhidrát: 139,78 g Hozzáadott cukor: 22,00 g Sótartalom: 2,59 g	
Vacsora	Tésztarizses hús (glutén) Céklasaláta Energia: 602,40 kCal Zsír: 21,94 g Telített zsírsavak: 7,20 g Fehérje: 25,29 g Szénhidrát: 73,89 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 1,75 g	Csirkehúsos kenyérlángos (glutén, tej) Energia: 582,60 kCal Zsír: 21,34 g Telített zsírsavak: 9,93 g Fehérje: 30,35 g Szénhidrát: 62,32 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,51 g	Sült debreceni kolbász (glutén, szója, mustár) Mustár (mustár) Félbarna kenyér (glutén) Energia: 596,16 kCal Zsír: 22,64 g Telített zsírsavak: 8,04 g Fehérje: 28,70 g Szénhidrát: 62,48 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,34 g	Csomboros káposzta húsgombóccal (glutén, tojás, tej) Félbarna kenyér (glutén) Energia: 589,35 kCal Zsír: 19,25 g Telített zsírsavak: 8,32 g Fehérje: 22,09 g Szénhidrát: 55,38 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,40 g	Majonézes hússaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) Lenmagvas stangli (glutén) Energia: 590,80 kCal Zsír: 22,18 g Telített zsírsavak: 7,11 g Fehérje: 29,93 g Szénhidrát: 62,72 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 0,98 g	