

	HÉTFŐ (05.04)	KEDD (05.05)	SZERDA (05.06)	CSÜTÖRTÖK (05.07)	PÉNTEK (05.08)	SZOMBAT (05.09)
<b>Reggeli</b>	<p><b>Tej (tej)</b> <b>Kakaós gabonapehely</b> (glutén)</p> <p>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</p>	<p><b>Gyümölcsstea</b> <b>Teljes kiőrlésű zsemle</b> (glutén) <b>Margarin, Uborka</b> <b>Fokhagymás felvágott</b> (glutén, szója, tej, zeller, mustár)</p> <p>Energia: 451,20 kCal Zsír: 17,04 g Telített zsírsavak: 5,91 g Fehérje: 19,13 g Szénhidrát: 57,27 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,01 g</p>	<p><b>Zöldtea</b> <b>Kifli</b> (glutén, tej) <b>Tojásrántotta</b> (tojás, tej)</p> <p>Energia: 552,23 kCal Zsír: 21,33 g Telített zsírsavak: 8,04 g Fehérje: 32,85 g Szénhidrát: 54,44 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,59 g</p>	<p><b>Tej (tej)</b> <b>Zsemle</b> (glutén) <b>Sült hagymás sonkakrém</b> (glutén, szója, tej, zeller, mustár) <b>Csemege szalámi, zöldpaprika</b></p> <p>Energia: 637,83 kCal Zsír: 18,17 g Telített zsírsavak: 5,89 g Fehérje: 24,35 g Szénhidrát: 65,80 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,02 g</p>	<p><b>Gyümölcsstea</b> <b>Rozskenyér</b> (glutén) <b>Margarin</b> <b>Füstölt sajt</b> (tej) <b>Retek</b></p> <p>Energia: 433,97 kCal Zsír: 14,90 g Telített zsírsavak: 10,58 g Fehérje: 19,11 g Szénhidrát: 48,54 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,55 g</p>	
<b>Ebéd I.</b>	<p><b>Karalábéleves</b> (glutén, tej) <b>Paprikás csirke</b> (glutén, tej) <b>Galuska</b> (glutén, tojás)</p> <p>Energia: 845,11 kCal Zsír: 29,65 g Telített zsírsavak: 8,30 g Fehérje: 51,52 g Szénhidrát: 96,26 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,05 g</p>	<p><b>Csurgatott tojásleves</b> (glutén, tojás) <b>Rakott karfiol</b> (glutén, tej)</p> <p>Energia: 840,12 kCal Zsír: 36,57 g Telített zsírsavak: 13,25 g Fehérje: 35,65 g Szénhidrát: 55,10 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,06 g</p>	<p><b>Csontleves, eperlevél tészta</b> (glutén, tojás, zeller) <b>Zöldbabfőzelék</b> (glutén, tej) <b>Sertésvagdalt</b> (glutén, tojás) <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> (glutén, szója)</p> <p>Energia: 850,32 kCal Zsír: 32,13 g Telített zsírsavak: 9,35 g Fehérje: 30,88 g Szénhidrát: 65,11 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,15 g</p>	<p><b>Zöldborsóleves</b> (glutén) <b>Rántott sertéskaraj</b> (glutén, tojás) <b>Burgonyapüré</b> (tej) <b>Uborkasaláta</b></p> <p>Energia: 860,72 kCal Zsír: 26,58 g Telített zsírsavak: 7,93 g Fehérje: 39,11 g Szénhidrát: 103,22 g Hozzáadott cukor: 2,15 g Sótartalom: 3,15 g</p>	<p><b>Sertésgulyás csurgatott tészta</b> (glutén, zeller, tojás) <b>Mákos metélt</b> (glutén)</p> <p>Energia: 861,60 kCal Zsír: 26,13 g Telített zsírsavak: 6,71 g Fehérje: 29,14 g Szénhidrát: 118,47 g Hozzáadott cukor: 19,00 g Sótartalom: 2,39 g</p>	
<b>Ebéd II.</b>	<p><b>Karalábéleves</b> (glutén, tej) <b>Rántott csirkemell</b> (glutén, tojás) <b>Sült burgonya</b> <b>Kapros káposztasaláta</b></p> <p>Energia: 822,44 kCal Zsír: 24,42 g Telített zsírsavak: 6,40 g Fehérje: 49,21 g Szénhidrát: 92,87 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 2,88 g</p>	<p><b>Csurgatott tojásleves</b> (glutén, tojás) <b>Bordírozott csirkemáj</b> (szója) <b>Párolt rizs</b> <b>Almás-joghurtos céklasaláta</b> (tej)</p> <p>Energia: 880,95 kCal Zsír: 32,11 g Telített zsírsavak: 11,59 g Fehérje: 37,20 g Szénhidrát: 93,23 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 2,84 g</p>	<p><b>Csontleves, eperlevél tészta</b> (glutén, tojás, zeller) <b>Sertéscomb Eszterházy módra</b> (glutén, tej, zeller, mustár, SO2) <b>Zsemlegombóc</b> (glutén, tojás, tej)</p> <p>Energia: 833,42 kCal Zsír: 27,15 g Telített zsírsavak: 7,94 g Fehérje: 36,40 g Szénhidrát: 96,15 g Hozzáadott cukor: 4,00 g Sótartalom: 2,84 g</p>	<p><b>Zöldborsóleves</b> (glutén) <b>Zúzapörkölt</b> <b>Szarvacska tészta</b> (glutén) <b>Uborkasaláta</b></p> <p>Energia: 833,51 kCal Zsír: 25,40 g Telített zsírsavak: 6,65 g Fehérje: 39,51 g Szénhidrát: 99,26 g Hozzáadott cukor: 2,15 g Sótartalom: 3,38 g</p>	<p><b>Sertésgulyás csurgatott tészta</b> (glutén, zeller, tojás) <b>Sajtos-rozsmaringos kenyérlángos</b> (glutén, tej, zeller, SO2)</p> <p>Energia: 788,63 kCal Zsír: 23,45 g Telített zsírsavak: 8,45 g Fehérje: 29,90 g Szénhidrát: 104,52 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,64 g</p>	
<b>Vacsora</b>	<p><b>Burgonyafőzelék</b> (glutén, tej) <b>Fokhagymás sertéssült</b> <b>Félbarna kenyér</b> (glutén)</p> <p>Energia: 626,57 kCal Zsír: 19,00 g Telített zsírsavak: 5,31 g Fehérje: 29,20 g Szénhidrát: 74,30 g Hozzáadott cukor: 35,52 g Sótartalom: 2,85 g</p>	<p><b>Kolbászos-ementáli sajtos pizza</b> (glutén, tej, zeller, SO2) <b>Alma</b></p> <p>Energia: 689,38 kCal Zsír: 24,31 g Telített zsírsavak: 8,04 g Fehérje: 28,58 g Szénhidrát: 88,94 g Hozzáadott cukor: 1,20 g Sótartalom: 2,06 g</p>	<p><b>Paradicsommal és sajttal grillezett sertéskaraj</b> (glutén, tej) <b>Tört burgonya</b></p> <p>Energia: 671,48 kCal Zsír: 22,55 g Telített zsírsavak: 9,11 g Fehérje: 31,75 g Szénhidrát: 73,62 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,81 g</p>	<p><b>Bolognai makaróni</b> (glutén, tej, zeller)</p> <p>Energia: 556,61 kCal Zsír: 18,56 g Telített zsírsavak: 3,68 g Fehérje: 29,40 g Szénhidrát: 64,94 g Hozzáadott cukor: 2,40 g Sótartalom: 1,53 g</p>	<p><b>Halfilé sörtesztában sütte</b> (glutén, tojás, hal, tej) <b>Majonézes karfiolsaláta</b> (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) <b>Sajtos keksz</b> (glutén, tej)</p> <p>Energia: 796,15 kCal Zsír: 35,28 g Telített zsírsavak: 11,04 g Fehérje: 46,49 g Szénhidrát: 67,41 g Hozzáadott cukor: 4,00 g Sótartalom: 2,86 g</p>	

	HÉTFŐ (05.11)	KEDD (05.12)	SZERDA (05.13)	CSÜTÖRTÖK (05.14)	PÉNTEK (05.15)	SZOMBAT (05.16)
<b>Reggeli</b>	<b>Gyümölcsjoghurt</b> (tej) <b>Teljes kiőrlésű kifli</b> (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	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Teljes kiőrlésű zsemle</b> (glutén) <b>Margarin, Uborka</b> <b>Párizsi felvágott</b> (glutén, szója, mustár)  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	<b>Tej</b> (tej) <b>Kifli</b> (glutén, tej) <b>Margarin, Jégcsap retek</b> <b>Löncshús</b> (szója, tej)  Energia: 436,12 kCal Zsír: 17,74 g Telített zsírsavak: 5,90 g Fehérje: 19,50 g Szénhidrát: 50,11 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,21 g	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Zsemle</b> (glutén) <b>Körözött</b> (tej) <b>Egészben sült sertéskaraj,</b> <b>Retek</b>  Energia: 486,45 kCal Zsír: 9,35 g Telített zsírsavak: 3,40 g Fehérje: 23,84 g Szénhidrát: 71,56 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,26 g	<b>Tejszelet</b> (glutén, tojás, tej) <b>Alma</b>  Energia: 450,96 kCal Zsír: 12,38 g Telített zsírsavak: 5,18 g Fehérje: 5,36 g Szénhidrát: 70,08 g Hozzáadott cukor: 26,00 g Sótartalom: 0,20 g	
<b>Ebéd I.</b>	<b>Paradicsomleves, betűtészta</b> (glutén, zeller) <b>Zöldséges sertéstokány</b> <b>Párolt rizs</b>  Energia: 861,88 kCal Zsír: 32,13 g Telített zsírsavak: 8,47 g Fehérje: 33,11 g Szénhidrát: 98,73 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 3,35 g	<b>Tavaszi zöldségleves</b> (glutén) <b>Kolbászos rakott burgonya</b> (glutén, tojás, szója, tej, mustár) <b>Uborkasaláta</b>  Energia: 863,09 kCal Zsír: 29,30 g Telített zsírsavak: 9,32 g Fehérje: 29,48 g Szénhidrát: 95,72 g Hozzáadott cukor: 2,15 g Sótartalom: 2,83 g	<b>Csontleves, csigatészta</b> (glutén, tojás, zeller) <b>Paradicsomos káposztafőzelék</b> (glutén) <b>Köményes sertéssült</b> <b>Félbarna kenyér</b> (glutén)  Energia: 779,09 kCal Zsír: 24,01 g Telített zsírsavak: 7,13 g Fehérje: 38,92 g Szénhidrát: 68,13 g Hozzáadott cukor: 7,25 g Sótartalom: 3,32 g	<b>Tejszínes eperleves</b> (glutén, tej) <b>Sajttal töltött rántott csirkemell</b> (glutén, tojás, tej) <b>Petrezselymes burgonya</b> <b>Párolt zöldségköret</b>  Energia: 822,47 kCal Zsír: 25,59 g Telített zsírsavak: 8,60 g Fehérje: 41,12 g Szénhidrát: 99,22 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 2,83 g	<b>Csirkeraģuleves, reszelt tészta</b> (glutén, zeller) <b>Aranygaluska</b> (glutén, tojás) <b>Vaníliaöntet</b> (tej)  Energia: 892,50 kCal Zsír: 24,46 g Telített zsírsavak: 6,73 g Fehérje: 41,56 g Szénhidrát: 140,40 g Hozzáadott cukor: 30,80 g Sótartalom: 2,97 g	
<b>Ebéd II.</b>	<b>Paradicsomleves, betűtészta</b> (glutén, zeller) <b>Rántott csirkecomb</b> (glutén, tojás) <b>Sült burgonya</b> <b>Uborkasaláta</b>  Energia: 930,57 kCal Zsír: 30,00 g Telített zsírsavak: 8,13 g Fehérje: 58,91 g Szénhidrát: 109,13 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 3,64 g	<b>Tavaszi zöldségleves</b> (glutén) <b>Chilis bab</b> <b>Félbarna kenyér</b> (glutén)  Energia: 801,07 kCal Zsír: 28,45 g Telített zsírsavak: 9,52 g Fehérje: 30,31 g Szénhidrát: 95,40 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,23 g	<b>Csontleves, csigatészta</b> (glutén, tojás, zeller) <b>Zöldséges sertéskaraj</b> <b>Burgonyagombóc</b> (glutén, tojás)  Energia: 790,82 kCal Zsír: 25,05 g Telített zsírsavak: 6,55 g Fehérje: 39,23 g Szénhidrát: 98,75 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,14 g	<b>Tejszínes eperleves</b> (glutén, tej) <b>Rántott camembert</b> (glutén, tojás, tej) <b>Párolt rizs</b> <b>Áfonyalekvár</b>  Energia: 807,16 kCal Zsír: 26,65 g Telített zsírsavak: 10,19 g Fehérje: 38,28 g Szénhidrát: 101,57 g Hozzáadott cukor: 18,20 g Sótartalom: 1,79 g	<b>Csirkeraģuleves, reszelt tészta</b> (glutén, zeller) <b>Túrós csusza</b> (glutén, szója, tej, mustár)  Energia: 815,60 kCal Zsír: 24,77 g Telített zsírsavak: 7,34 g Fehérje: 45,58 g Szénhidrát: 92,25 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,17 g	
<b>Vacsora</b>	<b>Rizses hús</b> <b>Uborkasaláta</b>  Energia: 587,46 kCal Zsír: 21,87 g Telített zsírsavak: 7,27 g Fehérje: 27,30 g Szénhidrát: 69,82 g Hozzáadott cukor: 2,15 g Sótartalom: 1,95 g	<b>Sajttal-sonkával töltött rántott sertéskaraj</b> (glutén, tojás, szója, tej, zeller, mustár) <b>Burgonyapüré</b> (tej) <b>Uborkasaláta</b>  Energia: 772,58 kCal Zsír: 27,31 g Telített zsírsavak: 11,56 g Fehérje: 37,92 g Szénhidrát: 82,61 g Hozzáadott cukor: 2,15 g Sótartalom: 3,47 g	<b>Zöldséges csirketokány</b> <b>Párolt gersli</b> (glutén)  Energia: 554,28 kCal Zsír: 9,64 g Telített zsírsavak: 6,74 g Fehérje: 34,85 g Szénhidrát: 73,58 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,13 g	<b>Szilvás pite</b> (glutén, tojás, tej) <b>Tej</b> (tej)  Energia: 739,55 kCal Zsír: 22,34 g Telített zsírsavak: 6,28 g Fehérje: 21,29 g Szénhidrát: 111,51 g Hozzáadott cukor: 22,25 g Sótartalom: 0,10 g	<b>Görögsaláta</b> (tej) <b>Szalonnába göngyölt csirkemell</b> (szója)  Energia: 583,92 kCal Zsír: 38,06 g Telített zsírsavak: 9,24 g Fehérje: 44,70 g Szénhidrát: 10,33 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,34 g	

	HÉTFŐ (05.18)	KEDD (05.19)	SZERDA (05.20)	CSÜTÖRTÖK (05.21)	PÉNTEK (05.22)	SZOMBAT (05.23)
<b>Reggeli</b>	<b>Málnás ivójoghurt</b> (tej) <b>Teljes kiőrlésű kifli</b> (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	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Teljes kiőrlésű zsemle</b> (glutén) <b>Margarin, Paradicsom</b> <b>Zöldséges felvágott</b> (szója, tej, zeller)  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	<b>Tej</b> (tej) <b>Zsemle</b> (glutén) <b>Majonéz tonhalkrém</b> (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár, SO2) <b>Uborka</b>  Energia: 555,03 kCal Zsír: 13,46 g Telített zsírsavak: 5,47 g Fehérje: 26,36 g Szénhidrát: 77,97 g Hozzáadott cukor: 1,05 g Sótartalom: 1,91 g	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Teljes kiőrlésű kifli</b> (glutén) <b>Borjómájás</b> (szója, tej, mustár) <b>Zöldpaprika</b>  Energia: 471,02 kCal Zsír: 9,35 g Telített zsírsavak: 3,18 g Fehérje: 15,86 g Szénhidrát: 70,85 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,68 g	<b>Tej</b> (tej) <b>Rozskenyér</b> (glutén) <b>Kockasajt</b> (tej) <b>Retek</b>  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	
<b>Ebéd I.</b>	<b>Rántott leves</b> (glutén) <b>Sonkás tortellini</b> (glutén, tojás) <b>Lecsős sertéskaraj</b> <b>Tarhonya</b> (glutén)  Energia: 835,63 kCal Zsír: 28,02 g Telített zsírsavak: 6,93 g Fehérje: 37,11 g Szénhidrát: 103,22 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,14 g	<b>Zöldbableves</b> (tej, glutén) <b>Rizses hús</b> <b>Csemege uborka</b> (mustár)  Energia: 851,24 kCal Zsír: 32,03 g Telített zsírsavak: 10,10 g Fehérje: 29,65 g Szénhidrát: 98,20 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,35 g	<b>Csontleves, cérnametelt tészta</b> (glutén, tojás, zeller) <b>Zöldborsófőzelék</b> (glutén) <b>Sertésvagdalt</b> (glutén, tojás) <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> (glutén, szója)  Energia: 848,11 kCal Zsír: 30,09 g Telített zsírsavak: 8,53 g Fehérje: 39,01 g Szénhidrát: 90,03 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 2,49 g	<b>Cukkinikrémleves, levesgyöngy</b> (tej, glutén, tojás) <b>Sült csirkecomb</b> (mustár) <b>Hagymás tört burgonya</b> <b>Fejes saláta</b>  Energia: 872,37 kCal Zsír: 27,14 g Telített zsírsavak: 7,13 g Fehérje: 49,98 g Szénhidrát: 98,01 g Hozzáadott cukor: 7,50 g Sótartalom: 3,15 g	<b>Virslis bableves, reszelt tészta</b> (glutén, tej, zeller, tojás) <b>Rakott metélt</b> (glutén, tojás, tej)  Energia: 890,32 kCal Zsír: 30,80 g Telített zsírsavak: 12,10 g Fehérje: 34,83 g Szénhidrát: 116,85 g Hozzáadott cukor: 22,00 g Sótartalom: 2,90 g	
<b>Ebéd II.</b>	<b>Rántott leves</b> (glutén) <b>Sonkás tortellini</b> (glutén, tojás) <b>Majonézos burgonyasaláta</b> (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) <b>Fasírozott</b> (glutén, tojás)  Energia: 740,52 kCal Zsír: 30,27 g Telített zsírsavak: 9,15 g Fehérje: 30,50 g Szénhidrát: 80,24 g Hozzáadott cukor: 5,00 g Sótartalom: 3,71 g	<b>Zöldbableves</b> (tej, glutén) <b>Kakaspörkölt</b> (glutén) <b>Főtt burgonya</b> <b>Csemege uborka</b> (mustár)  Energia: 838,60 kCal Zsír: 30,24 g Telített zsírsavak: 8,80 g Fehérje: 44,12 g Szénhidrát: 89,32 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,71 g	<b>Csontleves, cérnametelt tészta</b> (glutén, tojás, zeller) <b>Gombával töltött rántott karaj</b> (glutén, tojás, szója, mustár) <b>Petrezselymes rizs</b> <b>Csemege uborka</b> (mustár)  Energia: 815,13 kCal Zsír: 28,08 g Telített zsírsavak: 8,11 g Fehérje: 40,13 g Szénhidrát: 92,71 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,07 g	<b>Cukkinikrémleves, levesgyöngy</b> (tej, glutén, tojás) <b>Currys sertéstokány</b> <b>Párolt bulgur</b> (glutén)  Energia: 810,31 kCal Zsír: 24,98 g Telített zsírsavak: 7,12 g Fehérje: 45,29 g Szénhidrát: 89,90 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,52 g	<b>Virslis bableves, reszelt tészta</b> (glutén, tej, zeller, tojás) <b>Krumplis tészta</b> (glutén) <b>Fejes saláta</b>  Energia: 850,32 kCal Zsír: 28,03 g Telített zsírsavak: 11,02 g Fehérje: 32,03 g Szénhidrát: 106,62 g Hozzáadott cukor: 3,50 g Sótartalom: 2,64 g	
<b>Vacsora</b>	<b>Babfőzelék</b> (glutén, tej) <b>Sertésvagdalt</b> (glutén, tojás) <b>Félbarna kenyér</b> (glutén)  Energia: 774,68 kCal Zsír: 25,40 g Telített zsírsavak: 9,20 g Fehérje: 40,04 g Szénhidrát: 92,45 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,07 g	<b>Rakott kelkáposzta</b> (glutén, tej)  Energia: 590,06 kCal Zsír: 27,71 g Telített zsírsavak: 12,21 g Fehérje: 28,94 g Szénhidrát: 36,48 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,26 g	<b>Majonézos kukoricasaláta</b> (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) <b>Grillezett csirkemell</b> (mustár)  Energia: 589,55 kCal Zsír: 28,78 g Telített zsírsavak: 5,70 g Fehérje: 32,23 g Szénhidrát: 46,97 g Hozzáadott cukor: 2,70 g Sótartalom: 3,02 g	<b>Meggyes-vaníliás kevert sütemény</b> (glutén, tojás) <b>Alma, Tej</b> (tej)  Energia: 568,82 kCal Zsír: 17,90 g Telített zsírsavak: 5,92 g Fehérje: 19,73 g Szénhidrát: 82,51 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,00 g	<b>Rántott pulykamelles szendvics</b> (glutén, tojás, szója, tej) <b>Túró rudi</b> (szója, tej) <b>Alma</b>  Energia: 752,45 kCal Zsír: 22,25 g Telített zsírsavak: 9,25 g Fehérje: 32,70 g Szénhidrát: 99,87 g Hozzáadott cukor: 3,00 g Sótartalom: 1,64 g	

	HÉTFŐ (05.25)	KEDD (05.26)	SZERDA (05.27)	CSÜTÖRTÖK (05.28)	PÉNTEK (05.29)	SZOMBAT (05.30)	
Reggeli		<b>Gyümölcsjoghurt</b> (tej) <b>Teljes kiőrlésű kifli</b> (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	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Teljes kiőrlésű zsemle</b> (glutén) <b>Gépsonka</b> (glutén, szója, tej, zeller, mustár) <b>Margarin, Uborka</b>  Energia: 473,20 kCal Zsír: 14,11 g Telített zsírsavak: 4,50 g Fehérje: 19,90 g Szénhidrát: 58,90 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,74 g	<b>Zöldtea, Kifli</b> (glutén, tej) <b>Padlizsánkrém</b> (szója, glutén, tojás, mustár) <b>Olasz felvágott</b> (glutén, szója, tej, mustár) <b>Jégcsap retek</b>  Energia: 541,69 kCal Zsír: 16,36 g Telített zsírsavak: 4,49 g Fehérje: 6,12 g Szénhidrát: 80,05 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 1,80 g	<b>Tej</b> (tej) <b>Rozskenyér</b> (glutén) <b>Trappista sajt</b> (tej) <b>Margarin, Paradicsom</b>  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 I.		<b>Bazsalikomos paradicsomleves, tészta</b> (glutén, zeller) <b>Párolt sertéscomb Vadasmártás</b> (glutén, tej, mustár, SO2) <b>Spagetti</b> (glutén)  Energia: 888,10 kCal Zsír: 32,09 g Telített zsírsavak: 9,72 g Fehérje: 46,10 g Szénhidrát: 102,20 g Hozzáadott cukor: 10,50 g Sótartalom: 3,73 g	<b>Fahéjas szilvaleves</b> (glutén, tej) <b>Majorannás burgonyafőzelék</b> (glutén) <b>Sült csirkecomb</b> (mustár) <b>Teljes kiőrlésű kenyér</b> (glutén, szója)  Energia: 806,62 kCal Zsír: 20,05 g Telített zsírsavak: 6,03 g Fehérje: 36,02 g Szénhidrát: 110,19 g Hozzáadott cukor: 9,50 g Sótartalom: 3,15 g	<b>Lebbencsleves</b> (glutén) <b>Párizsi sertéskaraj</b> (glutén, tojás, tej) <b>Zöldborsós rizs</b> <b>Kapros káposztasaláta</b>  Energia: 825,84 kCal Zsír: 25,36 g Telített zsírsavak: 8,71 g Fehérje: 37,69 g Szénhidrát: 110,23 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 3,58 g	<b>Tárkonyos pulykaraguleves, csurgatott tészta</b> (glutén, tojás, tej, zeller) <b>Tojásos galuska</b> (glutén, tojás, tej) <b>Fejes saláta</b>  Energia: 890,31 kCal Zsír: 34,60 g Telített zsírsavak: 10,20 g Fehérje: 40,20 g Szénhidrát: 96,05 g Hozzáadott cukor: 3,50 g Sótartalom: 2,11 g		
Ebéd II.		<b>Bazsalikomos paradicsomleves, tészta</b> (glutén, zeller) <b>Halfilé tejszínmártásban</b> (hal, tej) <b>Párolt rizs</b>  Energia: 760,55 kCal Zsír: 24,10 g Telített zsírsavak: 7,02 g Fehérje: 42,71 g Szénhidrát: 91,63 g Hozzáadott cukor: 7,30 g Sótartalom: 3,22 g	<b>Fahéjas szilvaleves</b> (glutén, tej) <b>Pusztagyulás</b> <b>Kapros káposztasaláta</b>  Energia: 825,40 kCal Zsír: 27,10 g Telített zsírsavak: 5,65 g Fehérje: 36,10 g Szénhidrát: 98,74 g Hozzáadott cukor: 9,50 g Sótartalom: 2,51 g	<b>Lebbencsleves</b> (glutén) <b>Gombapaprikás</b> (glutén, tej) <b>Orsó tészta</b> (glutén)  Energia: 750,03 kCal Zsír: 20,10 g Telített zsírsavak: 7,25 g Fehérje: 28,52 g Szénhidrát: 105,61 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,03 g	<b>Tárkonyos pulykaraguleves, csurgatott tészta</b> (glutén, tojás, tej, zeller) <b>Sajtos pogácsa</b> (glutén, tojás, tej)  Energia: 867,02 kCal Zsír: 33,10 g Telített zsírsavak: 9,91 g Fehérje: 36,82 g Szénhidrát: 99,40 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,32 g		
Vacsora		<b>Főtt virsli</b> <b>Mustár</b> (mustár) <b>Félbarna kenyér</b> (glutén)  Energia: 575,16 kCal Zsír: 18,64 g Telített zsírsavak: 6,76 g Fehérje: 28,00 g Szénhidrát: 62,16 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,04 g	<b>Kakaós csiga</b> (glutén, tojás, tej) <b>Tej</b> (tej) <b>Alma</b>  Energia: 670,06 kCal Zsír: 20,43 g Telített zsírsavak: 5,74 g Fehérje: 22,11 g Szénhidrát: 110,93 g Hozzáadott cukor: 19,00 g Sótartalom: 0,44 g	<b>Sajtburger</b> (glutén, tojás, tej, mustár) <b>Hasábburgonya</b>  Energia: 790,10 kCal Zsír: 41,20 g Telített zsírsavak: 12,32 g Fehérje: 22,50 g Szénhidrát: 58,10 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,15 g	<b>Rántott halas szendvics</b> (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár) <b>Müzli szelet</b> (glutén) <b>Alma</b>  Energia: 713,34 kCal Zsír: 15,48 g Telített zsírsavak: 4,40 g Fehérje: 30,87 g Szénhidrát: 120,14 g Hozzáadott cukor: 3,00 g Sótartalom: 2,37 g		