

	HÉTFŐ (02.02)	KEDD (02.03)	SZERDA (02.04)	CSÜTÖRTÖK (02.05)	PÉNTEK (02.06)	SZOMBAT (02.07)
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	

	HÉTFŐ (02.09)	KEDD (02.10)	SZERDA (02.11)	CSÜTÖRTÖK (02.12)	PÉNTEK (02.13)	SZOMBAT (02.14)
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) Baracklekáros 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 Burgonyaraguten (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) Szarvacskas 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	

	HÉTFŐ (02.16)	KEDD (02.17)	SZERDA (02.18)	CSÜTÖRTÖK (02.19)	PÉNTEK (02.20)	SZOMBAT (02.21)
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	Gyümölcsle 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, SO2) 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	Gyümölcsle 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	

	HÉTFŐ (02.23)	KEDD (02.24)	SZERDA (02.25)	CSÜTÖRTÖK (02.26)	PÉNTEK (02.27)	SZOMBAT (02.28)
Ebéd I.	Brokkolikrémesleves, 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.	Brokkolikrémesleves, levesgyöngy (glutén, tojás, tej) BBQ csirkeszárnny (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	