

	HÉTFŐ (03.02)	KEDD (03.03)	SZERDA (03.04)	CSÜTÖRTÖK (03.05)	PÉNTEK (03.06)	SZOMBAT (03.07)
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-debrecei 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	

	HÉTFŐ (03.09)	KEDD (03.10)	SZERDA (03.11)	CSÜTÖRTÖK (03.12)	PÉNTEK (03.13)	SZOMBAT (03.14)
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 (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 pulykacskik (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 (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	

	HÉTFŐ (03.16)	KEDD (03.17)	SZERDA (03.18)	CSÜTÖRTÖK (03.19)	PÉNTEK (03.20)	SZOMBAT (03.21)
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	

	HÉTFŐ (03.23)	KEDD (03.24)	SZERDA (03.25)	CSÜTÖRTÖK (03.26)	PÉNTEK (03.27)	SZOMBAT (03.28)
Ebéd I.	Tavaszi zöldségleves (glutén) Rántott sajt (glutén, tojás, tej) Párolt rizs Tartármártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)	Gombaleves, reszelt tészta (glutén, tej, tojás) Húsos rakott burgonya (glutén, tojás, tej) Csemege uborka (mustár)	Zöldséges lencseleves (glutén, tej, zeller, mustár) Csomorboros káposzta húsgombóccal (glutén, tojás, tej) Félbarna kenyér (glutén)	Vaníliás körteleves (glutén, tej, SO2) Sajttal grillezett csirkemell (tej) Sült burgonya Cékalsaláta	Mustáros- tejfölös halleves (glutén, rák, hal, tej, zeller, mustár) Gyufa tészta (glutén) Dejós tészta (glutén)	
	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	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	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	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	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	Gombaleves, reszelt tészta (glutén, tej, tojás) Csicseriborsófőzelék (glutén, zeller, SO2) Csirkepörkölt Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)	Zöldséges lencseleves (glutén, tej, zeller, mustár) Sertésflekken (glutén) Hagymás tört burgonya (glutén) Csemege uborka (mustár)	Vaníliás körteleves (glutén, tej, SO2) Párolt sertéscomb Sáfrányos rizs Sajtmártás (glutén, tej)	Mustáros- tejfölös halleves (glutén, rák, hal, tej, zeller, mustár) Gyufa tészta (glutén) Túrós derelye (glutén, tojás, tej) Fahéjas porcukor	
	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	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	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	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	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	

	HÉTFŐ (03.30)	KEDD (03.31)	SZERDA (04.01)	CSÜTÖRTÖK (04.02)	PÉNTEK (04.03)	SZOMBAT (04.04)
Ebéd I.	Brokkolikrémesleves, 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) Sertésragdalt (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.	Brokkolikrémesleves, 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) Káposztasaláta 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			