

	HÉTFŐ (10.05)	KEDD (10.06)	SZERDA (10.07)	CSÜTÖRTÖK (10.08)	PÉNTEK (10.09)
Reggeli	Tej (tej) Aszalt gyümölcsös müzli (glutén, SO2) Energia: 444,40 kCal Zsír: 12,10 g Telített zsírsavak: 6,22 g Fehérje: 17,52 g Szénhidrát: 62,73 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Párizsi felvágott (szója, tej) Paradicsom Energia: 435,90 kCal Zsír: 12,46 g Telített zsírsavak: 3,08 g Fehérje: 12,80 g Szénhidrát: 64,01 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,49 g	Tej (tej) Kifli (glutén, tej) Padlizsánkrém (glutén, szója, tojás, mustár) Jégcsap retek Alma Energia: 507,09 kCal Zsír: 8,43 g Telített zsírsavak: 3,12 g Fehérje: 18,75 g Szénhidrát: 83,47 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,02 g	Zöldtea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Majonézes tonhalkrém (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár, SO2) Uborka Energia: 454,75 kCal Zsír: 10,17 g Telített zsírsavak: 1,99 g Fehérje: 16,54 g Szénhidrát: 76,09 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,36 g	Tej Rozskenyér (glutén) Margarin Trappista sajt (tej) Uborka Energia: 481,10 kCal Zsír: 19,56 g Telített zsírsavak: 6,72 g Fehérje: 24,46 g Szénhidrát: 63,08 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,60 g
Vacsora	Csirkehúsos-tejfölös penne (glutén, tej) Energia: 469,01 kCal Zsír: 13,12 g Telített zsírsavak: 4,03 g Fehérje: 25,02 g Szénhidrát: 58,62 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,30 g	Rántott csirkemáj (glutén, tojás) Petrezselymes burgonya Káposztasaláta Energia: 579,88 kCal Zsír: 13,44 g Telített zsírsavak: 3,23 g Fehérje: 30,19 g Szénhidrát: 78,10 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 2,02 g	Szilvás pite (glutén, tojás, tej) Tej (tej) Energia: 539,55 kCal Zsír: 16,33 g Telített zsírsavak: 5,98 g Fehérje: 16,29 g Szénhidrát: 81,51 g Hozzáadott cukor: 13,20 g Sótartalom: 0,08 g	Chilis bab Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 596,34 kCal Zsír: 16,28 g Telített zsírsavak: 5,01 g Fehérje: 29,92 g Szénhidrát: 53,08 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,08 g	Szalámis bagett (glutén, tojás, tej) Narancs Energia: 552,23 kCal Zsír: 11,05 g Telített zsírsavak: 3,30 g Fehérje: 17,10 g Szénhidrát: 98,26 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,03 g

	HÉTFŐ (10.12)	KEDD (10.13)	SZERDA (10.14)	CSÜTÖRTÖK (10.15)	PÉNTEK (10.16)
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: 12,00 g Sótartalom: 0,90 g	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Olasz felvágott (glutén, tojás, mustár) Uborka Energia: 443,50 kCal Zsír: 13,11 g Telített zsírsavak: 3,83 g Fehérje: 17,55 g Szénhidrát: 60,55 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,74 g	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Virslis tojásrántotta (tojás) Energia: 492,24 kCal Zsír: 15,93 g Telített zsírsavak: 4,29 g Fehérje: 23,00 g Szénhidrát: 57,71 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,08 g	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Fokhagymás felvágott (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Jégcsap retek Energia: 434,68 kCal Zsír: 11,02 g Telített zsírsavak: 3,96 g Fehérje: 17,41 g Szénhidrát: 61,23 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,74 g	Tej (tej) Rozskenyér (glutén) Sajtkrém (tej) Füstölt kolbász Paradicsom Energia: 522,84 kCal Zsír: 22,19 g Telített zsírsavak: 9,19 g Fehérje: 24,11 g Szénhidrát: 56,88 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,11 g
Vacsora	Kelkáposztafőzelék (glutén) Fokhagymás sertéssült Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 497,48 kCal Zsír: 14,73 g Telített zsírsavak: 5,23 g Fehérje: 26,85 g Szénhidrát: 54,32 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,30 g	Mozzarellás-paradicsomos pizza (glutén, tej, zeller, SO2) Alma Energia: 520,56 kCal Zsír: 13,31 g Telített zsírsavak: 7,11 g Fehérje: 23,77 g Szénhidrát: 70,70 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 1,72 g	Tej (tej) Csereesznyés linzer (glutén, tojás, tej) Energia: 534,04 kCal Zsír: 16,34 g Telített zsírsavak: 5,55 g Fehérje: 14,73 g Szénhidrát: 77,11 g Hozzáadott cukor: 13,20 g Sótartalom: 0,08 g	Currys sertéstokány Párolt jázminrizs Energia: 588,49 kCal Zsír: 21,17 g Telített zsírsavak: 6,59 g Fehérje: 22,92 g Szénhidrát: 71,64 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,66 g	Rántott halfilé (glutén, tojás, ha, tel) Párolt rizs Tartármártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) Energia: 652,28 kCal Zsír: 20,47 g Telített zsírsavak: 5,69 g Fehérje: 30,31 g Szénhidrát: 80,28 g Hozzáadott cukor: 0,80 g Sótartalom: 1,94 g

	HÉTFŐ (10.19)	KEDD (10.20)	SZERDA (10.21)	CSÜTÖRTÖK (10.22)
Reggeli	Ivójoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) 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	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Zala felvágott (glutén, tojás, mustár) Uborka 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	Tej (tej) Kifli (glutén, tej) Kenőmájás (glutén, szója, tej, mustár) Zöldpaprika 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	Tej (tej) Sütőtökös pite (glutén, tojás, tej) 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
Vacsora	Rakott zöldbab (glutén, tej) 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	Tej (tej) Kakaós kalács (glutén, tojás, tej) Alma 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	Párizsi sertéskaraj (glutén, tojás, tej) Hasábburgonya Csalamádé 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	Rántott sajtos bagett (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Körte 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