

	HÉTFŐ (06.01)	KEDD (06.02)	SZERDA (06.03)	CSÜTÖRTÖK (06.04)	PÉNTEK (06.05)	SZOMBAT (06.06)
Reggeli	Karamellás puding (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Energia: 532,40 kCal Zsír: 8,92 g Telített zsírsavak: 3,69 g Fehérje: 19,60 g Szénhidrát: 93,40 g Hozzáadott cukor: 23,00 g Sótartalom: 0,74 g	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Zala felvágott (glutén, szója, mustár) Uborka Energia: 440,90 kCal Zsír: 15,18 g Telített zsírsavak: 4,83 g Fehérje: 18,13 g Szénhidrát: 58,96 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,84 g	Kakaó (tej) Kifli (glutén, tej) Margarin Diák csemege szalámi (mustár) Zöldpaprika Energia: 627,10 kCal Zsír: 14,30 g Telített zsírsavak: 7,11 g Fehérje: 27,86 g Szénhidrát: 86,74 g Hozzáadott cukor: 18,00 g Sótartalom: 1,89 g	Gyümölcsstea Kifli (glutén, tej) Sertéspástétom (tojás, tej) Paradicsom Energia: 632,04 kCal Zsír: 24,93 g Telített zsírsavak: 6,87 g Fehérje: 29,83 g Szénhidrát: 74,15 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 3,20 g	Tej (tej) Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Mozzarella sajt (tej) Retek Energia: 580,55 kCal Zsír: 20,19 g Telített zsírsavak: 8,11 g Fehérje: 31,65 g Szénhidrát: 72,24 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,64 g	
Ebéd I.	Burgonyaleves (glutén, zeller) Sertéspaprikás (tej, glutén) Párolt rizs Energia: 911,10 kCal Zsír: 34,25 g Telített zsírsavak: 7,92 g Fehérje: 39,41 g Szénhidrát: 97,32 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,68 g	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Rakott zöldbab (tej, glutén) Kókuszgolyó (glutén, tojás, tej) Energia: 851,11 kCal Zsír: 30,98 g Telített zsírsavak: 12,43 g Fehérje: 39,90 g Szénhidrát: 79,73 g Hozzáadott cukor: 9,00 g Sótartalom: 2,35 g	Kolbászos bableves, tészta (glutén, szója, tej, zeller, mustár, tojás) Tökfőzelék (tej, glutén) Sült csirkecomb (mustár) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 778,53 kCal Zsír: 32,22 g Telített zsírsavak: 7,89 g Fehérje: 42,16 g Szénhidrát: 73,21 g Hozzáadott cukor: 4,50 g Sótartalom: 2,36 g	Csontleves, csigatészta (zeller, glutén, tojás) Sertéskaraj Óvári módra (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Tört burgonya Uborkasaláta Energia: 862,52 kCal Zsír: 29,03 g Telített zsírsavak: 9,44 g Fehérje: 47,11 g Szénhidrát: 84,45 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 3,24 g	Sertésgulyás csurgatott tészta (glutén, zeller, tojás) Sajtos-tejfőlös spagetti (glutén, tej) Energia: 822,80 kCal Zsír: 42,30 g Telített zsírsavak: 14,01 g Fehérje: 29,73 g Szénhidrát: 90,05 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,51 g	
Ebéd II.	Burgonyaleves (glutén, zeller) Párizsi csirkemell (tojás, glutén) Majonéz kukoricasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) Energia: 830,13 kCal Zsír: 32,25 g Telített zsírsavak: 8,16 g Fehérje: 34,13 g Szénhidrát: 88,22 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,58 g	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Zöldséges sertéslapocka (zeller, SO2) Szalvétagombóc (glutén, tojás, tej) Energia: 872,98 kCal Zsír: 32,76 g Telített zsírsavak: 14,10 g Fehérje: 39,72 g Szénhidrát: 87,23 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,82 g	Kolbászos bableves, tészta (glutén, szója, tej, zeller, mustár, tojás) Rizses hús Uborkasaláta Energia: 833,45 kCal Zsír: 32,82 g Telített zsírsavak: 9,46 g Fehérje: 40,13 g Szénhidrát: 88,90 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 2,98 g	Csontleves, csigatészta (zeller, glutén, tojás) Rántott gomba (glutén, tojás) Párolt rizs Tartármártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) Energia: 820,80 kCal Zsír: 33,14 g Telített zsírsavak: 10,68 g Fehérje: 34,52 g Szénhidrát: 90,11 g Hozzáadott cukor: 1,65 g Sótartalom: 2,87 g	Sertésgulyás csurgatott tészta (glutén, zeller, tojás) Szilvás gombóc (glutén) Fahéjas porcukor Energia: 870,31 kCal Zsír: 31,15 g Telített zsírsavak: 9,60 g Fehérje: 23,31 g Szénhidrát: 108,80 g Hozzáadott cukor: 18,00 g Sótartalom: 2,74 g	
Vacsora	Paradicsomos káposztafőzelék (glutén) Köményes sertéssült Félbarna kenyér (glutén) Energia: 530,83 kCal Zsír: 13,51 g Telített zsírsavak: 5,60 g Fehérje: 28,20 g Szénhidrát: 64,31 g Hozzáadott cukor: 6,00 g Sótartalom: 2,08 g	Mozzarellás kenyérlángos (glutén, tej, zeller, SO2) Alma Energia: 587,53 kCal Zsír: 18,24 g Telített zsírsavak: 7,28 g Fehérje: 25,92 g Szénhidrát: 78,83 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 1,48 g	Sertés pörkölt (glutén) Tésztarizs (glutén) Csemege uborka (mustár) Energia: 646,37 kCal Zsír: 24,97 g Telített zsírsavak: 9,03 g Fehérje: 32,29 g Szénhidrát: 68,34 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,16 g	Almás pite (glutén, tojás, tej) Energia: 578,97 kCal Zsír: 21,26 g Telített zsírsavak: 6,14 g Fehérje: 9,94 g Szénhidrát: 84,85 g Hozzáadott cukor: 12,20 g Sótartalom: 0,00 g	Görögsaláta (tej) Csevepcicsa Zabkeksz (glutén, tojás, tej) Energia: 754,15 kCal Zsír: 37,36 g Telített zsírsavak: 12,26 g Fehérje: 30,06 g Szénhidrát: 36,41 g Hozzáadott cukor: 7,40 g Sótartalom: 2,26 g	

	HÉTFŐ (06.08)	KEDD (06.09)	SZERDA (06.10)	CSÜTÖRTÖK (06.11)	PÉNTEK (06.12)	SZOMBAT (06.13)
Reggeli	<p>Tej (tej) Fahéjas gabonapehely (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>Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Mortadella felvágott (szója, tej) Uborka</p> <p>Energia: 486,10 kCal Zsír: 18,16 g Telített zsírsavak: 4,92 g Fehérje: 20,13 g Szénhidrát: 67,27 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,11 g</p>	<p>Tej (tej) Kifli (glutén, tej) Sonkakrém (szója, tej, glutén, zeller, mustár) Paradicsom</p> <p>Energia: 533,89 kCal Zsír: 11,35 g Telített zsírsavak: 4,82 g Fehérje: 25,92 g Szénhidrát: 78,90 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,88 g</p>	<p>Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Bécsi felvágott Zöldhagyma</p> <p>Energia: 477,01 kCal Zsír: 11,70 g Telített zsírsavak: 4,52 g Fehérje: 16,60 g Szénhidrát: 67,90 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,82 g</p>	<p>Tej (tej) Rozskenyér (glutén) Tömlős sajt (tej) Kaliforniai paprika</p> <p>Energia: 478,14 kCal Zsír: 16,35 g Telített zsírsavak: 4,48 g Fehérje: 19,11 g Szénhidrát: 57,26 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,31 g</p>	
Ebéd I.	<p>Lebbencsleves (glutén) Grillezett csirkecomb (mustár) Párolt zöldségköret Párolt rizs</p> <p>Energia: 920,11 kCal Zsír: 30,11 g Telített zsírsavak: 8,80 g Fehérje: 54,41 g Szénhidrát: 97,64 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,16 g</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves (glutén, tej) Virslis serpenyős burgonya (szója, mustár) Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)</p> <p>Energia: 841,12 kCal Zsír: 27,02 g Telített zsírsavak: 9,45 g Fehérje: 40,11 g Szénhidrát: 108,22 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 3,18 g</p>	<p>Paradicsomleves, betűtészta (glutén, zeller) Zöldséges csicseriborsófőzelék (glutén, zeller, SO2) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)</p> <p>Energia: 868,32 kCal Zsír: 27,92 g Telített zsírsavak: 7,01 g Fehérje: 43,03 g Szénhidrát: 110,12 g Hozzáadott cukor: 7,50 g Sótartalom: 3,01 g</p>	<p>Nyári zöldségleves (glutén) Rántott halrudak (glutén, tojás, hal) Párolt rizs Tartármártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)</p> <p>Energia: 880,20 kCal Zsír: 30,19 g Telített zsírsavak: 9,21 g Fehérje: 38,92 g Szénhidrát: 99,54 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 2,20 g</p>	<p>Csirkeraguleves, csurgatott tészta (glutén, tojás, zeller) Baracklekváros piskótatekercs (glutén, tojás) Csokoládéöntet (tej)</p> <p>Energia: 830,44 kCal Zsír: 26,83 g Telített zsírsavak: 8,12 g Fehérje: 38,58 g Szénhidrát: 115,70 g Hozzáadott cukor: 24,50 g Sótartalom: 1,84 g</p>	
Ebéd II.	<p>Lebbencsleves (glutén) Párolt sertéscomb Zsemlegombóc (glutén, tojás, tej) Vadasmártás (glutén, tej, mustár, SO2)</p> <p>Energia: 880,14 kCal Zsír: 29,93 g Telített zsírsavak: 11,20 g Fehérje: 44,30 g Szénhidrát: 97,35 g Hozzáadott cukor: 4,40 g Sótartalom: 2,91 g</p>	<p>Vegyes gyümölcsleves (glutén, tej) Zúzapörkölt Káposztasaláta Orsó tészta (glutén)</p> <p>Energia: 820,35 kCal Zsír: 28,02 g Telített zsírsavak: 8,80 g Fehérje: 44,29 g Szénhidrát: 99,30 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 2,95 g</p>	<p>Paradicsomleves, betűtészta (glutén, zeller) Göngyölt sertésszelet (glutén, tojás, tej) Sült burgonya Káposztasaláta</p> <p>Energia: 890,25 kCal Zsír: 26,60 g Telített zsírsavak: 7,12 g Fehérje: 42,01 g Szénhidrát: 102,10 g Hozzáadott cukor: 11,00 g Sótartalom: 2,90 g</p>	<p>Nyári zöldségleves (glutén) Sárgaborsófőzelék (glutén) Sült debreceni kolbász (glutén, szója, mustár) Kenyer (glutén)</p> <p>Energia: 915,50 kCal Zsír: 34,78 g Telített zsírsavak: 11,90 g Fehérje: 39,60 g Szénhidrát: 104,71 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,98 g</p>	<p>Csirkeraguleves, csurgatott tészta (glutén, tojás, zeller) Slambuc (glutén, szója, mustár) Kovászos uborka</p> <p>Energia: 822,65 kCal Zsír: 24,90 g Telített zsírsavak: 7,92 g Fehérje: 37,51 g Szénhidrát: 106,74 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,43 g</p>	
Vacsora	<p>Csirkehúsos rakott tészta (glutén, tojás, tej)</p> <p>Energia: 599,41 kCal Zsír: 17,87 g Telített zsírsavak: 6,78 g Fehérje: 34,80 g Szénhidrát: 69,16 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,51 g</p>	<p>Túrós rétes (glutén, tojás, tej) Gyümölcssaláta (SO2)</p> <p>Energia: 701,54 kCal Zsír: 16,32 g Telített zsírsavak: 4,40 g Fehérje: 18,52 g Szénhidrát: 110,14 g Hozzáadott cukor: 12,15 g Sótartalom: 0,47 g</p>	<p>Sertésflekken (glutén) Hagymás tört burgonya Káposztasaláta</p> <p>Energia: 681,47 kCal Zsír: 18,84 g Telített zsírsavak: 6,90 g Fehérje: 30,25 g Szénhidrát: 84,74 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 2,04 g</p>	<p>Rántott sertéskaraj (glutén, tojás) Franciasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár)</p> <p>Energia: 694,78 kCal Zsír: 29,47 g Telített zsírsavak: 6,92 g Fehérje: 29,25 g Szénhidrát: 70,59 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 2,22 g</p>	<p>Csirkemájás szendvics (glutén, szója, tej) Narancs Müzlis szelet (glutén)</p> <p>Energia: 568,24 kCal Zsír: 9,91 g Telített zsírsavak: 3,23 g Fehérje: 19,95 g Szénhidrát: 94,31 g Hozzáadott cukor: 4,00 g Sótartalom: 1,76 g</p>	

	HÉTFŐ (06.15)	KEDD (06.16)	SZERDA (06.17)	CSÜTÖRTÖK (06.18)	PÉNTEK (06.19)	SZOMBAT (06.20)
Reggeli	<p>Gyümölcsjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)</p> <p>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</p>	<p>Gyümölcstea Zsemle (glutén) Margarin Soproni felvágott (szója, tej) Paradicsom</p> <p>Energia: 498,48 kCal Zsír: 14,40 g Telített zsírsavak: 4,83 g Fehérje: 14,89 g Szénhidrát: 72,01 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,44 g</p>	<p>Tej (tej) Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Kenőmájás (glutén, szója, tej, mustár) Uborka</p> <p>Energia: 555,80 kCal Zsír: 16,25 g Telített zsírsavak: 5,58 g Fehérje: 26,92 g Szénhidrát: 68,58 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,28 g</p>	<p>Tej (tej) Brownie (glutén, tojás, tej)</p> <p>Energia: 656,34 kCal Zsír: 32,11 g Telített zsírsavak: 13,96 g Fehérje: 21,03 g Szénhidrát: 73,52 g Hozzáadott cukor: 16,00 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Tej (tej) Rozskenyér (glutén) Margarin Sajtós turista szalámi (szója, tej, mustár) Zöldpaprika</p> <p>Energia: 505,96 kCal Zsír: 18,96 g Telített zsírsavak: 8,40 g Fehérje: 22,36 g Szénhidrát: 54,86 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,46 g</p>	
Ebéd I.	<p>Francia hagymaleves, levesgyöngy (glutén, tej, zeller, tojás) Mexikói sertéstokány Párolt bulgur (glutén)</p> <p>Energia: 930,19 kCal Zsír: 29,02 g Telített zsírsavak: 6,92 g Fehérje: 38,82 g Szénhidrát: 99,73 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,94 g</p>	<p>Karfioleves (tej, glutén) Rántott csirkemell (glutén, tojás) Burgonyapüré (tej) Uborkasaláta</p> <p>Energia: 805,12 kCal Zsír: 25,04 g Telített zsírsavak: 8,82 g Fehérje: 38,90 g Szénhidrát: 98,61 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 3,04 g</p>	<p>Rántott leves, sonkás tortellini (glutén, tojás) Lecsós kolbász (szója, tej, mustár) Tarhonya (glutén)</p> <p>Energia: 799,40 kCal Zsír: 29,91 g Telített zsírsavak: 7,89 g Fehérje: 32,02 g Szénhidrát: 90,14 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,45 g</p>	<p>Csontleves, eperlevéltészta (zeller, glutén, tojás) Paradicsomos húsgombóc (glutén, tojás, zeller) Főtt burgonya</p> <p>Energia: 911,10 kCal Zsír: 32,08 g Telített zsírsavak: 9,10 g Fehérje: 32,15 g Szénhidrát: 94,61 g Hozzáadott cukor: 6,00 g Sótartalom: 3,03 g</p>	<p>Pulykaraguleves, reszelt tészta (glutén, zeller, tojás) Káposztás tészta (glutén)</p> <p>Energia: 805,43 kCal Zsír: 23,90 g Telített zsírsavak: 7,30 g Fehérje: 35,50 g Szénhidrát: 117,41 g Hozzáadott cukor: 9,00 g Sótartalom: 2,87 g</p>	
Ebéd II.	<p>Francia hagymaleves, levesgyöngy (glutén, tej, zeller, tojás) Bordírozott csirkemáj (szója) Párolt káposzta Petrezselymes burgonya</p> <p>Energia: 820,12 kCal Zsír: 31,45 g Telített zsírsavak: 9,87 g Fehérje: 39,30 g Szénhidrát: 80,25 g Hozzáadott cukor: 6,00 g Sótartalom: 3,12 g</p>	<p>Karfioleves (tej, glutén) Sonkás-sajtós lasagne (glutén, szója, tej, zeller, mustár)</p> <p>Energia: 790,14 kCal Zsír: 25,21 g Telített zsírsavak: 9,50 g Fehérje: 33,31 g Szénhidrát: 94,50 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,92 g</p>	<p>Rántott leves, sonkás tortellini (glutén, tojás) Gombócós káposzta (glutén, tojás, tej) Kenyér(glutén)</p> <p>Energia: 806,14 kCal Zsír: 32,20 g Telített zsírsavak: 8,04 g Fehérje: 33,21 g Szénhidrát: 88,70 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,42 g</p>	<p>Csontleves, eperlevéltészta (zeller, glutén, tojás) Marhapörkölt Galuska (glutén, tojás) Kovászos uborka</p> <p>Energia: 877,80 kCal Zsír: 28,55 g Telített zsírsavak: 11,21 g Fehérje: 40,42 g Szénhidrát: 95,40 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,75 g</p>	<p>Pulykaraguleves, reszelt tészta (glutén, zeller, tojás) Tejberizs (tej) Kakaós porcukor</p> <p>Energia: 803,23 kCal Zsír: 23,55 g Telített zsírsavak: 8,11 g Fehérje: 37,70 g Szénhidrát: 110,15 g Hozzáadott cukor: 20,50 g Sótartalom: 2,12 g</p>	
Vacsora	<p>Tej (tej) Sajtós pogácsa (glutén, tojás, tej) Füstölt kolbász</p> <p>Energia: 796,07 kCal Zsír: 35,83 g Telített zsírsavak: 11,49 g Fehérje: 39,62 g Szénhidrát: 78,65 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,28 g</p>	<p>Mustáros sertécsíkok (mustár) Párolt rizs Tejfölös uborkasaláta (tej)</p> <p>Energia: 682,22 kCal Zsír: 25,18 g Telített zsírsavak: 8,88 g Fehérje: 28,58 g Szénhidrát: 80,88 g Hozzáadott cukor: 4,00 g Sótartalom: 2,21 g</p>	<p>Három sajtos pizza (glutén, tej, zeller, SO2)</p> <p>Energia: 582,32 kCal Zsír: 17,95 g Telített zsírsavak: 5,99 g Fehérje: 26,42 g Szénhidrát: 72,44 g Hozzáadott cukor: 4,80 g Sótartalom: 1,82 g</p>	<p>Kelkáposztafőzelék (glutén) Csirkepörkölt Félbarna kenyér (glutén)</p> <p>Energia: 569,03 kCal Zsír: 12,15 g Telített zsírsavak: 4,93 g Fehérje: 29,17 g Szénhidrát: 72,89 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,30 g</p>	<p>Rántott halas szendvics (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár) Túró rudi (szója, tej) Alma</p> <p>Energia: 742,40 kCal Zsír: 20,81 g Telített zsírsavak: 7,21 g Fehérje: 36,89 g Szénhidrát: 110,55 g Hozzáadott cukor: 3,00 g Sótartalom: 2,19 g</p>	