

		SZOMBAT (10.10)	VASÁRNAP (10.11)
Reggeli		Kefir (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) 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	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Camembert sajt (tej) Paradicsom 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 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	Mesefit keksz (glutén, tej) Szilva 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) 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	Majonézes zöldsaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Sonkával-sajttal grillezett csirkemell (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Sült burgonya 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 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	Tejszelet (glutén, tojás, tej) Szilva 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) 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	Zöldborsós sertéstokány (glutén) Párolt rizs 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 (10.17)	VASÁRNAP (10.18)
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 Barackkal töltött rántott csirkemell (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

	HÉTFŐ (10.19)	KEDD (10.20)	SZERDA (10.21)	CSÜTÖRTÖK (10.22)	PÉNTEK (10.23)	SZOMBAT (10.24)	VASÁRNAP (10.25)
Reggeli	Ivóoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Zala felvágott (glutén, tojás, mustár) Uborka	Tej (tej) Kifli (glutén, tej) Kenőmájás (glutén, szója, tej, mustár) Zöldpaprika	Tej (tej) Sütőtökös pite (glutén, tojás, tej)			
	Energia: 489,40 kCal Zsír: 12,10 g Telített zsírsavak: 5,01 g Fehérje: 19,22 g Szénhidrát: 68,10 g Hozzáadott cukor: 17,00 g Sótartalom: 0,94 g	Energia: 430,90 kCal Zsír: 11,18 g Telített zsírsavak: 3,83 g Fehérje: 18,13 g Szénhidrát: 60,96 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,74 g	Energia: 472,92 kCal Zsír: 11,60 g Telített zsírsavak: 3,66 g Fehérje: 22,06 g Szénhidrát: 64,03 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,78 g	Energia: 539,55 kCal Zsír: 12,90 g Telített zsírsavak: 3,86 g Fehérje: 12,35 g Szénhidrát: 89,20 g Hozzáadott cukor: 14,40 g Sótartalom: 0,14 g			
Tízórai	Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Sajtos párizsi felvágott (szója, glutén, tej, mustár) Uborka	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Csemege szalámi Zöldpaprika	Kefir (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	Rozskenyér (glutén) Margarin Mozzarella sajt (tej) Paradicsom			
	Energia: 323,33 kCal Zsír: 12,41 g Telített zsírsavak: 3,22 g Fehérje: 12,52 g Szénhidrát: 36,19 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,96 g	Energia: 328,14 kCal Zsír: 14,14 g Telített zsírsavak: 4,41 g Fehérje: 13,57 g Szénhidrát: 32,93 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,03 g	Energia: 308,00 kCal Zsír: 6,00 g Telített zsírsavak: 0,36 g Fehérje: 13,40 g Szénhidrát: 45,30 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,94 g	Energia: 304,03 kCal Zsír: 9,16 g Telített zsírsavak: 3,41 g Fehérje: 11,54 g Szénhidrát: 47,21 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,86 g			
Ebéd I.	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, cérnmetélt (glutén, tojás, zeller) Rántott halfilé (glutén, tojás, hal) Hordóburgonya Remoulade mártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)			
	Energia: 795,13 kCal Zsír: 29,93 g Telített zsírsavak: 7,92 g Fehérje: 38,35 g Szénhidrát: 88,98 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,73 g	Energia: 780,33 kCal Zsír: 24,91 g Telített zsírsavak: 9,55 g Fehérje: 35,62 g Szénhidrát: 96,99 g Hozzáadott cukor: 8,80 g Sótartalom: 2,71 g	Energia: 850,15 kCal Zsír: 31,88 g Telített zsírsavak: 9,90 g Fehérje: 39,85 g Szénhidrát: 94,27 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 2,28 g	Energia: 871,42 kCal Zsír: 32,35 g Telített zsírsavak: 6,51 g Fehérje: 38,02 g Szénhidrát: 95,29 g Hozzáadott cukor: 2,40 g Sótartalom: 2,92 g			
Ebéd II.	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Göngyölt sertésszelet (glutén, tojás, tej) Sült burgonya Csemege uborka (mustár)	Eperleves (glutén, tej) Rántott karfiol (glutén, tojás) Párolt rizs Tartármártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)	BrokkolikréMLEVES, levesgyöngy (tej, glutén, tojás) Paradicsommal és mozzarellával sült csirkemell (glutén, tej) Burgonyapüré (tej)	Csontleves, cérnmetélt (glutén, tojás, zeller) Székelykáposzta (glutén, tej) Félbarna kenyér (glutén, tej)			
	Energia: 854,44 kCal Zsír: 30,19 g Telített zsírsavak: 9,98 g Fehérje: 40,92 g Szénhidrát: 97,84 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,92 g	Energia: 850,35 kCal Zsír: 28,13 g Telített zsírsavak: 7,42 g Fehérje: 35,20 g Szénhidrát: 104,56 g Hozzáadott cukor: 12,40 g Sótartalom: 3,01 g	Energia: 748,12 kCal Zsír: 26,13 g Telített zsírsavak: 6,52 g Fehérje: 42,57 g Szénhidrát: 80,13 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,53 g	Energia: 750,22 kCal Zsír: 29,55 g Telített zsírsavak: 9,17 g Fehérje: 34,52 g Szénhidrát: 80,24 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,63 g			
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Góliát szalámi Zöldpaprika	Brownie (glutén, tojás, tej)	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Zöldséges-sajtos ricottakrém (tej) Uborka	Zabkeksz (tojás, szója, tej) Körte			
	Energia: 295,40 kCal Zsír: 10,08 g Telített zsírsavak: 2,16 g Fehérje: 9,38 g Szénhidrát: 39,23 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,16 g	Energia: 341,34 kCal Zsír: 17,08 g Telített zsírsavak: 3,45 g Fehérje: 6,13 g Szénhidrát: 37,81 g Hozzáadott cukor: 13,10 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 288,70 kCal Zsír: 7,95 g Telített zsírsavak: 1,23 g Fehérje: 9,27 g Szénhidrát: 42,99 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,79 g	Energia: 353,82 kCal Zsír: 9,03 g Telített zsírsavak: 3,26 g Fehérje: 4,80 g Szénhidrát: 59,61 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 0,51 g			
Vacsora	Rakott zöldbab (glutén, tej)	Tej (tej) Kakaós kalács (glutén, tojás, tej) Alma	Párizsi sertéskaraj (glutén, tojás, tej) Hasábburgonya Csalamádé	Rántott sajtos bagett (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Körte			
	Energia: 517,81 kCal Zsír: 20,23 g Telített zsírsavak: 9,70 g Fehérje: 28,83 g Szénhidrát: 49,62 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,05 g	Energia: 531,88 kCal Zsír: 11,23 g Telített zsírsavak: 3,76 g Fehérje: 16,18 g Szénhidrát: 85,81 g Hozzáadott cukor: 14,00 g Sótartalom: 0,39 g	Energia: 597,10 kCal Zsír: 20,64 g Telített zsírsavak: 8,18 g Fehérje: 22,21 g Szénhidrát: 74,49 g Hozzáadott cukor: 2,70 g Sótartalom: 2,31 g	Energia: 541,33 kCal Zsír: 15,29 g Telített zsírsavak: 3,97 g Fehérje: 15,95 g Szénhidrát: 80,04 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,04 g			