

	HÉTFŐ (06.01)	KEDD (06.02)	SZERDA (06.03)	CSÜTÖRTÖK (06.04)	PÉNTEK (06.05)	SZOMBAT (06.06)
Ebéd I.	<p>Burgonyaleves (glutén, zeller) Sertéspaprikás (tej, glutén) Párolt rizs</p> <p>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</p>	<p>Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Rakott zöldbab (tej, glutén) Kókuszgolyó (glutén, tojás, tej)</p> <p>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</p>	<p>Kolbászos bableves, tészta (glutén, szója, tej, zeller, mustár, tojás) Tököfőzelék (tej, glutén) Sült csirkecomb (mustár) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)</p> <p>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</p>	<p>Csontleves, csigatészta (zeller, glutén, tojás) Sertéskaraj Óvári módra (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Tört burgonya Uborkasaláta</p> <p>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</p>	<p>Sertésgulyás csurgatott tészta (glutén, zeller, tojás) Sajtos-tejfölös spagetti (glutén, tej)</p> <p>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</p>	
Ebéd II.	<p>Burgonyaleves (glutén, zeller) Párizsi csirkemell (tojás, glutén) Majonézes kukoricasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)</p> <p>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</p>	<p>Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Zöldséges sertéslapocka (zeller, SO2) Szalvétagombóc (glutén, tojás, tej)</p> <p>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</p>	<p>Kolbászos bableves, tészta (glutén, szója, tej, zeller, mustár, tojás) Rizses hús Uborkasaláta</p> <p>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</p>	<p>Csontleves, csigatészta (zeller, glutén, tojás) Rántott gomba (glutén, tojás) Párolt rizs Tartármártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)</p> <p>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</p>	<p>Sertésgulyás csurgatott tészta (glutén, zeller, tojás) Szilvás gombóc (glutén) Fahéjas porcukor</p> <p>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</p>	

	HÉTFŐ (06.08)	KEDD (06.09)	SZERDA (06.10)	CSÜTÖRTÖK (06.11)	PÉNTEK (06.12)	SZOMBAT (06.13)
Ebéd I.	<p>Lebbencsleves (glutén)</p> <p>Grillezett csirkecomb (mustár)</p> <p>Párolt zöldségek</p> <p>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)</p> <p>Virslis serpenyős burgonya (szója, mustár)</p> <p>Káposztasaláta</p> <p>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)</p> <p>Zöldséges csicseriborsófőzelék (glutén, zeller, SO2)</p> <p>Sertésvagdalt (glutén, tojás)</p> <p>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)</p> <p>Rántott halrudak (glutén, tojás, hal)</p> <p>Párolt rizs</p> <p>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>Csirkeguleves, csurgatott tészta (glutén, tojás, zeller)</p> <p>Baracklekáros piskótatekercs (glutén, tojás)</p> <p>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)</p> <p>Párolt sertéscomb</p> <p>Zsemlegombóc (glutén, tojás, tej)</p> <p>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)</p> <p>Zúzapörkölt</p> <p>Káposztasaláta</p> <p>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)</p> <p>Göngyölt sertésszelet (glutén, tojás, tej)</p> <p>Sült burgonya</p> <p>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)</p> <p>Sárgaborsófőzelék (glutén)</p> <p>Sült debreceni kolbász (glutén, szója, mustár)</p> <p>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>Csirkeguleves, csurgatott tészta (glutén, tojás, zeller)</p> <p>Slambuc (glutén, szója, mustár)</p> <p>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>	

	HÉTFŐ (06.15)	KEDD (06.16)	SZERDA (06.17)	CSÜTÖRTÖK (06.18)	PÉNTEK (06.19)	SZOMBAT (06.20)
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>Karfiolleves (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>Karfiolleves (tej, glutén) Sonkás-sajtos 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>	