

	HÉTFŐ (05.04)	KEDD (05.05)	SZERDA (05.06)	CSÜTÖRTÖK (05.07)	PÉNTEK (05.08)	SZOMBAT (05.09)
Ebéd I.	<p>Karalábéleves (glutén, tej) Paprikás csirke (glutén, tej) Galuska (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>Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Rakott karfiol (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>Csontleves, eperlevél tészta (glutén, tojás, zeller) Zöldbabfőzelék (glutén, tej) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (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>Zöldborsóleves (glutén) Rántott sertéskaraj (glutén, tojás) Burgonyapüré (tej) Uborkasaláta</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>Sertésgulyás csurgatott tészta (glutén, zeller, tojás) Mákos metélt (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>	
Ebéd II.	<p>Karalábéleves (glutén, tej) Rántott csirkemell (glutén, tojás) Sült burgonya Kapros káposztasaláta</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>Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Bordírozott csirkemáj (szója) Párolt rizs Almás-joghurtos céklasaláta (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>Csontleves, eperlevél tészta (glutén, tojás, zeller) Sertéscomb Eszterházy módra (glutén, tej, zeller, mustár, SO2) Zsemlegombóc (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>Zöldborsóleves (glutén) Zúzapörkölt Szarvacska tészta (glutén) Uborkasaláta</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>Sertésgulyás csurgatott tészta (glutén, zeller, tojás) Sajtos-rozsmaringos kenyérlángos (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>	

	HÉTFŐ (05.11)	KEDD (05.12)	SZERDA (05.13)	CSÜTÖRTÖK (05.14)	PÉNTEK (05.15)	SZOMBAT (05.16)
Ebéd I.	<p>Paradicsomleves, betűtészta (glutén, zeller) Zöldséges sertéstokány Párolt rizs</p> <p>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</p>	<p>Tavaszi zöldségleves (glutén) Kolbászos rakott burgonya (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Uborkasaláta</p> <p>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</p>	<p>Csontleves, csigatészta (glutén, tojás, zeller) Paradicsomos káposztafőzelék (glutén) Köményes sertéssült Félbarna kenyér (glutén)</p> <p>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</p>	<p>Tejszínes eperleves (glutén, tej) Sajttal töltött rántott csirkemell (glutén, tojás, tej) Petrezselymes burgonya Párolt zöldségköret</p> <p>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</p>	<p>Csirkeguleves, reszelt tészta (glutén, zeller) Aranygaluska (glutén, tojás) Vaníliaöntet (tej)</p> <p>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</p>	
Ebéd II.	<p>Paradicsomleves, betűtészta (glutén, zeller) Rántott csirkecomb (glutén, tojás) Sült burgonya Uborkasaláta</p> <p>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</p>	<p>Tavaszi zöldségleves (glutén) Chilis bab Félbarna kenyér (glutén)</p> <p>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</p>	<p>Csontleves, csigatészta (glutén, tojás, zeller) Zöldséges sertéskaraj Burgonyagombóc (glutén, tojás)</p> <p>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</p>	<p>Tejszínes eperleves (glutén, tej) Rántott camembert (glutén, tojás, tej) Párolt rizs Áfonyalekvár</p> <p>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</p>	<p>Csirkeguleves, reszelt tészta (glutén, zeller) Túrós csusza (glutén, szója, tej, mustár)</p> <p>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</p>	

	HÉTFŐ (05.18)	KEDD (05.19)	SZERDA (05.20)	CSÜTÖRTÖK (05.21)	PÉNTEK (05.22)	SZOMBAT (05.23)
Ebéd I.	<p>Rántott leves (glutén) Sonkás tortellini (glutén, tojás) Leccsós sertéskaraj Tarhonya (glutén)</p> <p>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</p>	<p>Zöldbableves (tej, glutén) Rizses hús Csemege uborka (mustár)</p> <p>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</p>	<p>Csontleves, cérnametélt tészta (glutén, tojás, zeller) Zöldborsófőzelék (glutén) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)</p> <p>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</p>	<p>Cukkinikrémleves, levesgyöngy (tej, glutén, tojás) Sült csirkecomb (mustár) Hagymás tört burgonya Fejes saláta</p> <p>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</p>	<p>Virslis bableves, reszelt tészta (glutén, tej, zeller, tojás) Rakott metélt (glutén, tojás, tej)</p> <p>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</p>	
Ebéd II.	<p>Rántott leves (glutén) Sonkás tortellini (glutén, tojás) Majonézes burgonyasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) Fasírozott (glutén, tojás)</p> <p>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</p>	<p>Zöldbableves (tej, glutén) Kakaspörkölt (glutén) Főtt burgonya Csemege uborka (mustár)</p> <p>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</p>	<p>Csontleves, cérnametélt tészta (glutén, tojás, zeller) Gombával töltött rántott karaj (glutén, tojás, szója, mustár) Petrezselymes rizs Csemege uborka (mustár)</p> <p>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</p>	<p>Cukkinikrémleves, levesgyöngy (tej, glutén, tojás) Currys sertéstokány Párolt bulgur (glutén)</p> <p>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</p>	<p>Virslis bableves, reszelt tészta (glutén, tej, zeller, tojás) Krumplis tészta (glutén) Fejes saláta</p> <p>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</p>	

	HÉTFŐ (05.25)	KEDD (05.26)	SZERDA (05.27)	CSÜTÖRTÖK (05.28)	PÉNTEK (05.29)	SZOMBAT (05.30)
Ebéd I.		<p>Bazsalikomos paradicsomleves, tészta (glutén, zeller) Párolt sertéscomb Vadasmártás (glutén, tej, mustár, SO₂) Spagetti (glutén)</p> <p>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</p>	<p>Fahéjas szilvaleves (glutén, tej) Majorannás burgonyafőzelék (glutén) Sült csirkecomb (mustár) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)</p> <p>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</p>	<p>Lebbencsleves (glutén) Párizsi sertéskaraj (glutén, tojás, tej) Zöldborsós rizs Kapros káposztasaláta</p> <p>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</p>	<p>Tárkonyos pulykaraguleves, csurgatott tészta (glutén, tojás, tej, zeller) Tojásos galuska (glutén, tojás, tej) Fejes saláta</p> <p>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</p>	
Ebéd II.		<p>Bazsalikomos paradicsomleves, tészta (glutén, zeller) Halfilé tejszínmártásban (hal, tej) Párolt rizs</p> <p>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</p>	<p>Fahéjas szilvaleves (glutén, tej) Pusztagyulás Kapros káposztasaláta</p> <p>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</p>	<p>Lebbencsleves (glutén) Gombapaprikás (glutén, tej) Orsó tészta (glutén)</p> <p>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</p>	<p>Tárkonyos pulykaraguleves, csurgatott tészta (glutén, tojás, tej, zeller) Sajtos pogácsa (glutén, tojás, tej)</p> <p>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</p>	