

	HÉTFŐ (06.01)	KEDD (06.02)	SZERDA (06.03)	CSÜTÖRTÖK (06.04)	PÉNTEK (06.05)	SZOMBAT (06.06)
Tízórai	<p>Karamellás puding (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 Zala felvágott (glutén, szója, 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>Kakaó (tej) Kuglóf (tojás, tej, glutén, szója)</p> <p>Energia: 374,88 kCal Zsír: 8,43 g Telített zsírsavak: 4,32 g Fehérje: 13,73 g Szénhidrát: 58,89 g Hozzáadott cukor: 11,00 g Sótartalom: 0,09 g</p>	<p>Gyümölcsstea Kifli (glutén, tej) Sertéspástétom (tojás, tej) Paradicsom</p> <p>Energia: 281,35 kCal Zsír: 8,32 g Telített zsírsavak: 2,38 g Fehérje: 10,59 g Szénhidrát: 39,55 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,04 g</p>	<p>Tej (tej) Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Mozzarella sajt (tej) Retek</p> <p>Energia: 342,80 kCal Zsír: 10,11 g Telített zsírsavak: 4,54 g Fehérje: 21,11 g Szénhidrát: 41,69 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,88 g</p>	
Ebéd	<p>Burgonyaleves (glutén, zeller) Sertéspaprikás (tej, glutén) Párolt rizs</p> <p>Energia: 797,47 kCal Zsír: 29,64 g Telített zsírsavak: 6,84 g Fehérje: 35,73 g Szénhidrát: 86,21 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,44 g</p>	<p>Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Rakott zöldbab (tej, glutén) Kókuszgolyó (glutén, tojás, tej)</p> <p>Energia: 770,78 kCal Zsír: 28,71 g Telített zsírsavak: 11,91 g Fehérje: 36,47 g Szénhidrát: 70,29 g Hozzáadott cukor: 9,00 g Sótartalom: 1,84 g</p>	<p>Kolbászos bableves, tészta (glutén, szója, tej, zeller, mustár, tojás) Tökfőzelék (tej, glutén) Sült csirkecomb (mustár) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)</p> <p>Energia: 702,21 kCal Zsír: 29,20 g Telített zsírsavak: 7,11 g Fehérje: 39,51 g Szénhidrát: 64,75 g Hozzáadott cukor: 4,00 g Sótartalom: 2,28 g</p>	<p>Csontleves, csigatészta (zeller, glutén, tojás) Sertéskaraj Óvári módra (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Tört burgonya Uborkasaláta</p> <p>Energia: 750,89 kCal Zsír: 25,19 g Telített zsírsavak: 8,39 g Fehérje: 43,32 g Szénhidrát: 76,41 g Hozzáadott cukor: 1,90 g Sótartalom: 2,93 g</p>	<p>Sertésgulyás csurgatott tészta (glutén, zeller, tojás) Sajtos-tejfőlös spagetti (glutén, tej)</p> <p>Energia: 719,42 kCal Zsír: 30,32 g Telített zsírsavak: 12,41 g Fehérje: 25,87 g Szénhidrát: 75,78 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,23 g</p>	
Uzsonna	<p>Zsemle (glutén) Borjúpárizsis ricottakrém (tej) Jégsaláta</p> <p>Energia: 274,09 kCal Zsír: 6,02 g Telített zsírsavak: 2,37 g Fehérje: 15,47 g Szénhidrát: 52,01 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,86 g</p>	<p>Sajtos kenyérlángos (glutén, tej, zeller, SO2)</p> <p>Energia: 334,82 kCal Zsír: 11,12 g Telített zsírsavak: 4,36 g Fehérje: 13,16 g Szénhidrát: 43,54 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 0,91 g</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Diák csemege szalámi (mustár) Zöldpaprika</p> <p>Energia: 259,65 kCal Zsír: 8,68 g Telített zsírsavak: 2,91 g Fehérje: 8,04 g Szénhidrát: 30,41 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,16 g</p>	<p>Almás pite (glutén, tojás, tej)</p> <p>Energia: 274,36 kCal Zsír: 11,72 g Telített zsírsavak: 1,89 g Fehérje: 3,80 g Szénhidrát: 38,68 g Hozzáadott cukor: 9,10 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Zabkeksz (glutén, tojás, tej)</p> <p>Energia: 253,28 kCal Zsír: 9,94 g Telített zsírsavak: 2,09 g Fehérje: 8,72 g Szénhidrát: 34,49 g Hozzáadott cukor: 7,20 g Sótartalom: 0,10 g</p>	

	HÉTFŐ (06.08)	KEDD (06.09)	SZERDA (06.10)	CSÜTÖRTÖK (06.11)	PÉNTEK (06.12)	SZOMBAT (06.13)
Tízórai	<p>Tej (tej) Fahéjas 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 Mortadella felvágott (szója, tej) Uborka</p> <p>Energia: 239,40 kCal Zsír: 8,11 g Telített zsírsavak: 1,92 g Fehérje: 8,98 g Szénhidrát: 34,15 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,09 g</p>	<p>Tej (tej) Kifli (glutén, tej) Sonkakrém (szója, tej, glutén, zeller, mustár) Paradicsom</p> <p>Energia: 324,48 kCal Zsír: 7,23 g Telített zsírsavak: 3,54 g Fehérje: 17,81 g Szénhidrát: 45,49 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,88 g</p>	<p>Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Bécsi felvágott Zöldhagyma</p> <p>Energia: 280,50 kCal Zsír: 7,70 g Telített zsírsavak: 2,25 g Fehérje: 12,33 g Szénhidrát: 41,18 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,02 g</p>	<p>Tej (tej) Rozskenyér (glutén) Tömlős sajt (tej) Kaliforniai paprika</p> <p>Energia: 310,82 kCal Zsír: 8,88 g Telített zsírsavak: 2,98 g Fehérje: 12,73 g Szénhidrát: 39,53 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,84 g</p>	
Ébéd	<p>Lebbencsleves (glutén) Grillezett csirkecomb (mustár) Párolt zöldségköret Párolt rizs</p> <p>Energia: 760,73 kCal Zsír: 26,04 g Telített zsírsavak: 6,11 g Fehérje: 47,20 g Szénhidrát: 85,13 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,64 g</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves (glutén, tej) Virslis serpenyős burgonya (szója, mustár) Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)</p> <p>Energia: 762,85 kCal Zsír: 24,16 g Telített zsírsavak: 7,63 g Fehérje: 38,30 g Szénhidrát: 97,17 g Hozzáadott cukor: 10,50 g Sótartalom: 2,89 g</p>	<p>Paradicsomleves, betűszta (glutén, zeller) Zöldséges csicseriborsófőzelék (glutén, zeller, SO2) Sertésvaldalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)</p> <p>Energia: 751,20 kCal Zsír: 24,79 g Telített zsírsavak: 5,98 g Fehérje: 39,56 g Szénhidrát: 98,10 g Hozzáadott cukor: 6,50 g Sótartalom: 2,78 g</p>	<p>Nyári zöldségleves (glutén) Rántott halrudak (glutén, tojás, hal) Párolt rizs Tartármártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)</p> <p>Energia: 782,11 kCal Zsír: 28,74 g Telített zsírsavak: 8,40 g Fehérje: 33,65 g Szénhidrát: 91,91 g Hozzáadott cukor: 1,20 g Sótartalom: 1,78 g</p>	<p>Csirkeraguleves, csurgatott tészta (glutén, tojás, zeller) Baracklekváros piskótatekercs (glutén, tojás) Csokoládéöntet (tej)</p> <p>Energia: 752,90 kCal Zsír: 24,85 g Telített zsírsavak: 7,34 g Fehérje: 33,13 g Szénhidrát: 98,03 g Hozzáadott cukor: 22,50 g Sótartalom: 1,71 g</p>	
Uzsonna	<p>Túrós-mazsolás rétes (glutén, tojás, tej)</p> <p>Energia: 271,42 kCal Zsír: 7,65 g Telített zsírsavak: 0,41 g Fehérje: 7,03 g Szénhidrát: 41,23 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 0,10 g</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Főtt tojás (tojás) Paradicsom</p> <p>Energia: 240,60 kCal Zsír: 6,71 g Telített zsírsavak: 2,22 g Fehérje: 8,02 g Szénhidrát: 33,90 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,70 g</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Turista szalámi (szója, tej, mustár) Zöldpaprika</p> <p>Energia: 249,55 kCal Zsír: 8,01 g Telített zsírsavak: 2,64 g Fehérje: 9,48 g Szénhidrát: 39,08 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,94 g</p>	<p>Rebarbarás linzertorta (glutén, tojás, tej)</p> <p>Energia: 302,65 kCal Zsír: 10,78 g Telített zsírsavak: 1,81 g Fehérje: 6,35 g Szénhidrát: 40,47 g Hozzáadott cukor: 15,60 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Háztartási keksz (glutén, SO2) Narancs</p> <p>Energia: 206,74 kCal Zsír: 2,75 g Telített zsírsavak: 0,55 g Fehérje: 3,92 g Szénhidrát: 38,30 g Hozzáadott cukor: 3,50 g Sótartalom: 0,15 g</p>	

	HÉTFŐ (06.15)	KEDD (06.16)	SZERDA (06.17)	CSÜTÖRTÖK (06.18)	PÉNTEK (06.19)	SZOMBAT (06.20)
Tízórai	Gyümölcsjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) 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	Gyümölcstea Zsemle (glutén) Margarin Soproni felvágott (szója, tej) Paradicsom Energia: 246,37 kCal Zsír: 6,73 g Telített zsírsavak: 2,04 g Fehérje: 7,11 g Szénhidrát: 38,10 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,71 g	Tej (tej) Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Kenőmájás (glutén, szója, tej, mustár) Uborka Energia: 340,02 kCal Zsír: 9,99 g Telített zsírsavak: 3,57 g Fehérje: 17,68 g Szénhidrát: 39,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,89 g	Gyümölcstea Kifli (glutén, tej) Fokhagymás túrókrém (tej) Kaliforniai paprika Energia: 251,04 kCal Zsír: 3,44 g Telített zsírsavak: 0,82 g Fehérje: 7,89 g Szénhidrát: 44,35 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,79 g	Tej (tej) Rozskenyér (glutén) Margarin Sajtos turista szalámi (szója, tej, mustár) Sárgarépa Energia: 338,92 kCal Zsír: 10,57 g Telített zsírsavak: 4,47 g Fehérje: 13,37 g Szénhidrát: 39,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,96 g	
Ébéd	Francia hagymaleves, levesgyöngy (glutén, tej, zeller, tojás) Mexikói sertéstokány Párolt bulgur (glutén) Energia: 736,14 kCal Zsír: 26,14 g Telített zsírsavak: 5,80 g Fehérje: 31,15 g Szénhidrát: 85,57 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,75 g	Karfiolleves (tej, glutén) Rántott csirkemell (glutén, tojás) Burgonyapüré (tej) Uborkasaláta Energia: 711,17 kCal Zsír: 22,15 g Telített zsírsavak: 6,86 g Fehérje: 34,85 g Szénhidrát: 83,24 g Hozzáadott cukor: 1,90 g Sótartalom: 2,89 g	Rántott leves, sonkás tortellini (glutén, tojás) Lecsós kolbász (szója, tej, mustár) Tarhonya (glutén) Energia: 708,37 kCal Zsír: 26,93 g Telített zsírsavak: 6,09 g Fehérje: 27,76 g Szénhidrát: 81,66 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,06 g	Csontleves, eperlevéltészta (zeller, glutén, tojás) Paradicsomos húsgombóc (glutén, tojás, zeller) Főtt burgonya Energia: 797,77 kCal Zsír: 28,55 g Telített zsírsavak: 7,04 g Fehérje: 29,83 g Szénhidrát: 85,66 g Hozzáadott cukor: 5,00 g Sótartalom: 2,80 g	Pulykaraguleves, reszelt tészta (glutén, zeller, tojás) Káposztás tészta (glutén) Energia: 720,30 kCal Zsír: 21,30 g Telített zsírsavak: 6,45 g Fehérje: 31,70 g Szénhidrát: 102,56 g Hozzáadott cukor: 8,50 g Sótartalom: 2,81 g	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Szalámis sajtkrém (tej) Zöldpaprika Energia: 246,71 kCal Zsír: 8,60 g Telített zsírsavak: 3,30 g Fehérje: 10,97 g Szénhidrát: 38,42 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,93 g	Sajtos pogácsa (glutén, tojás, tej) Alma Energia: 352,78 kCal Zsír: 11,39 g Telített zsírsavak: 3,29 g Fehérje: 8,98 g Szénhidrát: 50,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,67 g	Három sajtos pizza (glutén, tej, zeller, SO2) Energia: 301,57 kCal Zsír: 8,80 g Telített zsírsavak: 4,10 g Fehérje: 13,84 g Szénhidrát: 40,28 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 1,12 g	Brownie (glutén, tojás, tej) Energia: 332,02 kCal Zsír: 15,16 g Telített zsírsavak: 3,97 g Fehérje: 4,95 g Szénhidrát: 39,50 g Hozzáadott cukor: 15,54 g Sótartalom: 0,00 g	Túró rudi (szója, tej) Alma 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	