

	HÉTFŐ (10.05)	KEDD (10.06)	SZERDA (10.07)	CSÜTÖRTÖK (10.08)	PÉNTEK (10.09)	SZOMBAT (10.10)
Tízórai	Tej (tej) Aszalt gyümölcsös müzli (glutén, SO2) Energia: 245,50 kCal Zsír: 6,92 g Telített zsírsavak: 2,71 g Fehérje: 12,43 g Szénhidrát: 30,83 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Párizsi felvágott (szója, tej) Uborka Energia: 228,43 kCal Zsír: 7,70 g Telített zsírsavak: 1,41 g Fehérje: 7,35 g Szénhidrát: 32,88 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,03 g	Tej (tej) Kifli (glutén, tej) Padlizsánkrém (glutén, szója, tojás, mustár) Jégcsap retek Energia: 338,40 kCal Zsír: 8,02 g Telített zsírsavak: 3,25 g Fehérje: 14,38 g Szénhidrát: 48,28 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,69 g	Zöldtea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Majonézes tonhalkrém (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár, SO2) Uborka Energia: 246,75 kCal Zsír: 6,58 g Telített zsírsavak: 1,51 g Fehérje: 8,71 g Szénhidrát: 39,45 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,98 g	Tej (tej) Rozskenyér (glutén) Margarin Trappista sajt (tej) Paradicsom Energia: 326,87 kCal Zsír: 9,15 g Telített zsírsavak: 4,11 g Fehérje: 15,72 g Szénhidrát: 39,22 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,88 g	
Ébéd	Fokhagymakrémléves, levesgyöngy (tej, glutén, tojás) Sült csirkecomb mediterrán zöldségekkel Párolt rizs Energia: 851,72 kCal Zsír: 28,25 g Telített zsírsavak: 7,58 g Fehérje: 42,02 g Szénhidrát: 98,36 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,48 g	Paradicsomleves, betűtészta (glutén, zeller) Zöldbabfőzelék (glutén, tej) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Félbarna kenyér (glutén) Energia: 786,03 kCal Zsír: 32,51 g Telített zsírsavak: 9,92 g Fehérje: 34,39 g Szénhidrát: 81,94 g Hozzáadott cukor: 6,00 g Sótartalom: 3,03 g	Zöldborsóleves (glutén) Serpenyős burgonya virslivel Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 796,19 kCal Zsír: 23,99 g Telített zsírsavak: 7,68 g Fehérje: 28,89 g Szénhidrát: 108,84 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 2,94 g	Gyümölcskrémleves (tej, SO2) Rántott sertéskaraj (glutén, tojás) Burgonyapüré (tej) Káposztasaláta Energia: 811,20 kCal Zsír: 24,57 g Telített zsírsavak: 8,99 g Fehérje: 30,88 g Szénhidrát: 109,32 g Hozzáadott cukor: 10,30 g Sótartalom: 2,45 g	Mustáros-tejfölös halleves (glutén, rák, hal, tej, zeller, mustár) Túrós csusza (glutén, tojás, tej, mustár) Energia: 831,65 kCal Zsír: 34,03 g Telített zsírsavak: 12,89 g Fehérje: 40,39 g Szénhidrát: 81,80 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,40 g	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Csirkemellsonka (glutén, szója, tej) Zöldpaprika Energia: 212,27 kCal Zsír: 4,71 g Telített zsírsavak: 2,12 g Fehérje: 8,10 g Szénhidrát: 32,31 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,95 g	Lenmagvas pogácsa (glutén, tojás, tej) Alma Energia: 324,64 kCal Zsír: 7,09 g Telített zsírsavak: 3,50 g Fehérje: 8,89 g Szénhidrát: 51,69 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,55 g	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Csemege sertéskaraj Jégcsap retek Energia: 221,26 kCal Zsír: 5,70 g Telített zsírsavak: 2,66 g Fehérje: 8,11 g Szénhidrát: 32,27 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,76 g	Szilvás pite (glutén, tojás, tej) Energia: 306,45 kCal Zsír: 11,39 g Telített zsírsavak: 1,93 g Fehérje: 5,94 g Szénhidrát: 44,41 g Hozzáadott cukor: 10,75 g Sótartalom: 0,00 g	Müzli szelet (glutén) Szilva Energia: 200,15 kCal Zsír: 3,64 g Telített zsírsavak: 0,34 g Fehérje: 3,73 g Szénhidrát: 38,15 g Hozzáadott cukor: 4,00 g Sótartalom: 0,00 g	

	HÉTFŐ (10.12)	KEDD (10.13)	SZERDA (10.14)	CSÜTÖRTÖK (10.15)	PÉNTEK (10.16)	SZOMBAT (10.17)
Tízórai	Gyümölcsjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Olasz felvágott (glutén, szója, tej, mustár) Uborka	Tej (tej) Kifli (glutén, tej) Zöldfűszeres vajkrém (tej) Zöldpaprika	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Fokhagymás felvágott (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Jégcsap retek	Tej (tej) Rozskenyér (glutén) Sajtkrém (tej) Paradicsom	
	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	Energia: 226,93 kCal Zsír: 7,13 g Telített zsírsavak: 1,65 g Fehérje: 7,91 g Szénhidrát: 32,88 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,03 g	Energia: 379,02 kCal Zsír: 13,57 g Telített zsírsavak: 4,10 g Fehérje: 16,50 g Szénhidrát: 48,26 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,55 g	Energia: 238,58 kCal Zsír: 7,10 g Telített zsírsavak: 2,94 g Fehérje: 7,76 g Szénhidrát: 33,65 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,01 g	Energia: 304,27 kCal Zsír: 7,71 g Telített zsírsavak: 4,01 g Fehérje: 15,12 g Szénhidrát: 40,13 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,75 g	
Ebéd	Lebbencsleves (glutén) Pulykapaprikás (glutén, tej) Barna rizs	Csontleves, csigatészta (glutén, tojás, zeller) Rakott karfiol (glutén, tej)	Tejfölös burgonyaleves (glutén, tej, zeller) Paradicsomos káposztafőzelék (glutén) Csirkevagdalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)	Tejfölös zöldségleves (tej, glutén, zeller) Párizsi csirkemell (glutén, tojás) Petrezselymes burgonya Csalamádé	Palócleves, reszelt tészta (tej, zeller, glutén, tojás) Sárgabaracklekváros piskótatekercs (glutén, tojás) Csokoládéöntet (tej)	
	Energia: 853,79 kCal Zsír: 28,68 g Telített zsírsavak: 6,24 g Fehérje: 35,25 g Szénhidrát: 105,56 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,70 g	Energia: 746,34 kCal Zsír: 34,47 g Telített zsírsavak: 11,78 g Fehérje: 34,47 g Szénhidrát: 67,00 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,63 g	Energia: 766,98 kCal Zsír: 24,05 g Telített zsírsavak: 6,11 g Fehérje: 34,97 g Szénhidrát: 94,22 g Hozzáadott cukor: 6,00 g Sótartalom: 2,88 g	Energia: 796,28 kCal Zsír: 29,28 g Telített zsírsavak: 5,25 g Fehérje: 33,12 g Szénhidrát: 93,04 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 2,25 g	Energia: 787,64 kCal Zsír: 19,13 g Telített zsírsavak: 7,71 g Fehérje: 25,99 g Szénhidrát: 120,03 g Hozzáadott cukor: 21,50 g Sótartalom: 1,84 g	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Füstölt kolbász Zöldpaprika	Kakaós csiga (glutén, tojás, tej) Alma	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Zöldséges sonkakrém (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Csemege uborka (mustár)	Cseresznyés linzer (glutén, tojás, tej)	Háztartási keksz (glutén, SO2) Narancs	
	Energia: 257,32 kCal Zsír: 7,99 g Telített zsírsavak: 2,69 g Fehérje: 8,70 g Szénhidrát: 34,25 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,10 g	Energia: 360,14 kCal Zsír: 7,20 g Telített zsírsavak: 1,95 g Fehérje: 7,07 g Szénhidrát: 65,21 g Hozzáadott cukor: 8,50 g Sótartalom: 0,12 g	Energia: 211,52 kCal Zsír: 5,02 g Telített zsírsavak: 1,81 g Fehérje: 7,38 g Szénhidrát: 31,91 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,93 g	Energia: 338,42 kCal Zsír: 13,72 g Telített zsírsavak: 2,65 g Fehérje: 4,34 g Szénhidrát: 42,10 g Hozzáadott cukor: 11,00 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 194,17 kCal Zsír: 2,67 g Telített zsírsavak: 0,70 g Fehérje: 2,06 g Szénhidrát: 30,97 g Hozzáadott cukor: 1,20 g Sótartalom: 0,12 g	

	HÉTFŐ (10.19)	KEDD (10.20)	SZERDA (10.21)	CSÜTÖRTÖK (10.22)	PÉNTEK (10.23)	SZOMBAT (10.24)
Tízórai	Vegyes ivójoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Zala felvágott (glutén, tojás, mustár) Uborka	Tej (tej) Kifli (glutén, tej) Kenőmájás (glutén, szója, tej, mustár) Zöldpaprika	Zöldtea Rozskenyér (glutén) Margarin Mozzarella sajt (tej) Paradicsom		
	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	Energia: 217,11 kCal Zsír: 6,92 g Telített zsírsavak: 1,73 g Fehérje: 8,04 g Szénhidrát: 33,12 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,91 g	Energia: 353,10 kCal Zsír: 8,01 g Telített zsírsavak: 3,17g Fehérje: 17,23 g Szénhidrát: 46,01 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,88 g	Energia: 254,03 kCal Zsír: 7,16 g Telített zsírsavak: 2,96 g Fehérje: 6,34 g Szénhidrát: 38,63 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,86 g		
Ébéd	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Tárkonyos-zöldbabos csirkecomb (tej) Penne tészta (glutén)	Eperleves (glutén, tej) Babfőzelék (glutén, tej) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Félbarna kenyér (glutén)	Brokkolikrémleves, levesgyöngy (tej, glutén, tojás) Rizses hús Csalamádé	Csontleves, cérnametélt (glutén, tojás, zeller) Rántott halfilé (glutén, tojás, hal) Hordóburgonya Remoulade mártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)		
	Energia: 766,94 kCal Zsír: 28,17 g Telített zsírsavak: 7,70 g Fehérje: 36,16 g Szénhidrát: 84,85 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,60 g	Energia: 747,27 kCal Zsír: 23,60 g Telített zsírsavak: 8,98 g Fehérje: 33,67 g Szénhidrát: 92,47 g Hozzáadott cukor: 8,30 g Sótartalom: 2,56 g	Energia: 787,39 kCal Zsír: 29,01 g Telített zsírsavak: 8,35 g Fehérje: 37,42 g Szénhidrát: 86,95 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 2,15 g	Energia: 803,30 kCal Zsír: 30,16 g Telített zsírsavak: 6,05 g Fehérje: 33,09 g Szénhidrát: 78,20 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 2,83 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Góliát szalámi Zöldpaprika	Kakaós kalács (glutén, tojás, tej) Alma	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Zöldséges-sajtos ricottakrém (tej) Uborka	Sütőtökös pite (glutén, tojás, tej)		
	Energia: 225,31 kCal Zsír: 7,04 g Telített zsírsavak: 2,16 g Fehérje: 7,35 g Szénhidrát: 31,44 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,16 g	Energia: 349,33 kCal Zsír: 8,15 g Telített zsírsavak: 1,20 g Fehérje: 7,06 g Szénhidrát: 63,90 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 0,26 g	Energia: 208,75 kCal Zsír: 3,95 g Telített zsírsavak: 1,23 g Fehérje: 7,27 g Szénhidrát: 34,39 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,76 g	Energia: 380,93 kCal Zsír: 10,92 g Telített zsírsavak: 2,74 g Fehérje: 6,41 g Szénhidrát: 60,45 g Hozzáadott cukor: 13,20 g Sótartalom: 0,00 g		