

	SZOMBAT (09.05)	VASÁRNAP (09.06)
Reggeli	Gyümölcsjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Energia: 438,00 kCal Zsír: 10,00 g Telített zsírsavak: 3,78 g Fehérje: 17,90 g Szénhidrát: 72,40 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,90 g	Gyümölcstea Rozskenyér (glutén) Margarin Füstölt sajt (tej) Uborka Energia: 471,12 kCal Zsír: 15,18 g Telített zsírsavak: 6,74 g Fehérje: 16,01 g Szénhidrát: 61,33 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,62 g
Tízórai	Zsemle (glutén) Margarin Zöldséges felvágott (szója, te, zeller) Zöldpaprika Energia: 309,08 kCal Zsír: 9,40 g Telített zsírsavak: 1,83 g Fehérje: 10,97 g Szénhidrát: 36,44 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,06 g	Zabkeksz (tojás, szója, tej) Alma Energia: 345,82 kCal Zsír: 11,83 g Telített zsírsavak: 3,66 g Fehérje: 4,24 g Szénhidrát: 51,21 g Hozzáadott cukor: 9,42 g Sótartalom: 0,63 g
Ebéd I.	Zöldborsóleves (glutén) Sertéspörkölt Orsó tészta (glutén) Csemege uborka (mustár) Energia: 878,78 kCal Zsír: 26,02 g Telített zsírsavak: 5,98 g Fehérje: 40,07 g Szénhidrát: 89,74 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,16 g	Gyümölcslé Baconnal töltött rántott sertéskaraj (glutén, tojás, szója, mustár) Csemege uborka (mustár) Energia: 890,90 kCal Zsír: 27,94 g Telített zsírsavak: 8,87 g Fehérje: 34,48 g Szénhidrát: 111,24 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,03 g
Ebéd II.		
Uzsonna	Zsemle (glutén) Sertésmájkrém (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Uborka Energia: 355,88 kCal Zsír: 7,32 g Telített zsírsavak: 2,16 g Fehérje: 10,98 g Szénhidrát: 53,03 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,71 g	Csokoládé szelet Alma Energia: 291,70 kCal Zsír: 6,20 g Telített zsírsavak: 1,08 g Fehérje: 4,19 g Szénhidrát: 39,73 g Hozzáadott cukor: 13,60 g Sótartalom: 0,00 g
Vacsora	Hortobágyi húsos palacsinta (glutén, tojás, tej, zeller) Energia: 567,44 kCal Zsír: 20,61 g Telített zsírsavak: 5,19 g Fehérje: 26,55 g Szénhidrát: 43,30 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,54 g	Rizses hús Csemege uborka (mustár) Energia: 527,60 kCal Zsír: 17,86 g Telített zsírsavak: 6,27 g Fehérje: 23,91 g Szénhidrát: 62,44 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,06 g

	SZOMBAT (09.12)	VASÁRNAP (09.13)
Reggeli	Kaukázusi kefir (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Camembert sajt (tej) Paradicsom
	Energia: 414,00 kCal Zsír: 12,80 g Telített zsírsavak: 2,25 g Fehérje: 19,60 g Szénhidrát: 55,30 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,93 g	Energia: 391,40 kCal Zsír: 12,76 g Telített zsírsavak: 3,99 g Fehérje: 16,82 g Szénhidrát: 48,35 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 0,92 g
Tízórai	Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Alpesi szalámi Zöldpaprika	Mesefit keksz (glutén, tej) Szilva
	Energia: 376,00 kCal Zsír: 14,22 g Telített zsírsavak: 6,36 g Fehérje: 18,04 g Szénhidrát: 40,12 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,36 g	Energia: 259,20 kCal Zsír: 7,56 g Telített zsírsavak: 3,40 g Fehérje: 5,52 g Szénhidrát: 39,08 g Hozzáadott cukor: 9,00 g Sótartalom: 0,18 g
Ebéd I.	Zöldbaleves (glutén, tej) Paradicsomos-húsos tészta (glutén, tej)	Majonézes zöldsaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Sonkával-sajttal grillezett csirkemell (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Sült burgonya
	Energia: 812,73 kCal Zsír: 25,27 g Telített zsírsavak: 8,03 g Fehérje: 39,49 g Szénhidrát: 96,01 g Hozzáadott cukor: 1,20 g Sótartalom: 2,83 g	Energia: 890,39 kCal Zsír: 26,64 g Telített zsírsavak: 7,53 g Fehérje: 44,35 g Szénhidrát: 110,88 g Hozzáadott cukor: 3,60 g Sótartalom: 2,79 g
Ebéd II.		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Szárnymájkrém (glutén, szója, mustár) Uborka	Tejszelet (glutén, tojás, tej) Szilva
	Energia: 345,55 kCal Zsír: 9,98 g Telített zsírsavak: 2,43 g Fehérje: 15,67 g Szénhidrát: 50,74 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,57 g	Energia: 273,21 kCal Zsír: 8,38 g Telített zsírsavak: 2,99 g Fehérje: 3,66 g Szénhidrát: 37,01 g Hozzáadott cukor: 9,24 g Sótartalom: 0,00 g
Vacsora	Túrós palacsinta (glutén, tojás, tej)	Zöldborsós sertéstokány (glutén) Párolt rizs
	Energia: 488,01 kCal Zsír: 13,81 g Telített zsírsavak: 3,74 g Fehérje: 24,15 g Szénhidrát: 62,88 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 0,91 g	Energia: 608,10 kCal Zsír: 15,97 g Telített zsírsavak: 4,48 g Fehérje: 26,90 g Szénhidrát: 83,97 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,45 g

	SZOMBAT (09.19)	VASÁRNAP (09.20)
Reggeli	Tej (tej) Kuglóf (glutén, tojás, szója, tej) Energia: 407,88 kCal Zsír: 8,86 g Telített zsírsavak: 3,82 g Fehérje: 12,93 g Szénhidrát: 66,15 g Hozzáadott cukor: 16,00 g Sótartalom: 0,11 g	Gyümölcsstea Magvas kenyér (glutén, szója) Margarin Trappista sajt (tej) Uborka Energia: 447,37 kCal Zsír: 15,49 g Telített zsírsavak: 7,72 g Fehérje: 16,30 g Szénhidrát: 56,62 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,38 g
Tízórai	Sárgadinnye füstölt sonkával Energia: 272,10 kCal Zsír: 8,06 g Telített zsírsavak: 3,03 g Fehérje: 11,02 g Szénhidrát: 35,04 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,45 g	Csokoládé szelet Alma Energia: 291,70 kCal Zsír: 6,20 g Telített zsírsavak: 1,08 g Fehérje: 4,19 g Szénhidrát: 39,73 g Hozzáadott cukor: 13,60 g Sótartalom: 0,00 g
Ebéd I.	Tejszínes körteleves (glutén, tej) Zúzapörkölt Csavart tészta (glutén) Csemege uborka (mustár) Energia: 850,89 kCal Zsír: 26,25 g Telített zsírsavak: 7,55 g Fehérje: 37,30 g Szénhidrát: 102,05 g Hozzáadott cukor: 9,00 g Sótartalom: 2,88 g	Gyümölcslé Rántott csirkecomb (glutén, tojás) Petrezselymes burgonya Csemege uborka (mustár) Energia: 901,47 kCal Zsír: 24,44 g Telített zsírsavak: 7,68 g Fehérje: 57,37 g Szénhidrát: 105,27 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,21 g
Ebéd II.		
Uzsonna	Dörmi szelet (glutén, tojás, tej, szója) Alma Energia: 281,70 kCal Zsír: 6,20 g Telített zsírsavak: 0,21 g Fehérje: 4,19 g Szénhidrát: 39,73 g Hozzáadott cukor: 8,15 g Sótartalom: 0,00 g	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Vaj (tej) Milánói szalámi Kaliforniai paprika Energia: 381,75 kCal Zsír: 15,01 g Telített zsírsavak: 6,17 g Fehérje: 19,12 g Szénhidrát: 38,44 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,88 g
Vacsora	Rizses pulykahús Káposztasaláta Energia: 549,45 kCal Zsír: 15,69 g Telített zsírsavak: 3,23 g Fehérje: 27,52 g Szénhidrát: 71,99 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 2,15 g	Kukoricás csirkecombtokány Tört burgonya Csemege uborka (mustár) Energia: 577,83 kCal Zsír: 15,46 g Telített zsírsavak: 5,60 g Fehérje: 30,08 g Szénhidrát: 72,13 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,28 g

	SZOMBAT (09.26)	VASÁRNAP (09.27)
Reggeli	Gyümölcsjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Energia: 438,00 kCal Zsír: 10,00 g Telített zsírsavak: 3,78 g Fehérje: 17,90 g Szénhidrát: 72,40 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,90 g	Gyümölcstea Rozskenyér (glutén) Margarin Füstölt sajt (tej) Uborka Energia: 469,94 kCal Zsír: 14,73 g Telített zsírsavak: 6,70 g Fehérje: 16,00 g Szénhidrát: 61,31 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,62 g
Tízórai	Banán Energia: 237,50 kCal Zsír: 0,50 g Telített zsírsavak: 0,11 g Fehérje: 3,25 g Szénhidrát: 52,50 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g	Fahéjas keksz (glutén, tojás, tej) Alma Energia: 368,74 kCal Zsír: 10,95 g Telített zsírsavak: 4,33 g Fehérje: 5,60 g Szénhidrát: 58,04 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 0,30 g
Ebéd I.	Paradicsomleves (glutén, zeller) Majorannás sertéstokány Kagylótészta (glutén) Csemege uborka (mustár) Energia: 829,52 kCal Zsír: 27,31 g Telített zsírsavak: 7,71 g Fehérje: 33,61 g Szénhidrát: 100,18 g Hozzáadott cukor: 5,20 g Sótartalom: 3,16 g	Gyümölcslé Rántott sertéskaraj (glutén, tojás) Hagymás tört burgonya Csemege uborka (mustár) Energia: 853,41 kCal Zsír: 20,11 g Telített zsírsavak: 5,14 g Fehérje: 34,59 g Szénhidrát: 124,45 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,73 g
Ebéd II.		
Uzsonna	Túró rudi (szója tej) Alma Energia: 248,70 kCal Zsír: 8,20 g Telített zsírsavak: 3,81 g Fehérje: 4,90 g Szénhidrát: 38,42 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,02 g	Majonézes kukoricasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) Rozskenyér (glutén) Energia: 431,04 kCal Zsír: 15,06 g Telített zsírsavak: 4,60 g Fehérje: 10,06 g Szénhidrát: 60,50 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 1,53 g
Vacsora	Sajtburger (glutén, tojás, tej, mustár) Energia: 462,58 kCal Zsír: 12,81 g Telített zsírsavak: 6,26 g Fehérje: 20,23 g Szénhidrát: 61,79 g Hozzáadott cukor: 1,40 g Sótartalom: 1,92 g	Sertéspaprikás (glutén, tej) Párolt rizs Energia: 552,70 kCal Zsír: 15,87 g Telített zsírsavak: 5,69 g Fehérje: 24,33 g Szénhidrát: 73,46 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,07 g