

	HÉTFŐ (10.05)	KEDD (10.06)	SZERDA (10.07)	CSÜTÖRTÖK (10.08)	PÉNTEK (10.09)	SZOMBAT (10.10)
Tízórai	Müzli szelet (glutén) Szőlő Energia: 247,48 kCal Zsír: 5,67 g Telített zsírsavak: 0,88 g Fehérje: 4,88 g Szénhidrát: 40,50 g Hozzáadott cukor: 4,80 g Sótartalom: 0,00 g	Csokoládés puding (tej) Energia: 242,50 kCal Zsír: 6,00 g Telített zsírsavak: 2,42 g Fehérje: 4,76 g Szénhidrát: 40,22 g Hozzáadott cukor: 8,50 g Sótartalom: 0,33 g	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Bécsi felvágott Zöldpaprika Energia: 336,12 kCal Zsír: 9,18 g Telített zsírsavak: 2,41 g Fehérje: 14,05 g Szénhidrát: 41,46 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,17 g	Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Vadász felvágott (szója) Uborka Energia: 326,35 kCal Zsír: 14,57 g Telített zsírsavak: 3,40 g Fehérje: 11,50 g Szénhidrát: 34,06 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,84 g	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	
Ebéd I.	Fokhagymakrémleves, levesgyöngy (tej, glutén, tojás) Sült csirkecomb mediterrán zöldségekkel Párolt rizs Energia: 912,22 kCal Zsír: 33,11 g Telített zsírsavak: 8,47 g Fehérje: 48,11 g Szénhidrát: 98,36 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,56 g	Paradisomleves, betűtészta (glutén, zeller) Zöldbabfőzelék (glutén, tej) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Félbarna kenyér (glutén) Energia: 884,10 kCal Zsír: 36,55 g Telített zsírsavak: 9,92 g Fehérje: 42,22 g Szénhidrát: 89,16 g Hozzáadott cukor: 6,50 g Sótartalom: 3,05 g	Zöldborsóleves (glutén) Serpenyős burgonya virslivel Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 805,14 kCal Zsír: 24,18 g Telített zsírsavak: 7,95 g Fehérje: 28,93 g Szénhidrát: 109,95 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 2,96 g	Gyümölcskrémleves (tej, SO2) Rántott sertéskaraj (glutén, tojás) Burgonyapüré (tej) Káposztasaláta Energia: 839,80 kCal Zsír: 25,20 g Telített zsírsavak: 9,07 g Fehérje: 32,14 g Szénhidrát: 113,13 g Hozzáadott cukor: 11,50 g Sótartalom: 2,59 g	Mustáros-tejfölös halleves (glutén, rák, hal, tej, zeller, mustár) Túrós csusza (glutén, tojás, tej, mustár) Energia: 880,12 kCal Zsír: 36,17 g Telített zsírsavak: 13,11 g Fehérje: 42,73 g Szénhidrát: 86,89 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,52 g	
Ebéd II.	Fokhagymakrémleves, levesgyöngy (tej, glutén, tojás) Sárgaborsófőzelék (glutén) Főtt-füstölt sertésstarja (szója, tej, mustár) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 822,13 kCal Zsír: 26,91 g Telített zsírsavak: 9,43 g Fehérje: 39,25 g Szénhidrát: 97,19 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,11 g	Paradisomleves, betűtészta (glutén, zeller) Kakaspörkölt (glutén) Tarhonya (glutén) Káposztasaláta Energia: 799,20 kCal Zsír: 30,10 g Telített zsírsavak: 9,01 g Fehérje: 42,21 g Szénhidrát: 82,55 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 3,08 g	Zöldborsóleves (glutén) Sertéskaraj Óvári módra (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Petrezselymes rizs Energia: 773,45 kCal Zsír: 23,11 g Telített zsírsavak: 7,12 g Fehérje: 40,12 g Szénhidrát: 92,22 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 3,27 g	Gyümölcskrémleves (tej, SO2) Csöben sült Gouda sajtos brokkoli (glutén, tojás, tej) Energia: 703,11 kCal Zsír: 21,19 g Telített zsírsavak: 6,40 g Fehérje: 47,34 g Szénhidrát: 72,55 g Hozzáadott cukor: 11,50 g Sótartalom: 2,32 g	Mustáros-tejfölös halleves (glutén, rák, hal, tej, zeller, mustár) Farsangi fánk (glutén, tojás, tej) Sárgabaracklekvár Energia: 922,18 kCal Zsír: 38,30 g Telített zsírsavak: 13,20 g Fehérje: 31,18 g Szénhidrát: 106,89 g Hozzáadott cukor: 27,80 g Sótartalom: 2,02 g	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Csirkemellsonka (glutén, szója, tej) Zöldpaprika Energia: 252,31 kCal Zsír: 6,71 g Telített zsírsavak: 2,12 g Fehérje: 8,99 g Szénhidrát: 38,27 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: 262,33 kCal Zsír: 6,78 g Telített zsírsavak: 2,66 g Fehérje: 9,15 g Szénhidrát: 38,31 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,76 g	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	Müzli szelet (glutén) Szilva Energia: 247,48 kCal Zsír: 5,67 g Telített zsírsavak: 0,88 g Fehérje: 4,88 g Szénhidrát: 40,50 g Hozzáadott cukor: 4,80 g Sótartalom: 0,00 g	

	HÉTFŐ (10.12)	KEDD (10.13)	SZERDA (10.14)	CSÜTÖRTÖK (10.15)	PÉNTEK (10.16)	SZOMBAT (10.17)
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	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	Kifli (glutén, tej) Zöldfűszeres vajkrém (tej) Zöldpaprika 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	Gyümölcsjoghurt (tej) Energia: 282,00 kCal Zsír: 7,95 g Telített zsírsavak: 4,14 g Fehérje: 13,50 g Szénhidrát: 36,90 g Hozzáadott cukor: 12,20 g Sótartalom: 0,00 g	Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Mortadella felvágott (szója) Uborka Energia: 327,40 kCal Zsír: 14,51 g Telített zsírsavak: 3,67 g Fehérje: 11,82 g Szénhidrát: 34,84 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,04 g	
Ebéd I.	Lebbencsleves (glutén) Pulykapaprikás (glutén, tej) Barna rizs Energia: 871,60 kCal Zsír: 28,93 g Telített zsírsavak: 6,40 g Fehérje: 36,78 g Szénhidrát: 108,11 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,79 g	Csontleves, csigatészta (glutén, tojás, zeller) Rakott karfiol (glutén, tej) Energia: 792,24 kCal Zsír: 36,02 g Telített zsírsavak: 11,94 g Fehérje: 38,66 g Szénhidrát: 69,20 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,71 g	Tejfölös burgonyaleves (glutén, tej, zeller) Paradicsomos káposztafőzelék (glutén) Csirkevagdalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 799,98 kCal Zsír: 26,03 g Telített zsírsavak: 6,32 g Fehérje: 37,01 g Szénhidrát: 96,75 g Hozzáadott cukor: 6,50 g Sótartalom: 2,97 g	Tejfölös zöldségleves (tej, glutén, zeller) Párizsi csirkemell (glutén, tojás) Petrezselymes burgonya Csalamádé Energia: 835,31 kCal Zsír: 30,10 g Telített zsírsavak: 5,98 g Fehérje: 35,45 g Szénhidrát: 98,01 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 2,42 g	Palóclevés, reszelt tészta (tej, zeller, glutén, tojás) Sárgabaracklekváros piskótatekercs (glutén, tojás) Csokoládéöntet (tej) Energia: 836,50 kCal Zsír: 20,89 g Telített zsírsavak: 7,96 g Fehérje: 27,80 g Szénhidrát: 126,58 g Hozzáadott cukor: 23,00 g Sótartalom: 1,88 g	
Ebéd II.	Lebbencsleves (glutén) Grillezett sertéskaraj paprikás-kolbászos raguval (szója, mustár) Tepsiben sült burgonya Energia: 851,51 kCal Zsír: 29,00 g Telített zsírsavak: 8,05 g Fehérje: 35,94 g Szénhidrát: 104,08 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,02 g	Csontleves, csigatészta (glutén, tojás, zeller) Sertéspörkölt (glutén) Galuska (glutén, tojás) Csalamádé Energia: 805,11 kCal Zsír: 27,81 g Telített zsírsavak: 9,39 g Fehérje: 36,11 g Szénhidrát: 94,98 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 2,42 g	Tejfölös burgonyaleves (glutén, tej, zeller) Sajttal töltött rántott pulykamell (glutén, tojás, tej) Hagymás tört burgonya Csalamádé Energia: 854,41 kCal Zsír: 27,32 g Telített zsírsavak: 6,58 g Fehérje: 45,18 g Szénhidrát: 99,40 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 3,12 g	Tejfölös zöldségleves (tej, glutén, zeller) Kolbászhuással töltött sertéskaraj (glutén, tojás) Majonézes kukoricasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) Energia: 811,19 kCal Zsír: 30,60 g Telített zsírsavak: 9,12 g Fehérje: 45,74 g Szénhidrát: 83,70 g Hozzáadott cukor: 2,70 g Sótartalom: 2,92 g	Palóclevés, reszelt tészta (tej, zeller, glutén, tojás) Káposztás tészta (glutén) Energia: 717,52 kCal Zsír: 19,50 g Telített zsírsavak: 7,73 g Fehérje: 27,88 g Szénhidrát: 99,04 g Hozzáadott cukor: 3,25 g Sótartalom: 2,49 g	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Füstölt kolbász Zöldpaprika 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	Kakaós csiga (glutén, tojás, tej) Alma 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	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Zöldséges sonkakrém (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Csemege uborka (mustár) Energia: 281,50 kCal Zsír: 8,02 g Telített zsírsavak: 1,81 g Fehérje: 11,38 g Szénhidrát: 35,65 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,93 g	Tejszelet (glutén, tojás, tej) Alma Energia: 275,48 kCal Zsír: 8,38 g Telített zsírsavak: 2,99 g Fehérje: 3,68 g Szénhidrát: 37,54 g Hozzáadott cukor: 9,24 g Sótartalom: 0,00 g	Háztartási keksz (glutén, SO2) Narancs 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	Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Sajtos párizsi felvágott (szója, glutén, tej, mustár) Uborka 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	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Csemege szalámi Zöldpaprika 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	Kefir (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) 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	Rozskenyér (glutén) Margarin Mozzarella sajt (tej) Paradicsom 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) 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	Eperleves (glutén, tej) Babfőzelék (glutén, tej) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Félbarna kenyér (glutén) 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	BrokkolikréMLEVES, levesgyöNGY (tej, glutén, tojás) Rizses hús Csalamádé 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	Csontleves, céRNAMETÉLT (glutén, tojás, zeller) Rántott halfilé (glutén, tojás, hal) Hordóburgonya Remoulade mártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) 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) 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	Eperleves (glutén, tej) Rántott karfiol (glutén, tojás) Párolt rizs Tartármártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) 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	BrokkolikréMLEVES, levesgyöNGY (tej, glutén, tojás) Paradicsommal és mozzarellaival sült csirkemell (glutén, tej) Burgonyapüré (tej) 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	Csontleves, céRNAMETÉLT (glutén, tojás, zeller) Székelykáposzta (glutén, tej) Félbarna kenyér (glutén, tej) 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 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	Brownie (glutén, tojás, tej) 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	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Zöldséges-sajtos ricottakrém (tej) Uborka 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	Zabkeksz (tojás, szója, tej) Körte 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		