

	HÉTFŐ (04.13)	KEDD (04.14)	SZERDA (04.15)	CSÜTÖRTÖK (04.16)	PÉNTEK (04.17)	SZOMBAT (04.18)
<b>Ebéd I.</b>	<p><b>Vegyes zöldségkrémleves</b> (tej, zeller)</p> <p><b>Vajas kruton</b> (glutén, szója, tej)</p> <p><b>Zöldborsós sertéstokány</b> (glutén, szója, mustár)</p> <p><b>Párolt bulgur</b> (glutén)</p> <p>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</p>	<p><b>Csontleves, eperlevél tészta</b> (zeller, glutén, tojás)</p> <p><b>Húsos rakott burgonya</b> (glutén, tojás, tej)</p> <p><b>Káposztasaláta</b></p> <p>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</p>	<p><b>Medvehagymakrémleves, levesgyöngy</b> (glutén, tojás, zeller, tej)</p> <p><b>Lencsefőzelék</b> (glutén, tej, mustár, SO2)</p> <p><b>Sertésvagdalt</b> (glutén, tojás)</p> <p><b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> (glutén, szója)</p> <p>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</p>	<p><b>Gombaleves, reszelt tészta</b> (glutén, tej)</p> <p><b>Tésztarizses hús</b> (glutén, tojás)</p> <p><b>Fejes saláta</b></p> <p>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</p>	<p><b>Tárkonyos csirkeraguleves</b> (tej, zeller)</p> <p><b>Csurgatott tészta</b> (glutén, tojás)</p> <p><b>Szilvás gombóc</b> (glutén, szója, mustár)</p> <p><b>Fahéjas porcukor</b></p> <p>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</p>	
<b>Ebéd II.</b>	<p><b>Vegyes zöldségkrémleves</b> (tej, zeller)</p> <p><b>Vajas kruton</b> (glutén, szója, tej)</p> <p><b>Rántott sertéskaraj</b> (glutén, tej)</p> <p><b>Petrezselymes burgonya</b></p> <p><b>Káposztasaláta</b></p> <p>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</p>	<p><b>Csontleves, eperlevél tészta</b> (zeller, glutén, tojás)</p> <p><b>Lecsós pulykacomb</b></p> <p><b>Szarvacska tészta</b> (glutén)</p> <p>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</p>	<p><b>Medvehagymakrémleves, levesgyöngy</b> (glutén, tojás, zeller, tej)</p> <p><b>Sertésflekken</b></p> <p><b>Grillezett zöldségek</b></p> <p>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</p>	<p><b>Gombaleves, reszelt tészta</b> (glutén, tej)</p> <p><b>Párizsi halfilé</b> (glutén, tojás, hal, tej)</p> <p><b>Párolt rizs</b></p> <p><b>Tartármártás</b> (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)</p> <p>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</p>	<p><b>Tárkonyos csirkeraguleves</b> (tej, zeller)</p> <p><b>Csurgatott tészta</b> (glutén, tojás)</p> <p><b>Sajtos-zöldséges lasagne</b> (glutén, tej, zeller)</p> <p>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</p>	

	HÉTFŐ (04.20)	KEDD (04.21)	SZERDA (04.22)	CSÜTÖRTÖK (04.23)	PÉNTEK (04.24)	SZOMBAT (04.25)
<b>Ebéd I.</b>	<p><b>Majorannás burgonyaleves</b> (glutén, zeller)</p> <p><b>Ananászos csirkemell</b> (glutén, tej)</p> <p><b>Párolt rizs</b></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><b>Üvegtészta-leves</b> (glutén, szója)</p> <p><b>Rakott kelkáposzta</b> (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><b>Bableves</b> (glutén, tej, zeller)</p> <p><b>Spenótfőzelék</b> (glutén, tej)</p> <p><b>Főtt burgonya</b></p> <p><b>Fokhagymás sertéssült</b></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><b>Tejszínes eperleves</b> (glutén, tej)</p> <p><b>Szalonnába göngyölt csirkemell</b> (szója)</p> <p><b>Tepsis sült zöldségek</b></p> <p><b>Pírtott burgonya</b></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><b>Sertésraguleves, reszelt tészta</b> (zeller, glutén, tojás)</p> <p><b>Paradicsomos-húsos spagetti reszelt sajttal</b> (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>	
<b>Ebéd II.</b>	<p><b>Majorannás burgonyaleves</b> (glutén, zeller)</p> <p><b>Székelykáposzta</b> (glutén, tej)</p> <p><b>Félbarna kenyér</b> (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><b>Üvegtészta-leves</b> (glutén, szója)</p> <p><b>Fasírozott</b> (glutén, tojás)</p> <p><b>Majonézes kukoricasaláta</b> (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><b>Bableves</b> (glutén, tej, zeller)</p> <p><b>Fűszervajjal töltött rántott sertéskaraj</b> (glutén, tojás, tej)</p> <p><b>Burgonyapüré</b> (tej)</p> <p><b>Céklasaláta</b></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><b>Tejszínes eperleves</b> (glutén, tej)</p> <p><b>Csirkemájás sertéstokány</b> (szója, mustár)</p> <p><b>Burgonyagombóc</b> (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><b>Sertésraguleves, reszelt tészta</b> (zeller, glutén, tojás)</p> <p><b>Aranygaluska</b> (glutén, tojás)</p> <p><b>Vaníliaöntet</b> (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>	

	HÉTFŐ (04.27)	KEDD (04.28)	SZERDA (04.29)	CSÜTÖRTÖK (04.30)	PÉNTEK (05.01)	SZOMBAT (05.02)
<b>Ebéd I.</b>	<p><b>Tavaszi zöldségleves</b> (glutén)</p> <p><b>Sertéspörkölt</b> (glutén)</p> <p><b>Párolt rizs</b></p> <p><b>Kapros káposztasaláta</b></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><b>Csontleves, csiga tészta</b> (zeller, glutén, tojás)</p> <p><b>Töltött csirkecomb</b> (glutén, tojás, szója)</p> <p><b>Petrezselymes burgonya</b></p> <p><b>Majonézes káposztasaláta</b> (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><b>Paradicsomleves, betű tészta</b> (glutén, zeller)</p> <p><b>Zöldborsófőzelék</b> (glutén)</p> <p><b>Sertésvagdalt</b> (glutén, tojás)</p> <p><b>Tejes kiőrlésű kenyér</b> (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><b>Rántott leves</b> (glutén)</p> <p><b>Sajtos tortellini</b> (glutén, tojás, tej)</p> <p><b>Csirkehúsos-tejszínes penne</b> (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>		
<b>Ebéd II.</b>	<p><b>Tavaszi zöldségleves</b> (glutén)</p> <p><b>Serpenyős burgonya virslivel</b></p> <p><b>Kapros káposztasaláta</b></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><b>Csontleves, csiga tészta</b> (zeller, glutén, tojás)</p> <p><b>Párolt sertéscomb</b></p> <p><b>Vadasmártás</b> (glutén, tej, mustár, SO2)</p> <p><b>Spagetti tészta</b> (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><b>Paradicsomleves, betű tészta</b> (glutén, zeller)</p> <p><b>Kukoricapelyhes bundában sült csirkemell</b> (glutén, tojás)</p> <p><b>Hasábburgonya</b></p> <p><b>Kapros káposztasaláta</b></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><b>Rántott leves</b> (glutén)</p> <p><b>Sajtos tortellini</b> (glutén, tojás, tej)</p> <p><b>Sólet</b> (glutén, tojás, szója, tej, mustár)</p> <p><b>Félbarna kenyér</b> (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>		