

	HÉTFŐ (05.04)	KEDD (05.05)	SZERDA (05.06)	CSÜTÖRTÖK (05.07)	PÉNTEK (05.08)	SZOMBAT (05.09)
Tízórai	<p>Tej (tej) Kakaós gabonapehely (glutén)</p> <p>Energia: 248,25 kCal Zsír: 5,35 g Telített zsírsavak: 2,98 g Fehérje: 11,57 g Szénhidrát: 33,24 g Hozzáadott cukor: 2,70 g Sótartalom: 0,24 g</p>	<p>Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Fokhagymás felvágott (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Uborka</p> <p>Energia: 237,15 kCal Zsír: 8,08 g Telített zsírsavak: 1,94 g Fehérje: 7,92 g Szénhidrát: 32,90 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,11 g</p>	<p>Zöldtea Kifli (glutén, tej) Tojáskrém (tojás, tej, mustár) Paradicsom</p> <p>Energia: 235,89 kCal Zsír: 3,09 g Telített zsírsavak: 0,82 g Fehérje: 6,24 g Szénhidrát: 44,36 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,79 g</p>	<p>Tej (tej) Zsemle (glutén) Sült hagymás sonkakrém (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Csemege uborka (mustár)</p> <p>Energia: 330,79 kCal Zsír: 7,81 g Telített zsírsavak: 3,85 g Fehérje: 16,88 g Szénhidrát: 45,79 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,04 g</p>	<p>Gyümölcsstea Rozskenyér (glutén) Margarin Füstölt sajt (tej) Retek</p> <p>Energia: 262,47 kCal Zsír: 5,11 g Telített zsírsavak: 2,56 g Fehérje: 9,71 g Szénhidrát: 38,85 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,93 g</p>	
Ebéd	<p>Karalábéleves (glutén, tej) Paprikás csirke (glutén, tej) Galuska (glutén, tojás)</p> <p>Energia: 722,73 kCal Zsír: 24,80 g Telített zsírsavak: 6,14 g Fehérje: 43,39 g Szénhidrát: 79,29 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,65 g</p>	<p>Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Rakott karfiol (glutén, tej)</p> <p>Energia: 701,90 kCal Zsír: 30,52 g Telített zsírsavak: 11,13 g Fehérje: 29,44 g Szénhidrát: 45,30 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,83 g</p>	<p>Csontleves, eperlevél tészta (glutén, tojás, zeller) Zöldbabfőzelék (glutén, tej) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)</p> <p>Energia: 712,56 kCal Zsír: 26,06 g Telített zsírsavak: 7,89 g Fehérje: 26,53 g Szénhidrát: 54,76 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,88 g</p>	<p>Zöldborsóleves (glutén) Rántott sertéskaraj (glutén, tojás) Burgonyapüré (tej) Uborkasaláta</p> <p>Energia: 716,72 kCal Zsír: 22,45 g Telített zsírsavak: 6,65 g Fehérje: 33,41 g Szénhidrát: 86,58 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 2,73 g</p>	<p>Sertésgulyás csurgatott tészta (glutén, zeller, tojás) Mákos metélt (glutén)</p> <p>Energia: 718,22 kCal Zsír: 21,61 g Telített zsírsavak: 5,32 g Fehérje: 24,90 g Szénhidrát: 98,55 g Hozzáadott cukor: 16,00 g Sótartalom: 2,12 g</p>	
Uzsonna	<p>Pizzás csiga (glutén, tojás, tej, zeller, SO2) Alma</p> <p>Energia: 331,06 kCal Zsír: 5,25 g Telített zsírsavak: 2,48 g Fehérje: 8,69 g Szénhidrát: 55,31 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 0,55 g</p>	<p>Banán</p> <p>Energia: 247,50 kCal Zsír: 0,50 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 3,35 g Szénhidrát: 54,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Paprikás szalámi (glutén, szója, tej) Zöldpaprika</p> <p>Energia: 253,24 kCal Zsír: 8,72 g Telített zsírsavak: 2,13 g Fehérje: 8,91 g Szénhidrát: 32,46 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,15 g</p>	<p>Barackos linzer (glutén, tojás, tej)</p> <p>Energia: 328,14 kCal Zsír: 13,90 g Telített zsírsavak: 2,54 g Fehérje: 4,32 g Szénhidrát: 42,64 g Hozzáadott cukor: 12,20 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Sajtos keksz (glutén, tej) Alma</p> <p>Energia: 293,09 kCal Zsír: 9,49 g Telített zsírsavak: 4,40 g Fehérje: 9,90 g Szénhidrát: 39,23 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,44 g</p>	

	HÉTFŐ (05.11)	KEDD (05.12)	SZERDA (05.13)	CSÜTÖRTÖK (05.14)	PÉNTEK (05.15)	SZOMBAT (05.16)
Tízórai	<p>Gyümölcsjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)</p> <p>Energia: 229,00 kCal Zsír: 5,50 g Telített zsírsavak: 1,89 g Fehérje: 9,45 g Szénhidrát: 37,71 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,60 g</p>	<p>Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Párizsi felvágott (glutén, szója, mustár) Uborka</p> <p>Energia: 219,41 kCal Zsír: 7,11 g Telített zsírsavak: 1,20 g Fehérje: 7,23 g Szénhidrát: 32,84 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,07 g</p>	<p>Tej (tej) Kifli (glutén, tej) Margarin Löncshús (szója, tej) Jégcsap retek</p> <p>Energia: 350,95 kCal Zsír: 9,15 g Telített zsírsavak: 3,01 g Fehérje: 18,55 g Szénhidrát: 44,22 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,03 g</p>	<p>Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Körözött (tej) Retek</p> <p>Energia: 281,82 kCal Zsír: 5,70 g Telített zsírsavak: 1,94 g Fehérje: 12,48 g Szénhidrát: 41,23 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,74 g</p>	<p>Tej (tej) Rozskenyér (glutén) Aszalt paradicsomos vajkrém (tej) Csemege uborka (mustár)</p> <p>Energia: 302,97 kCal Zsír: 9,25 g Telített zsírsavak: 4,71 g Fehérje: 11,45 g Szénhidrát: 38,83 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,70 g</p>	
Ebéd	<p>Paradicsomleves, betűtészta (glutén, zeller) Zöldséges sertéstopánnyal Párolt rizs</p> <p>Energia: 727,73 kCal Zsír: 27,06 g Telített zsírsavak: 6,97 g Fehérje: 27,22 g Szénhidrát: 84,48 g Hozzáadott cukor: 6,50 g Sótartalom: 3,04 g</p>	<p>Tavaszi zöldségleves (glutén) Kolbászos rakott burgonya (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Uborkasaláta</p> <p>Energia: 722,04 kCal Zsír: 24,19 g Telített zsírsavak: 7,74 g Fehérje: 23,37 g Szénhidrát: 79,26 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 2,83 g</p>	<p>Csontleves, csigatészta (glutén, tojás, zeller) Paradicsomos káposztafőzelék (glutén) Köményes sertéssült Félbarna kenyér (glutén)</p> <p>Energia: 648,03 kCal Zsír: 19,01 g Telített zsírsavak: 5,08 g Fehérje: 32,15 g Szénhidrát: 56,61 g Hozzáadott cukor: 6,00 g Sótartalom: 2,94 g</p>	<p>Tejszínes eperleves (glutén, tej) Sajttal töltött rántott csirkemell (glutén, tojás, tej) Petrezselymes burgonya Párolt zöldségköret</p> <p>Energia: 707,17 kCal Zsír: 23,59 g Telített zsírsavak: 7,20 g Fehérje: 34,08 g Szénhidrát: 82,99 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 2,83 g</p>	<p>Csirkeguleves, reszelt tészta (glutén, zeller) Aranygaluska (glutén, tojás) Vaníliaöntet (tej)</p> <p>Energia: 786,41 kCal Zsír: 19,77 g Telített zsírsavak: 5,34 g Fehérje: 34,44 g Szénhidrát: 120,25 g Hozzáadott cukor: 25,70 g Sótartalom: 2,70 g</p>	
Uzsonna	<p>Lekváros bukta (glutén, tojás, tej)</p> <p>Energia: 267,19 kCal Zsír: 6,23 g Telített zsírsavak: 0,41 g Fehérje: 6,11 g Szénhidrát: 48,32 g Hozzáadott cukor: 14,00 g Sótartalom: 0,10 g</p>	<p>Zsemle (glutén) Szárnyas májkrém (glutén, szója, mustár) Paradicsom</p> <p>Energia: 245,23 kCal Zsír: 9,73 g Telített zsírsavak: 2,01 g Fehérje: 8,13 g Szénhidrát: 33,95 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,04 g</p>	<p>Magvas kenyér (glutén, szója) Majonéz (glutén, tojás, szója, mustár) Csemege sertéskaraj Kaliforniai paprika</p> <p>Energia: 255,88 kCal Zsír: 5,12 g Telített zsírsavak: 1,58 g Fehérje: 10,92 g Szénhidrát: 38,59 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,93 g</p>	<p>Szilvás pite (glutén, tojás, tej)</p> <p>Energia: 281,71 kCal Zsír: 10,46 g Telített zsírsavak: 3,81 g Fehérje: 4,97 g Szénhidrát: 40,47 g Hozzáadott cukor: 9,20 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Tejszelet (glutén, tojás, tej) Alma</p> <p>Energia: 249,48 kCal Zsír: 7,01 g Telített zsírsavak: 2,34 g Fehérje: 5,68 g Szénhidrát: 38,54 g Hozzáadott cukor: 9,40 g Sótartalom: 0,00 g</p>	

	HÉTFŐ (05.18)	KEDD (05.19)	SZERDA (05.20)	CSÜTÖRTÖK (05.21)	PÉNTEK (05.22)	SZOMBAT (05.23)
Tízórai	<p>Málnás ivójoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)</p> <p>Energia: 269,38 kCal Zsír: 6,50 g Telített zsírsavak: 2,11 g Fehérje: 9,32 g Szénhidrát: 38,57 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,60 g</p>	<p>Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Zöldséges felvágott (szója, tej, zeller) Paradicsom</p> <p>Energia: 225,03 kCal Zsír: 6,73 g Telített zsírsavak: 1,24 g Fehérje: 7,75 g Szénhidrát: 34,32 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,06 g</p>	<p>Tej (tej) Zsemle (glutén) Majonézes tonhalkrém (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár, SO2) Uborka</p> <p>Energia: 339,39 kCal Zsír: 8,60 g Telített zsírsavak: 3,75 g Fehérje: 17,37 g Szénhidrát: 45,51 g Hozzáadott cukor: 0,50 g Sótartalom: 1,04 g</p>	<p>Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Borjómájás (szója, tej, mustár) Zöldpaprika</p> <p>Energia: 293,13 kCal Zsír: 9,17 g Telített zsírsavak: 3,03 g Fehérje: 7,11 g Szénhidrát: 41,23 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,92 g</p>	<p>Tej (tej) Rozskenyér (glutén) Kockasajt (tej) Retek</p> <p>Energia: 291,32 kCal Zsír: 7,14 g Telített zsírsavak: 3,11 g Fehérje: 13,13g Szénhidrát: 39,85 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,72 g</p>	
Ébéd	<p>Rántott leves (glutén) Sonkás tortellini (glutén, tojás) Lecsós sertéskaraj Tarhonya (glutén)</p> <p>Energia: 690,77 kCal Zsír: 23,85 g Telített zsírsavak: 5,90 g Fehérje: 30,48 g Szénhidrát: 88,14 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,70 g</p>	<p>Zöldbableves (tej, glutén) Rizses hús Csemege uborka (mustár)</p> <p>Energia: 707,19 kCal Zsír: 26,92 g Telített zsírsavak: 8,86 g Fehérje: 24,85 g Szénhidrát: 82,40 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,83 g</p>	<p>Csontleves, cérnametölt tészta (glutén, tojás, zeller) Zöldborsófőzelék (glutén) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)</p> <p>Energia: 703,95 kCal Zsír: 25,04 g Telített zsírsavak: 6,99 g Fehérje: 32,78 g Szénhidrát: 74,94 g Hozzáadott cukor: 2,20 g Sótartalom: 2,18 g</p>	<p>Cukkínikrémleves, levesgyöngy (tej, glutén, tojás) Sült csirkecomb (mustár) Hagymás tört burgonya Fejes saláta</p> <p>Energia: 729,25 kCal Zsír: 22,92 g Telített zsírsavak: 5,90 g Fehérje: 41,26 g Szénhidrát: 80,98 g Hozzáadott cukor: 6,80 g Sótartalom: 2,70 g</p>	<p>Virslis bableves, reszelt tészta (glutén, tej, zeller, tojás) Rakott metélt (glutén, tojás, tej)</p> <p>Energia: 771,68 kCal Zsír: 25,62 g Telített zsírsavak: 9,39 g Fehérje: 28,72 g Szénhidrát: 97,45 g Hozzáadott cukor: 18,50 g Sótartalom: 2,48 g</p>	
Uzsonna	<p>Lenmagvas pogácsa (glutén, tojás, tej) Alma</p> <p>Energia: 328,47 kCal Zsír: 9,23 g Telített zsírsavak: 3,78 g Fehérje: 7,04 g Szénhidrát: 48,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,50 g</p>	<p>Kifli (glutén, tej) Karottás túrókrém (zeller, tej) Jégcsap retek</p> <p>Energia: 246,39 kCal Zsír: 7,15 g Telített zsírsavak: 1,26 g Fehérje: 6,02 g Szénhidrát: 37,70 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,63 g</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Csemege szalámi Kaliforniai paprika</p> <p>Energia: 253,71 kCal Zsír: 8,57 g Telített zsírsavak: 2,10 g Fehérje: 8,80 g Szénhidrát: 32,46 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,15 g</p>	<p>Meggyes-vaníliás kevert sütemény (glutén, tojás)</p> <p>Energia: 288,91 kCal Zsír: 10,56 g Telített zsírsavak: 2,25 g Fehérje: 4,48 g Szénhidrát: 39,75 g Hozzáadott cukor: 12,40 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Túró rudi (szója, tej) Alma</p> <p>Energia: 218,70 kCal Zsír: 6,30 g Telített zsírsavak: 3,31 g Fehérje: 4,90 g Szénhidrát: 33,42 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,02 g</p>	

	HÉTFŐ (05.25)	KEDD (05.26)	SZERDA (05.27)	CSÜTÖRTÖK (05.28)	PÉNTEK (05.29)	SZOMBAT (05.30)
Tízórai		Gyümölcsjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Gépsonka (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Uborka	Zöldtea Kifli (glutén, tej) Padlizsánkrém (szója, glutén, tojás, mustár) Jégcsap retek	Tej (tej) Rozskenyér (glutén) Margarin Trappista sajt (tej) Paradicsom	
		Energia: 229,00 kCal Zsír: 5,50 g Telített zsírsavak: 1,89 g Fehérje: 9,45 g Szénhidrát: 37,71 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,60 g	Energia: 213,54 kCal Zsír: 6,52 g Telített zsírsavak: 1,11 g Fehérje: 7,40 g Szénhidrát: 32,88 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,04 g	Energia: 258,15 kCal Zsír: 4,52 g Telített zsírsavak: 1,37 g Fehérje: 6,12 g Szénhidrát: 45,29 g Hozzáadott cukor: 9,50 g Sótartalom: 0,91 g	Energia: 325,72 kCal Zsír: 9,71 g Telített zsírsavak: 4,12 g Fehérje: 15,27 g Szénhidrát: 39,11 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,91 g	
Ebéd		Bazsalikomlos paradicsomleves, tészta (glutén, zeller) Párolt sertéscomb Vadasmártás (glutén, tej, mustár, SO2) Spagetti (glutén)	Fahéjas szilvaleves (glutén, tej) Majorannás burgonyafőzelék (glutén) Sült csirkecomb (mustár) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)	Lebbencsleves (glutén) Párizsi sertéskaraj (glutén, tojás, tej) Zöldborsós rizs Kapros káposztasaláta	Tárkonyos pulykaraguleves, csurgatott tészta (glutén, tojás, tej, zeller) Tojásos galuska (glutén, tojás, tej) Fejes saláta	
		Energia: 740,96 kCal Zsír: 26,04 g Telített zsírsavak: 7,89 g Fehérje: 38,76 g Szénhidrát: 84,67 g Hozzáadott cukor: 8,30 g Sótartalom: 3,31 g	Energia: 681,48 kCal Zsír: 16,91 g Telített zsírsavak: 4,74 g Fehérje: 29,25 g Szénhidrát: 93,38 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 2,78 g	Energia: 690,72 kCal Zsír: 21,11 g Telített zsírsavak: 7,25 g Fehérje: 31,44 g Szénhidrát: 92,62 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 3,07 g	Energia: 758,84 kCal Zsír: 28,40 g Telített zsírsavak: 8,71 g Fehérje: 34,62 g Szénhidrát: 81,90 g Hozzáadott cukor: 3,00 g Sótartalom: 1,80 g	
Uzsonna		Félbarna kenyér (glutén, szója) Margarin Füstölt kolbász Csemege uborka (mustár)	Kakaós csiga (glutén, tojás, tej) Alma	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Olasz felvágott (glutén, szója, tej, mustár) Zöldpaprika	Müzli szelet (glutén) Alma	
		Energia: 253,21 kCal Zsír: 10,18 g Telített zsírsavak: 2,91 g Fehérje: 9,40 g Szénhidrát: 30,98 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,21 g	Energia: 380,14 kCal Zsír: 9,11 g Telített zsírsavak: 1,21 g Fehérje: 7,14 g Szénhidrát: 63,64 g Hozzáadott cukor: 9,50 g Sótartalom: 0,21 g	Energia: 230,71 kCal Zsír: 7,00 g Telített zsírsavak: 2,19 g Fehérje: 8,30 g Szénhidrát: 32,40 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,04 g	Energia: 200,50 kCal Zsír: 3,70 g Telített zsírsavak: 0,28 g Fehérje: 3,90 g Szénhidrát: 39,10 g Hozzáadott cukor: 4,00 g Sótartalom: 0,00 g	