

	HÉTFŐ (03.02)	KEDD (03.03)	SZERDA (03.04)	CSÜTÖRTÖK (03.05)	PÉNTEK (03.06)	SZOMBAT (03.07)
Reggeli	Tej (tej) Kakaós gabonapehely (glutén) Energia: 361,50 kCal Zsír: 6,75 g Telített zsírsavak: 3,48 g Fehérje: 15,90 g Szénhidrát: 55,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Párizsi felvágott (szója, tej) Uborka Energia: 483,90 kCal Zsír: 17,43 g Telített zsírsavak: 5,08 g Fehérje: 18,92 g Szénhidrát: 59,74 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,10 g	Tej (tej) Almás pite (glutén, tojás, tej) Energia: 643,03 kCal Zsír: 22,94 g Telített zsírsavak: 5,98 g Fehérje: 18,88 g Szénhidrát: 86,62 g Hozzáadott cukor: 13,10 g Sótartalom: 0,00 g	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Kenőmájás (glutén, szója, tej, mustár) Csemege uborka (mustár) Energia: 442,10 kCal Zsír: 10,98 g Telített zsírsavak: 3,18 g Fehérje: 15,86 g Szénhidrát: 59,45 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,94 g	Tej (tej) Kifli (glutén, tej) Aszalt paradicsomos vajkrém (tej) Mozzarella sajt (tej) Energia: 662,55 kCal Zsír: 24,45 g Telített zsírsavak: 12,20 g Fehérje: 29,08 g Szénhidrát: 76,81 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,61 g	
Ebéd I.	Lebbencsleves (glutén) Sertéspaprikás (glutén, tej) Párolt rizs Energia: 810,10 kCal Zsír: 26,65 g Telített zsírsavak: 6,98 g Fehérje: 32,72 g Szénhidrát: 95,92 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,95 g	Paradicsomleves, betűtészta (glutén, zeller) Rakott karfiol (glutén, tej) Energia: 784,28 kCal Zsír: 36,33 g Telített zsírsavak: 9,92 g Fehérje: 38,41 g Szénhidrát: 59,01 g Hozzáadott cukor: 7,50 g Sótartalom: 2,56 g	Csontleves, finommetélt (glutén, tojás, zeller) Zöldbabfőzelék (glutén, tej) Csirkevagdalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 796,38 kCal Zsír: 32,32 g Telített zsírsavak: 6,72 g Fehérje: 34,26 g Szénhidrát: 81,51 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,64 g	Tejszínes eperleves (glutén, tej) Rántott sertéskaraj (glutén, tojás) Petrezselymes burgonya Csalamádé Energia: 857,99 kCal Zsír: 23,68 g Telített zsírsavak: 6,85 g Fehérje: 35,73 g Szénhidrát: 112,46 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 3,04 g	Bableves, reszelt tészta (glutén, tej, zeller, tojás) Rizsfelfújt (glutén, tojás, tej) Sárgabaracklekvár Energia: 858,65 kCal Zsír: 18,94 g Telített zsírsavak: 6,67 g Fehérje: 28,09 g Szénhidrát: 137,20 g Hozzáadott cukor: 23,20 g Sótartalom: 1,58 g	
Ebéd II.	Lebbencsleves (glutén) Párizsi csirkemell (glutén, tej) Petrezselymes burgonya Almás céklasaláta Energia: 810,43 kCal Zsír: 14,94 g Telített zsírsavak: 4,06 g Fehérje: 38,55 g Szénhidrát: 120,08 g Hozzáadott cukor: 3,30 g Sótartalom: 3,22 g	Paradicsomleves, betűtészta (glutén, zeller) Szarvaspörkölt Galuska (glutén, tojás) Almás céklasaláta Energia: 796,58 kCal Zsír: 21,78 g Telített zsírsavak: 8,13 g Fehérje: 41,50 g Szénhidrát: 105,53 g Hozzáadott cukor: 8,75 g Sótartalom: 3,26 g	Csontleves, finommetélt (glutén, tojás, zeller) Sütőtökös-debreceni kolbászos lasagne (glutén, szója, tej, mustár) Energia: 809,28 kCal Zsír: 29,43 g Telített zsírsavak: 8,11 g Fehérje: 30,45 g Szénhidrát: 88,23 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,06 g	Tejszínes eperleves (glutén, tej) Aszalt gyümölcsökkel töltött csirkemell (tojás) Mandulás kuszkusz (glutén) Energia: 790,80 kCal Zsír: 30,08 g Telített zsírsavak: 4,91 g Fehérje: 39,45 g Szénhidrát: 123,35 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 2,50 g	Bableves, reszelt tészta (glutén, tej, zeller, tojás) Zsírban sült burgonyás pogácsa (glutén) Energia: 808,60 kCal Zsír: 25,04 g Telített zsírsavak: 4,03 g Fehérje: 25,06 g Szénhidrát: 117,56 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,58 g	
Vacsora	Babfőzelék (glutén, tej) Sült virsli Félbarna kenyér (glutén) Energia: 667,73 kCal Zsír: 20,70 g Telített zsírsavak: 7,44 g Fehérje: 35,23 g Szénhidrát: 72,82 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,54 g	Krumplis tészta (glutén) Almás céklasaláta Energia: 556,27 kCal Zsír: 10,97 g Telített zsírsavak: 2,95 g Fehérje: 15,08 g Szénhidrát: 95,91 g Hozzáadott cukor: 3,25 g Sótartalom: 1,50 g	Panírozott halrudak (glutén, tojás, hal) Burgonyapüré (tej) Coleslaw saláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Energia: 788,44 kCal Zsír: 28,59 g Telített zsírsavak: 9,44 g Fehérje: 34,31 g Szénhidrát: 91,38 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,68 g	Húsos-paradicsomos pizza (glutén, tej, zeller, SO₂) Energia: 666,32 kCal Zsír: 22,58 g Telített zsírsavak: 9,17 g Fehérje: 29,14 g Szénhidrát: 67,92 g Hozzáadott cukor: 4,70 g Sótartalom: 1,26 g	Zöldsaláta sajttal (tej, mustár) Sült húsgombóc (glutén, tojás, szója, mustár) Banán Energia: 686,06 kCal Zsír: 25,44 g Telített zsírsavak: 10,07 g Fehérje: 26,19 g Szénhidrát: 63,00 g Hozzáadott cukor: 1,40 g Sótartalom: 0,84 g	

	HÉTFŐ (03.09)	KEDD (03.10)	SZERDA (03.11)	CSÜTÖRTÖK (03.12)	PÉNTEK (03.13)	SZOMBAT (03.14)
Reggeli	Gyümölcsjoghurt (tej) Kifli (glutén, tej) Energia: 517,00 kCal Zsír: 8,30 g Telített zsírsavak: 3,68 g Fehérje: 19,60 g Szénhidrát: 90,00 g Hozzáadott cukor: 22,00 g Sótartalom: 1,10 g	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Zala felvágott (glutén, szója, mustár) Uborka Energia: 430,90 kCal Zsír: 16,18 g Telített zsírsavak: 4,83 g Fehérje: 16,13 g Szénhidrát: 56,96 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,14 g	Tej (tej) Kolbászos tojásrántotta (tojás) Félbarna kenyér (glutén) Energia: 571,42 kCal Zsír: 22,33 g Telített zsírsavak: 8,04 g Fehérje: 32,85 g Szénhidrát: 54,44 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,59 g	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Zöldséges felvágott (szója, tej, zeller) Paradicsom Energia: 428,00 kCal Zsír: 14,36 g Telített zsírsavak: 4,83 g Fehérje: 18,13 g Szénhidrát: 58,55 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,41 g	Tej (tej) Bécsi kuglóf (glutén, tojás) Energia: 595,17 kCal Zsír: 19,73 g Telített zsírsavak: 6,32 g Fehérje: 23,10 g Szénhidrát: 76,44 g Hozzáadott cukor: 22,00 g Sótartalom: 0,00 g	
Ebéd I.	Francia hagymaleves (glutén, tej, zeller) Sült hagyma (glutén) Pulykapörkölt Tarhonya (glutén) Csalamádé Energia: 843,54 kCal Zsír: 32,23 g Telített zsírsavak: 9,10 g Fehérje: 35,60 g Szénhidrát: 95,03 g Hozzáadott cukor: 2,80 g Sótartalom: 3,34 g	Rántott leves (glutén) Húsos tortellini (glutén, tojás) Sült csirkecomb (mustár) Párolt rizs Párolt zöldségköret Energia: 841,24 kCal Zsír: 31,11 g Telített zsírsavak: 6,88 g Fehérje: 44,36 g Szénhidrát: 85,86 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,14 g	Karalábéleves (glutén, tej) Sárgaborsófőzelék (glutén) Fokhagymás sertéssült Félbarna kenyér (glutén) Energia: 827,87 kCal Zsír: 27,72 g Telített zsírsavak: 6,82 g Fehérje: 44,23 g Szénhidrát: 93,47 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,41 g	Kókusztejes zöldségleves (glutén, szója, tej) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Főtt burgonya Párolt káposzta Energia: 837,67 kCal Zsír: 28,39 g Telített zsírsavak: 8,42 g Fehérje: 31,61 g Szénhidrát: 107,47 g Hozzáadott cukor: 7,50 g Sótartalom: 3,35 g	Bazsalikomos paradicsomleves, tészta rizs (glutén, zeller) Gombás-tejszínes halfilé (hal, tej) Galuska (glutén, tojás) Energia: 850,05 kCal Zsír: 21,80 g Telített zsírsavak: 6,16 g Fehérje: 44,52 g Szénhidrát: 110,66 g Hozzáadott cukor: 6,80 g Sótartalom: 2,35 g	
Ebéd II.	Francia hagymaleves (glutén, tej, zeller) Sült hagyma (glutén) Tejszínes csirkemell (glutén, tej) Burgonyagombóc (glutén, tojás) Energia: 876,86 kCal Zsír: 31,89 g Telített zsírsavak: 9,52 g Fehérje: 39,79 g Szénhidrát: 98,07 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,21 g	Rántott leves, húsos tortellini (glutén, tojás) Szalonnával-hagymával és sajttal grillezett sertéskaraj (mustár) Tört burgonya, Csalamádé Energia: 830,28 kCal Zsír: 31,92 g Telített zsírsavak: 12,10 g Fehérje: 37,53 g Szénhidrát: 90,06 g Hozzáadott cukor: 2,70 g Sótartalom: 3,33 g	Karalábéleves (glutén, tej) Borzas sertéskaraj (glutén, tojás, tej) Majonézes zöldségek (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Energia: 829,24 kCal Zsír: 41,15 g Telített zsírsavak: 11,16 g Fehérje: 33,27 g Szénhidrát: 59,68 g Hozzáadott cukor: 3,00 g Sótartalom: 3,36 g	Kókusztejes zöldségleves (glutén, szója, tej) Grillezett pulykacsikok (glutén, tojás) Párolt bulgur (glutén) Zöldséges vöröslencse (zeller) Energia: 797,60 kCal Zsír: 18,11 g Telített zsírsavak: 4,40 g Fehérje: 46,88 g Szénhidrát: 106,65 g Hozzáadott cukor: 5,20 g Sótartalom: 3,45 g	Bazsalikomos paradicsomleves, tészta rizs (glutén, zeller) Vörösborsos marharagu (zeller) Burgonyakrokett (glutén, tojás, tej) Energia: 827,32 kCal Zsír: 37,73 g Telített zsírsavak: 6,25 g Fehérje: 34,15 g Szénhidrát: 79,25 g Hozzáadott cukor: 6,80 g Sótartalom: 4,02 g	
Vacsora	Brassói aprópecsenye Csalamádé Energia: 688,75 kCal Zsír: 24,55 g Telített zsírsavak: 7,32 g Fehérje: 27,46 g Szénhidrát: 80,88 g Hozzáadott cukor: 2,70 g Sótartalom: 2,10 g	Paradicsomos káposztafőzelék (glutén) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Félbarna kenyér (glutén) Energia: 652,71 kCal Zsír: 28,16 g Telített zsírsavak: 8,69 g Fehérje: 30,26 g Szénhidrát: 63,59 g Hozzáadott cukor: 7,00 g Sótartalom: 2,89 g	Kukoricapelyhes bundában sült csirkemell (glutén, tojás) Sült burgonya Barbecue mártás (mustár) Energia: 698,89 kCal Zsír: 9,24 g Telített zsírsavak: 2,44 g Fehérje: 38,59 g Szénhidrát: 104,26 g Hozzáadott cukor: 7,50 g Sótartalom: 2,63 g	Paradicsomos-húsos spagetti reszelt sajttal (glutén, tej) Energia: 568,19 kCal Zsír: 19,80 g Telített zsírsavak: 7,38 g Fehérje: 27,10 g Szénhidrát: 56,11 g Hozzáadott cukor: 1,20 g Sótartalom: 1,73 g	Csirkemelles bagett (glutén, tojás, tej, mustár) Narancs Müzli szelet (glutén) Energia: 809,06 kCal Zsír: 27,45 g Telített zsírsavak: 4,93 g Fehérje: 32,51 g Szénhidrát: 102,13 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 1,84 g	

	HÉTFŐ (03.16)	KEDD (03.17)	SZERDA (03.18)	CSÜTÖRTÖK (03.19)	PÉNTEK (03.20)	SZOMBAT (03.21)
Reggeli	Málnás ivóoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Energia: 432,75 kCal Zsír: 6,00 g Telített zsírsavak: 1,11 g Fehérje: 15,65 g Szénhidrát: 69,75 g Hozzáadott cukor: 18,00 g Sótartalom: 1,20 g	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Mortadella felvágott (szója, tej) Uborka Energia: 456,10 kCal Zsír: 17,11 g Telített zsírsavak: 5,91 g Fehérje: 19,13 g Szénhidrát: 58,27 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,21 g	Csokoládés tej (tej) Fonott kalács (glutén, tojás, tej) Afonyalekvár Energia: 592,21 kCal Zsír: 15,34 g Telített zsírsavak: 4,68 g Fehérje: 20,87 g Szénhidrát: 87,34 g Hozzáadott cukor: 32,00 g Sótartalom: 0,00 g	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Magyaros vajkrém (tej) Csemege szalámi Paradicsom Energia: 508,78 kCal Zsír: 25,95 g Telített zsírsavak: 9,90 g Fehérje: 15,89 g Szénhidrát: 54,45 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,27 g	Tej (tej) Rozskenyér (glutén) Margarin Füstölt sajt (tej) Sörretek Energia: 433,97 kCal Zsír: 14,90 g Telített zsírsavak: 10,58 g Fehérje: 19,11 g Szénhidrát: 48,54 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,55 g	
Ebéd I.	Tarhonyaleves (glutén) Mexikó sertéstokány Párolt rizs Energia: 817,73 kCal Zsír: 24,47 g Telített zsírsavak: 4,68 g Fehérje: 31,95 g Szénhidrát: 109,26 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,33 g	Zellerkrémleves (tej, zeller) Sajtos kruton (glutén, szója, tej) Rakott kelkáposzta (glutén, tej) Energia: 825,63 kCal Zsír: 35,93 g Telített zsírsavak: 14,44 g Fehérje: 37,76 g Szénhidrát: 75,75 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,48 g	Zöldborsóleves (glutén) Rántott kacsamáj (glutén, tojás) Burgonyapüré (tej) Céklasaláta Energia: 923,17 kCal Zsír: 22,87 g Telített zsírsavak: 7,99 g Fehérje: 40,64 g Szénhidrát: 126,99 g Hozzáadott cukor: 2,85 g Sótartalom: 3,43 g	Csontleves, csigatészta (glutén, zeller, tojás) Párolt csirkemell Pirított dara (glutén) Gyümölcsmártás (glutén, tej) Energia: 813,17 kCal Zsír: 23,71 g Telített zsírsavak: 4,34 g Fehérje: 40,21 g Szénhidrát: 97,40 g Hozzáadott cukor: 9,00 g Sótartalom: 2,04 g	Magyaros burgonyaleves, csillag tészta (glutén, zeller) Parajos-tejszínes penne reszelt sajttal (glutén, szója, tej) Energia: 811,11 kCal Zsír: 32,90 g Telített zsírsavak: 10,85 g Fehérje: 29,17 g Szénhidrát: 91,96 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,31 g	
Ebéd II.	Tarhonyaleves (glutén) Sertéscsomb Eszterházy módra (glutén, tej, zeller, mustár, SO2) Zsemlegombóc (glutén, tojás, tej) Energia: 862,68 kCal Zsír: 28,31 g Telített zsírsavak: 7,30 g Fehérje: 36,47 g Szénhidrát: 118,99 g Hozzáadott cukor: 5,00 g Sótartalom: 2,70 g	Zellerkrémleves (tej, zeller) Sajtos kruton (glutén, szója, tej) Sólet (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 798,19 kCal Zsír: 25,02 g Telített zsírsavak: 7,89 g Fehérje: 36,26 g Szénhidrát: 95,45 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,73 g	Zöldborsóleves (glutén) Tésztarizses hús (glutén) Céklasaláta Energia: 836,25 kCal Zsír: 30,42 g Telített zsírsavak: 7,86 g Fehérje: 36,76 g Szénhidrát: 95,77 g Hozzáadott cukor: 2,85 g Sótartalom: 2,84 g	Csontleves, csigatészta (glutén, zeller, tojás) BBQ sült oldalas Lilahagymás tepsis burgonya Energia: 908,17 kCal Zsír: 36,65 g Telített zsírsavak: 11,34 g Fehérje: 42,74 g Szénhidrát: 93,21 g Hozzáadott cukor: 5,00 g Sótartalom: 2,98 g	Magyaros burgonyaleves, csillag tészta (glutén, zeller) Aranygaluska (glutén, tojás) Vaníliaöntet (tej) Energia: 818,25 kCal Zsír: 15,62 g Telített zsírsavak: 5,21 g Fehérje: 23,01 g Szénhidrát: 142,38 g Hozzáadott cukor: 24,00 g Sótartalom: 2,04 g	
Vacsora	Burgonyafőzelék (glutén, tej) Sertéspörkölt (glutén) Félbarna kenyér (glutén) Energia: 663,11 kCal Zsír: 24,50 g Telített zsírsavak: 6,97 g Fehérje: 31,65 g Szénhidrát: 72,69 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,75 g	Sonkás-zöldfűszeres göngyölt sertésszelet (glutén, tojás, szója, tej, zeller, mustár) Zöldborsós rizs Céklasaláta Energia: 714,93 kCal Zsír: 19,12 g Telített zsírsavak: 5,07 g Fehérje: 34,33 g Szénhidrát: 94,58 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,03 g	Hamburger (glutén, tojás, tej, mustár) Hasábburgonya Energia: 775,13 kCal Zsír: 30,88 g Telített zsírsavak: 8,91 g Fehérje: 28,68 g Szénhidrát: 88,09 g Hozzáadott cukor: 4,00 g Sótartalom: 3,19 g	Tej (tej) Barackos linzer (glutén, tojás, tej) Energia: 852,59 kCal Zsír: 32,45 g Telített zsírsavak: 6,85 g Fehérje: 27,02 g Szénhidrát: 105,27 g Hozzáadott cukor: 26,90 g Sótartalom: 0,00 g	Rántott pulykamelles szendvics (glutén, tojás, szója, tej, szezámmag) Gyümölcsle Csokoládés-mazsolás keksz (glutén, tojás, tej) Energia: 753,90 kCal Zsír: 24,34 g Telített zsírsavak: 7,01 g Fehérje: 33,43 g Szénhidrát: 101,77 g Hozzáadott cukor: 25,00 g Sótartalom: 1,72 g	

	HÉTFŐ (03.23)	KEDD (03.24)	SZERDA (03.25)	CSÜTÖRTÖK (03.26)	PÉNTEK (03.27)	SZOMBAT (03.28)
Reggeli	Gyümölcsjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Energia: 517,00 kCal Zsír: 8,30 g Telített zsírsavak: 3,68 g Fehérje: 19,60 g Szénhidrát: 90,00 g Hozzáadott cukor: 22,00 g Sótartalom: 1,10 g	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Sajtos párizsi felvágott (glutén, szója, tej, mustár) Uborka Energia: 443,05 kCal Zsír: 14,48 g Telített zsírsavak: 4,96 g Fehérje: 14,91 g Szénhidrát: 58,90 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,15 g	Tej (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Zöldhagymás sonkakrém (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Paradicsom Energia: 448,28 kCal Zsír: 12,37 g Telített zsírsavak: 6,79 g Fehérje: 26,20 g Szénhidrát: 58,95 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,43 g	Tej (tej) Meggyes-vaníliás kevert sütemény (glutén, tojás) Energia: 420,82 kCal Zsír: 13,70 g Telített zsírsavak: 5,11 g Fehérje: 17,13 g Szénhidrát: 54,91 g Hozzáadott cukor: 13,50 g Sótartalom: 0,00 g	Tej (tej) Rozskenyér (glutén) Tömlős sajt (tej) Retek Energia: 427,89 kCal Zsír: 13,18 g Telített zsírsavak: 4,48 g Fehérje: 17,58 g Szénhidrát: 57,52 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,31 g	
Ebéd I.	Tavaszi zöldségleves (glutén) Rántott sajt (glutén, tojás, tej) Párolt rizs Tartármártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) Energia: 931,78 kCal Zsír: 39,92 g Telített zsírsavak: 16,39 g Fehérje: 34,53 g Szénhidrát: 99,98 g Hozzáadott cukor: 0,72 g Sótartalom: 2,95 g	Gombaleves, reszelt tészta (glutén, tej, tojás) Húsos rakott burgonya (glutén, tojás, tej) Csemege uborka (mustár) Energia: 828,10 kCal Zsír: 36,87 g Telített zsírsavak: 13,67 g Fehérje: 35,85 g Szénhidrát: 88,56 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,65 g	Zöldséges lencseleves (glutén, tej, zeller, mustár) Csomboros káposzta húsgombóccal (glutén, tojás, tej) Félbarna kenyér (glutén) Energia: 780,88 kCal Zsír: 39,63 g Telített zsírsavak: 11,17 g Fehérje: 36,27 g Szénhidrát: 60,74 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,53 g	Vaníliás körteleves (glutén, tej, SO2) Sajttal grillezett csirkemell (tej) Sült burgonya Céklasaláta Energia: 877,31 kCal Zsír: 19,22 g Telített zsírsavak: 7,57 g Fehérje: 42,99 g Szénhidrát: 121,91 g Hozzáadott cukor: 8,50 g Sótartalom: 3,17 g	Mustáros- tejfölös halleves (glutén, rák, hal, tej, zeller, mustár) Gyufa tészta (glutén) Dejós tészta (glutén) Energia: 901,51 kCal Zsír: 22,02 g Telített zsírsavak: 3,74 g Fehérje: 35,67 g Szénhidrát: 122,34 g Hozzáadott cukor: 16,50 g Sótartalom: 1,74 g	
Ebéd II.	Tavaszi zöldségleves (glutén) Paradicsomos húsgombóc (glutén, tojás, zeller) Főtt burgonya Energia: 920,45 kCal Zsír: 35,20 g Telített zsírsavak: 8,82 g Fehérje: 33,68 g Szénhidrát: 106,31 g Hozzáadott cukor: 5,50 g Sótartalom: 3,70 g	Gombaleves, reszelt tészta (glutén, tej, tojás) Csicseriborsófőzelék (glutén, zeller, SO2) Csirkepörkölt Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 820,28 kCal Zsír: 28,71 g Telített zsírsavak: 7,95 g Fehérje: 42,37 g Szénhidrát: 89,41 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,70 g	Zöldséges lencseleves (glutén, tej, zeller, mustár) Sertésflekken (glutén) Hagymás tört burgonya Csemege uborka (mustár) Energia: 878,08 kCal Zsír: 33,87 g Telített zsírsavak: 8,73 g Fehérje: 34,47 g Szénhidrát: 93,98 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 4,03 g	Vaníliás körteleves (glutén, tej, SO2) Párolt sertéscomb Sáfrányos rizs Sajtmártás (glutén, tej) Energia: 887,61 kCal Zsír: 31,71 g Telített zsírsavak: 11,72 g Fehérje: 36,54 g Szénhidrát: 110,55 g Hozzáadott cukor: 8,50 g Sótartalom: 3,92 g	Mustáros- tejfölös halleves (glutén, rák, hal, tej, zeller, mustár) Gyufa tészta (glutén) Túrós derelye (glutén, tojás, tej) Fahéjas porcukor Energia: 818,09 kCal Zsír: 18,34 g Telített zsírsavak: 6,89 g Fehérje: 37,83 g Szénhidrát: 113,59 g Hozzáadott cukor: 20,50 g Sótartalom: 2,16 g	
Vacsora	Chilis bab Félbarna kenyér (glutén) Energia: 724,24 kCal Zsír: 21,65 g Telített zsírsavak: 7,19 g Fehérje: 42,65 g Szénhidrát: 79,96 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,10 g	Majonézes kukoricasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) Csirkemellgalantin (tojás, szója, tej) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 640,22 kCal Zsír: 25,45 g Telített zsírsavak: 7,64 g Fehérje: 30,32 g Szénhidrát: 63,77 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,36 g	Sült debreceni kolbász (glutén, szója, mustár) Mustár (mustár) Félbarna kenyér (glutén) Energia: 618,16 kCal Zsír: 22,64 g Telített zsírsavak: 8,04 g Fehérje: 29,00 g Szénhidrát: 58,48 g Hozzáadott cukor: 4,00 g Sótartalom: 3,61 g	Rizses hús Céklasaláta Energia: 581,02 kCal Zsír: 19,57 g Telített zsírsavak: 6,23 g Fehérje: 26,82 g Szénhidrát: 70,15 g Hozzáadott cukor: 3,20 g Sótartalom: 1,64 g	Túrós batyu (glutén, tojás, tej) Banán Energia: 556,08 kCal Zsír: 6,59 g Telített zsírsavak: 0,72 g Fehérje: 14,95 g Szénhidrát: 96,57 g Hozzáadott cukor: 7,50 g Sótartalom: 0,40 g	

	HÉTFŐ (03.30)	KEDD (03.31)	SZERDA (04.01)	CSÜTÖRTÖK (04.02)	PÉNTEK (04.03)	SZOMBAT (04.04)
Reggeli	Tej (tej) Aszalt gyümölcsös gabonapehely Energia: 401,02 kCal Zsír: 8,78 g Telített zsírsavak: 3,48 g Fehérje: 16,52 g Szénhidrát: 60,73 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Olasz felvágott (glutén, szója, tej, mustár) Uborka Energia: 443,50 kCal Zsír: 15,66 g Telített zsírsavak: 0,40 g Fehérje: 18,13 g Szénhidrát: 59,41 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,27 g	Zöldtea Kifli (glutén, tej) Kockasajt (tej) Retek Energia: 463,10 kCal Zsír: 7,44 g Telített zsírsavak: 2,26 g Fehérje: 18,36 g Szénhidrát: 75,86 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 1,15 g			
Ebéd I.	Brokkolikrémes, levesgyöngy (glutén, tojás, tej) Sertéspörkölt (glutén) Párolt rizs Káposztasaláta Energia: 876,96 kCal Zsír: 32,49 g Telített zsírsavak: 7,35 g Fehérje: 35,58 g Szénhidrát: 101,90 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 3,03 g	Paradicsomleves, betűtészta (glutén, zeller) Zöldborsófőzelék (glutén) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 897,51 kCal Zsír: 30,64 g Telített zsírsavak: 7,24 g Fehérje: 45,35 g Szénhidrát: 105,33 g Hozzáadott cukor: 6,25 g Sótartalom: 3,52 g	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Párolt sertéscomb Vadasmártás (glutén, tej, mustár, SO2) Spagetti (glutén) Energia: 844,73 kCal Zsír: 33,82 g Telített zsírsavak: 9,18 g Fehérje: 38,22 g Szénhidrát: 87,38 g Hozzáadott cukor: 5,10 g Sótartalom: 3,63 g			
Ebéd II.	Brokkolikrémes, levesgyöngy (glutén, tojás, tej) Párizsi sertéskaraj (glutén, tojás, tej) Petrezselymes rizs Káposztasaláta Energia: 826,17 kCal Zsír: 28,50 g Telített zsírsavak: 9,22 g Fehérje: 38,71 g Szénhidrát: 98,01 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 3,50 g	Paradicsomleves, betűtészta (glutén, zeller) Rántott gomba (glutén, tojás) Párolt rizs Remoulade mártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) Energia: 893,23 kCal Zsír: 31,40 g Telített zsírsavak: 7,11 g Fehérje: 28,93 g Szénhidrát: 114,75 g Hozzáadott cukor: 9,60 g Sótartalom: 3,74 g	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Medvehagymával töltött rántott sertéskaraj (glutén, tojás, szója, mustár) Burgonyapüré(tej) Energia: 935,82 kCal Zsír: 31,59 g Telített zsírsavak: 11,22 g Fehérje: 37,51 g Szénhidrát: 110,44 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 3,95 g			
Vacsora	Rakott burgonya (glutén, tojás, tej) Káposztasaláta Energia: 648,84 kCal Zsír: 22,44 g Telített zsírsavak: 8,90 g Fehérje: 28,71 g Szénhidrát: 74,65 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 1,74 g	Tej (tej) Kakaós csiga (glutén, tojás, tej) Energia: 768,06 kCal Zsír: 21,23 g Telített zsírsavak: 7,14 g Fehérje: 30,26 g Szénhidrát: 106,33 g Hozzáadott cukor: 22,50 g Sótartalom: 0,46 g	Gyümölcslé Csirkemájás szendvics (glutén, szója, tej) Sajtos keksz (glutén, tej) Mandarin Energia: 731,55 kCal Zsír: 20,91 g Telített zsírsavak: 7,83 g Fehérje: 24,25 g Szénhidrát: 104,08 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,13 g			