

	HÉTFŐ (04.13)	KEDD (04.14)	SZERDA (04.15)	CSÜTÖRTÖK (04.16)	PÉNTEK (04.17)	SZOMBAT (04.18)
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) Párizsi felvágott, margarin (szója, tej) Hónapos retek Energia: 486,92 kCal Zsír: 17,43 g Telített zsírsavak: 5,08 g Fehérje: 18,92 g Szénhidrát: 60,54 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,10 g	Tej (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Füstölt sajtos tojáskrém (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Paprikás szalámi (glutén, szója, tej) Energia: 595,74 kCal Zsír: 26,45 g Telített zsírsavak: 7,35 g Fehérje: 29,94 g Szénhidrát: 38,78 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,82 g	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Bécsi felvágott Jégcsap retek Energia: 450,70 kCal Zsír: 12,65 g Telített zsírsavak: 2,11 g Fehérje: 18,05 g Szénhidrát: 60,55 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,22 g	Tej (tej) Rozskenyér, margarin (glutén) Trappista sajt (tej) Paradicsom Energia: 492,69 kCal Zsír: 15,34 g Telített zsírsavak: 7,80 g Fehérje: 26,46 g Szénhidrát: 56,08 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,60 g	
Ebéd I.	Vegyes zöldségregléves (tej, zeller) Vajas kruton (glutén, szója, tej) Zöldborsós sertéstokány (glutén, szója, mustár) Párolt bulgur (glutén) Energia: 797,25 kCal Zsír: 23,91 g Telített zsírsavak: 7,81 g Fehérje: 36,92 g Szénhidrát: 99,60 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,40 g	Csontleves, eperlevél tészta (zeller, glutén, tojás) Húsos rakott burgonya (glutén, tojás, tej) Káposztasaláta Energia: 811,23 kCal Zsír: 28,95 g Telített zsírsavak: 11,11 g Fehérje: 33,32 g Szénhidrát: 80,42 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,54 g	Medvehagymakrémleves, levesgyöngy (glutén, tojás, zeller, tej) Lencsefőzelék (glutén, tej, mustár, SO2) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 781,85 kCal Zsír: 32,08 g Telített zsírsavak: 6,77 g Fehérje: 34,12 g Szénhidrát: 81,05 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,47 g	Gombaleves, reszelt tészta (glutén, tej) Tésztarizses hús (glutén, tojás) Fejes saláta Energia: 813,09 kCal Zsír: 29,83 g Telített zsírsavak: 7,35 g Fehérje: 35,77 g Szénhidrát: 91,90 g Hozzáadott cukor: 3,44 g Sótartalom: 2,42 g	Tárkonyos csirkeraguleves (tej, zeller) Csurgatott tészta (glutén, tojás) Szilvás gombóc (glutén, szója, mustár) Fahéjas porcukor Energia: 794,67 kCal Zsír: 18,01 g Telített zsírsavak: 3,56 g Fehérje: 36,37 g Szénhidrát: 114,20 g Hozzáadott cukor: 13,50 g Sótartalom: 2,04 g	
Ebéd II.	Vegyes zöldségregléves (tej, zeller) Vajas kruton (glutén, szója, tej) Rántott sertéskaraj (glutén, tej) Petrezselymes burgonya Káposztasaláta Energia: 840,43 kCal Zsír: 26,13 g Telített zsírsavak: 7,41 g Fehérje: 37,49 g Szénhidrát: 105,11 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 3,82 g	Csontleves, eperlevél tészta (zeller, glutén, tojás) Lecsós pulykacomb Szarvacska tészta (glutén) Energia: 796,58 kCal Zsír: 29,80 g Telített zsírsavak: 7,15 g Fehérje: 35,43 g Szénhidrát: 88,93 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,71 g	Medvehagymakrémleves, levesgyöngy (glutén, tojás, zeller, tej) Sertésflekken Grillezett zöldségek Energia: 759,28 kCal Zsír: 33,55 g Telített zsírsavak: 8,78 g Fehérje: 37,35 g Szénhidrát: 69,45 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,20 g	Gombaleves, reszelt tészta (glutén, tej) Párizsi halfilé (glutén, tojás, hal, tej) Párolt rizs Tartármártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) Energia: 789,13 kCal Zsír: 34,06 g Telített zsírsavak: 7,71 g Fehérje: 32,12 g Szénhidrát: 81,16 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 2,57 g	Tárkonyos csirkeraguleves (tej, zeller) Csurgatott tészta (glutén, tojás) Sajtos-zöldséges lasagne (glutén, tej, zeller) Energia: 703,21 kCal Zsír: 22,57 g Telített zsírsavak: 4,00 g Fehérje: 38,12 g Szénhidrát: 78,94 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,67 g	
Vacsora	Sült debreceni kolbász (glutén, szója, mustár) Mustár (mustár) Félbarna kenyér (glutén) Energia: 628,16 kCal Zsír: 22,64 g Telített zsírsavak: 7,10 g Fehérje: 39,00 g Szénhidrát: 59,48 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,17 g	Zöldbabfőzelék (glutén, tej) Sertésült (mustár) Félbarna kenyér (glutén) Energia: 552,30 kCal Zsír: 21,45 g Telített zsírsavak: 6,43 g Fehérje: 29,60 g Szénhidrát: 51,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,96 g	Túrós csusza (glutén, szója, tej, mustár) Energia: 578,15 kCal Zsír: 23,54 g Telített zsírsavak: 9,90 g Fehérje: 22,20 g Szénhidrát: 68,45 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,96 g	Chilis bab Félbarna kenyér (glutén) Energia: 694,35 kCal Zsír: 19,47 g Telített zsírsavak: 7,11 g Fehérje: 40,65 g Szénhidrát: 82,94 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,10 g	Csirkemájás szendvics (glutén, szója, tej) Túró rudi (szója, tej) Alma Energia: 551,94 kCal Zsír: 10,96 g Telített zsírsavak: 4,87 g Fehérje: 14,85 g Szénhidrát: 93,52 g Hozzáadott cukor: 7,40 g Sótartalom: 1,58 g	

	HÉTFŐ (04.20)	KEDD (04.21)	SZERDA (04.22)	CSÜTÖRTÖK (04.23)	PÉNTEK (04.24)	SZOMBAT (04.25)
Reggeli	<p>Epres ivóyoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)</p> <p>Energia: 432,95 kCal Zsír: 6,00 g Telített zsírsavak: 1,11 g Fehérje: 15,65 g Szénhidrát: 69,75 g Hozzáadott cukor: 18,20 g Sótartalom: 1,20 g</p>	<p>Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Zala felvágott (glutén, szója, mustár)</p> <p>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</p>	<p>Tej (tej) Félbarna kenyér (glutén) Főtt virsli Mustár (mustár)</p> <p>Energia: 500,16 kCal Zsír: 17,49 g Telített zsírsavak: 4,59 g Fehérje: 19,67 g Szénhidrát: 61,17 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,13 g</p>	<p>Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle(glutén) Zakuszka Csemege szalámi Hónapos retek</p> <p>Energia: 538,06 kCal Zsír: 19,46 g Telített zsírsavak: 6,55 g Fehérje: 18,47 g Szénhidrát: 64,22 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,11 g</p>	<p>Tej (tej) Rozskenyér, margarin (glutén) Mozzarella sajt (tej) Zöldhagyma</p> <p>Energia: 493,89 kCal Zsír: 16,95 g Telített zsírsavak: 8,40 g Fehérje: 20,13 g Szénhidrát: 45,74 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,32 g</p>	
Ebéd I.	<p>Majorannás burgonyaleves (glutén, zeller) Ananászos csirkemell (glutén, tej) Párolt rizs</p> <p>Energia: 833,70 kCal Zsír: 34,52 g Telített zsírsavak: 5,81 g Fehérje: 32,22 g Szénhidrát: 92,42g Hozzáadott cukor: 2,80 g Sótartalom: 2,74 g</p>	<p>Üvegtészta-leves (glutén, szója) Rakott kelkáposzta (glutén, tej)</p> <p>Energia: 803,15 kCal Zsír: 33,12 g Telített zsírsavak: 11,90 g Fehérje: 36,12 g Szénhidrát: 81,12 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,08 g</p>	<p>Bableves (glutén, tej, zeller) Spenótfőzelék (glutén, tej) Főtt burgonya Fokhagymás sertéssült</p> <p>Energia: 822,91 kCal Zsír: 27,08 g Telített zsírsavak: 6,93 g Fehérje: 41,45 g Szénhidrát: 97,31 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,11 g</p>	<p>Tejszínes eperleves (glutén, tej) Szalonnába göngyölt csirkemell(szója) Tepsis sült zöldségek Pirított burgonya</p> <p>Energia: 912,34 kCal Zsír: 29,12 g Telített zsírsavak: 7,04 g Fehérje: 38,11 g Szénhidrát: 113,17 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 3,11 g</p>	<p>Sertésraguleves, reszelt tészta (zeller, glutén, tojás) Paradicsomos-húsos spagetti reszelt sajttal (glutén, tej)</p> <p>Energia: 820,91 kCal Zsír: 35,87 g Telített zsírsavak: 9,34 g Fehérje: 35,72 g Szénhidrát: 78,89 g Hozzáadott cukor: 1,20 g Sótartalom: 2,84 g</p>	
Ebéd II.	<p>Majorannás burgonyaleves (glutén, zeller) Székelykáposzta (glutén, tej) Félbarna kenyér (glutén)</p> <p>Energia: 774,15 kCal Zsír: 38,85 g Telített zsírsavak: 9,62 g Fehérje: 36,58 g Szénhidrát: 59,15 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,40 g</p>	<p>Üvegtészta-leves (glutén, szója) Fasírozott (glutén, tojás) Majonézes kukoricasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)</p> <p>Energia: 732,89 kCal Zsír: 44,14 g Telített zsírsavak: 13,65 g Fehérje: 36,75 g Szénhidrát: 39,17 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 2,72 g</p>	<p>Bableves (glutén, tej, zeller) Fűszervajjal töltött rántott sertéskaraj (glutén, tojás, tej) Burgonyapüré (tej) Céklasaláta</p> <p>Energia: 925,07 kCal Zsír: 43,17 g Telített zsírsavak: 14,30 g Fehérje: 32,62 g Szénhidrát: 94,10 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,84 g</p>	<p>Tejszínes eperleves (glutén, tej) Csirkemájás sertéstokány (szója, mustár) Burgonyagombóc (glutén, tojás)</p> <p>Energia: 875,54 kCal Zsír: 37,52 g Telített zsírsavak: 10,07 g Fehérje: 36,15 g Szénhidrát: 91,21 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 2,84 g</p>	<p>Sertésraguleves, reszelt tészta (zeller, glutén, tojás) Aranygaluska (glutén, tojás) Vaníliaöntet (tej)</p> <p>Energia: 840,26 kCal Zsír: 22,15 g Telített zsírsavak: 6,01 g Fehérje: 32,23 g Szénhidrát: 120,58 g Hozzáadott cukor: 31,20 g Sótartalom: 1,46 g</p>	
Vacsora	<p>Salámis pizza (glutén, szója, tej, zeller, SO2) Alma</p> <p>Energia: 729,01 kCal Zsír: 24,79 g Telített zsírsavak: 6,56 g Fehérje: 28,63 g Szénhidrát: 90,93 g Hozzáadott cukor: 5,70 g Sótartalom: 2,27 g</p>	<p>Medvehagymával töltött rántott sertéskaraj (glutén, tojás, szója, mustár) Tört burgonya Káposztasaláta</p> <p>Energia: 701,44 kCal Zsír: 22,44 g Telített zsírsavak: 6,88 g Fehérje: 31,94 g Szénhidrát: 84,83 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 2,55 g</p>	<p>Hamburger (glutén, tojás, tej, mustár) Hasábburgonya</p> <p>Energia: 845,13 kCal Zsír: 35,88 g Telített zsírsavak: 12,44 g Fehérje: 32,68 g Szénhidrát: 88,09 g Hozzáadott cukor: 4,50 g Sótartalom: 3,03 g</p>	<p>Almás-mákos pite (glutén, tojás, tej) Tej (tej)</p> <p>Energia: 796,50 kCal Zsír: 29,85 g Telített zsírsavak: 7,21 g Fehérje: 23,52 g Szénhidrát: 97,76 g Hozzáadott cukor: 15,20 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Rántott halas szendvics (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár) Gyümölcsle Müzli szelet (glutén)</p> <p>Energia: 718,04 kCal Zsír: 21,28 g Telített zsírsavak: 3,40 g Fehérje: 33,27 g Szénhidrát: 98,06 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,37 g</p>	

	HÉTFŐ (04.27)	KEDD (04.28)	SZERDA (04.29)	CSÜTÖRTÖK (04.30)	PÉNTEK (05.01)	SZOMBAT (05.02)
Reggeli	<p>Gyümölcsjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)</p> <p>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</p>	<p>Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Mortadella felvágott (szója, tej) Uborka</p> <p>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</p>	<p>Tej (tej) Kifli (glutén, tej) Kukoricás tonhalkrém (tojás, hal, szója) Hónapos retek</p> <p>Energia: 537,02 kCal Zsír: 10,92 g Telített zsírsavak: 4,05 g Fehérje: 26,77 g Szénhidrát: 70,21 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,71 g</p>	<p>Zöldtea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Kenőmájás (glutén, szója, tej, mustár) Hónapos retek</p> <p>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</p>		
Ebéd I.	<p>Tavaszi zöldségleves (glutén) Sertéspörkölt (glutén) Párolt rizs Kapros káposztasaláta</p> <p>Energia: 843,27 kCal Zsír: 30,91 g Telített zsírsavak: 7,11 g Fehérje: 36,57 g Szénhidrát: 96,12 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 2,98 g</p>	<p>Csontleves, csiga tészta (zeller, glutén, tojás) Töltött csirkecomb (glutén, tojás, szója) Petrezselymes burgonya Majonézes káposztasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár)</p> <p>Energia: 933,24 kCal Zsír: 31,15 g Telített zsírsavak: 6,52 g Fehérje: 60,77 g Szénhidrát: 93,16 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,58 g</p>	<p>Paradicsomleves, betű tészta (glutén, zeller) Zöldborsófőzelék (glutén) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)</p> <p>Energia: 835,31 kCal Zsír: 29,19 g Telített zsírsavak: 7,14 g Fehérje: 40,99 g Szénhidrát: 93,56 g Hozzáadott cukor: 9,50 g Sótartalom: 3,44 g</p>	<p>Rántott leves (glutén) Sajtos tortellini (glutén, tojás, tej) Csirkehúsos-tejszínes penne (glutén, tej)</p> <p>Energia: 841,15 kCal Zsír: 27,12 g Telített zsírsavak: 5,99 g Fehérje: 37,98 g Szénhidrát: 103,60 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,66 g</p>		
Ebéd II.	<p>Tavaszi zöldségleves (glutén) Serpenyős burgonya virslivel Kapros káposztasaláta</p> <p>Energia: 783,27 kCal Zsír: 27,13 g Telített zsírsavak: 6,88 g Fehérje: 31,57 g Szénhidrát: 94,14 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 2,92 g</p>	<p>Csontleves, csiga tészta (zeller, glutén, tojás) Párolt sertéscomb Vadasmártás (glutén, tej, mustár, SO2) Spagetti tészta (glutén)</p> <p>Energia: 821,55 kCal Zsír: 34,25 g Telített zsírsavak: 10,12 g Fehérje: 38,43 g Szénhidrát: 82,15 g Hozzáadott cukor: 3,00 g Sótartalom: 3,16 g</p>	<p>Paradicsomleves, betű tészta (glutén, zeller) Kukoricapelyhes bundában sült csirkemell (glutén, tojás) Hasábburgonya Kapros káposztasaláta</p> <p>Energia: 951,90 kCal Zsír: 30,14 g Telített zsírsavak: 9,41 g Fehérje: 44,25 g Szénhidrát: 121,23 g Hozzáadott cukor: 5,00 g Sótartalom: 2,96 g</p>	<p>Rántott leves (glutén) Sajtos tortellini (glutén, tojás, tej) Sólet (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Félbarna kenyér(glutén)</p> <p>Energia: 754,46 kCal Zsír: 34,43 g Telített zsírsavak: 8,55 g Fehérje: 30,12 g Szénhidrát: 73,41 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,92 g</p>		
Vacsora	<p>Grillezett csirkemell Majonézes burgonyasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)</p> <p>Energia: 714,86 kCal Zsír: 35,68 g Telített zsírsavak: 9,97 g Fehérje: 30,72 g Szénhidrát: 51,34 g Hozzáadott cukor: 5,00 g Sótartalom: 2,96 g</p>	<p>Rizses sertéshús Kapros káposztasaláta</p> <p>Energia: 620,41 kCal Zsír: 23,89 g Telített zsírsavak: 7,47 g Fehérje: 23,73 g Szénhidrát: 69,54 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 1,95 g</p>	<p>Brownie (glutén, tojás, tej) Tej (tej) Banán</p> <p>Energia: 783,84 kCal Zsír: 27,83 g Telített zsírsavak: 5,78 g Fehérje: 22,28 g Szénhidrát: 103,55 g Hozzáadott cukor: 26,50 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Zöldséges tésztasaláta (glutén, szója, tojás, tej, mustár) Sült húsgombóc (glutén, tojás) Narancs</p> <p>Energia: 808,42 kCal Zsír: 28,02 g Telített zsírsavak: 9,83 g Fehérje: 29,50 g Szénhidrát: 87,99 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,31 g</p>		