

	HÉTFŐ (11.02)	KEDD (11.03)	SZERDA (11.04)	CSÜTÖRTÖK (11.05)	PÉNTEK (11.06)	SZOMBAT (11.07)	VASÁRNAP (11.08)
Reggeli	Tej (tej) Fahéjas gabonapehely (glutén) Energia: 381,50 kCal Zsír: 7,75 g Telített zsírsavak: 3,18 g Fehérje: 16,90 g Szénhidrát: 57,55 g Hozzáadott cukor: 4,10 g Sótartalom: 0,20 g	Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Soproni felvágott (szója, tej) Uborka Energia: 448,90 kCal Zsír: 13,33 g Telített zsírsavak: 4,65 g Fehérje: 18,86 g Szénhidrát: 60,95 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,21 g	Tej (tej) Kifli (glutén, tej) Zöldséges tonhalkrém (hal, szója, zeller) Zöldpaprika Energia: 503,11 kCal Zsír: 10,20 g Telített zsírsavak: 3,23 g Fehérje: 26,35 g Szénhidrát: 70,08 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,45 g	Zöldtea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Füstölt sajtos tojáskrém (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Füstölt sonka (glutén, szója, tej, mustár, zeller) Jégcsap retek Energia: 463,32 kCal Zsír: 10,75 g Telített zsírsavak: 4,47 g Fehérje: 20,85 g Szénhidrát: 65,10 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,24 g	Tej (tej) Rozskenyér (glutén) Margarin Trappista sajt (tej) Uborka Energia: 475,69 kCal Zsír: 16,41 g Telített zsírsavak: 6,72 g Fehérje: 24,46 g Szénhidrát: 52,20 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,60 g	Kaukázusi 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	Gyümölcs tea 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	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	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	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	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	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) Alma 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.	Sárgaborsó leves (glutén) Ananászos-tejszínes csirkemell (glutén, tej) Párolt rizs Energia: 805,12 kCal Zsír: 19,22 g Telített zsírsavak: 5,28 g Fehérje: 50,88 g Szénhidrát: 98,02 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,50 g	Karfiol leves (tej, glutén) Rakott burgonya (glutén, tojás, tej) Káposztasaláta Energia: 847,33 kCal Zsír: 26,94 g Telített zsírsavak: 10,50 g Fehérje: 40,06 g Szénhidrát: 99,90 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 2,73 g	Paradicsom leves, betűtészta (glutén, zeller) Sült csirkecomb (mustár) Majonézes kukoricasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) Energia: 872,08 kCal Zsír: 34,24 g Telített zsírsavak: 9,71 g Fehérje: 50,93 g Szénhidrát: 78,28 g Hozzáadott cukor: 7,50 g Sótartalom: 2,93 g	Süttőtökrémleves, tökmag (tej, zeller) Halpaprikás (glutén, tej, hal) Sztrapacska (glutén, tojás) Energia: 849,78 kCal Zsír: 22,52 g Telített zsírsavak: 7,08 g Fehérje: 40,12 g Szénhidrát: 111,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,78 g	Kolbászos fejtettbableves, reszelt tészta (szója, mustár, zeller, tej, glutén, tojás) Krumplis tészta (glutén) Csemege uborka (mustár) Energia: 876,35 kCal Zsír: 28,24 g Telített zsírsavak: 7,95 g Fehérje: 29,74 g Szénhidrát: 117,28 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,38 g	Zöldbableves (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.	Sárgaborsó leves (glutén) Pusztagulyás Káposztasaláta Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 818,05 kCal Zsír: 24,49 g Telített zsírsavak: 9,12 g Fehérje: 34,71 g Szénhidrát: 107,19 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 2,84 g	Karfiol leves (tej, glutén) Zöldborsós-csirkemájjas sertéstokány (glutén, tojás, tej) Orsótészta (glutén) Energia: 861,59 kCal Zsír: 27,84 g Telített zsírsavak: 10,84 g Fehérje: 39,45 g Szénhidrát: 105,22 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,98 g	Paradicsom leves, betűtészta (glutén, zeller) Natúr sertéskaraj, pirított velő (glutén) Tócsni (glutén, tojás) Csemege uborka (mustár) Energia: 903,91 kCal Zsír: 36,10 g Telített zsírsavak: 10,22 g Fehérje: 51,15 g Szénhidrát: 85,13 g Hozzáadott cukor: 6,00 g Sótartalom: 3,04 g	Süttőtökrémleves, tökmag (tej, zeller) Sajttal töltött rántott karaj (glutén, tej, tojás) Burgonyapüré (tej) Csemege uborka (mustár) Energia: 911,83 kCal Zsír: 25,17 g Telített zsírsavak: 8,79 g Fehérje: 40,92 g Szénhidrát: 122,07 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,14 g	Kolbászos fejtettbableves, reszelt tészta (szója, mustár, zeller, tej, glutén, tojás) Stíriai metélt (glutén, tojás, tej) Energia: 893,92 kCal Zsír: 31,93 g Telített zsírsavak: 10,59 g Fehérje: 44,14 g Szénhidrát: 98,13 g Hozzáadott cukor: 20,00 g Sótartalom: 2,08 g		
Uzsonna	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	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Paprikás szalámi (glutén, szója, tej) Zöldpaprika Energia: 320,92 kCal Zsír: 11,78 g Telített zsírsavak: 3,40 g Fehérje: 12,47 g Szénhidrát: 38,11 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,14 g	Túró rudi (szója, tej) Alma Energia: 255,67 kCal Zsír: 6,27 g Telített zsírsavak: 3,12 g Fehérje: 4,89 g Szénhidrát: 39,13 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,02 g	Sajtos keksz (glutén, tej) Körte Energia: 402,08 kCal Zsír: 18,66 g Telített zsírsavak: 7,80 g Fehérje: 18,26 g Szénhidrát: 36,81 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,74 g	Rozskenyér (glutén) Margarin Farmer felvágott (szója, tej, mustár) Paradicsom Energia: 302,62 kCal Zsír: 10,48 g Telített zsírsavak: 3,94 g Fehérje: 7,54 g Szénhidrát: 41,47 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,04 g	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) Körte 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	Zöldborsófőzelék (glutén) Fokhagymás sertéssült Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 547,24 kCal Zsír: 16,05 g Telített zsírsavak: 4,78 g Fehérje: 34,02 g Szénhidrát: 58,64 g Hozzáadott cukor: 2,60 g Sótartalom: 2,38 g	Párolt csirkemell Párolt rizs Sajtmártás (glutén, tej) Energia: 673,58 kCal Zsír: 18,88 g Telített zsírsavak: 7,30 g Fehérje: 37,75 g Szénhidrát: 80,87 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,46 g	Sólet (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Félbarna kenyér (glutén) Energia: 494,72 kCal Zsír: 9,39 g Telített zsírsavak: 3,30 g Fehérje: 29,12 g Szénhidrát: 66,80 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,18 g	Tej (tej) Almás pite (glutén, tojás, tej) Energia: 623,97 kCal Zsír: 18,71 g Telített zsírsavak: 4,28 g Fehérje: 19,10 g Szénhidrát: 87,35 g Hozzáadott cukor: 16,20 g Sótartalom: 0,08 g	Rántott pulykás szendvics (glutén, tojás, szója, tej) Müzlis szelet (glutén) Alma Energia: 624,25 kCal Zsír: 12,65 g Telített zsírsavak: 3,48 g Fehérje: 30,90 g Szénhidrát: 90,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,52 g	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

	HÉTFŐ (11.09)	KEDD (11.10)	SZERDA (11.11)	CSÜTÖRTÖK (11.12)	PÉNTEK (11.13)	SZOMBAT (11.14)	VASÁRNAP (11.15)
Reggeli	Gyümölcsjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Párizsi felvágott (szója, tej) Uborka	Vanília tea (tej) Fonott kaács (glutén, tojás, tej) Sárgabaracklekvár	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Sült hagymás sonkakrém (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Jégcsap reték	Tej (tej) Rozskenyér (glutén) Fetasajtkrém (tej) Paradicsom	Tej (tej) Kuglóf (glutén, tojás, szója, tej)	Gyümölcstea Magvas kenyér (glutén, szója) Margarin Trappista sajt (tej) Uborka
	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	Energia: 483,90 kCal Zsír: 15,43 g Telített zsírsavak: 4,08 g Fehérje: 17,92 g Szénhidrát: 64,74 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,10 g	Energia: 543,22 kCal Zsír: 10,65 g Telített zsírsavak: 2,82 g Fehérje: 21,67 g Szénhidrát: 82,44 g Hozzáadott cukor: 23,50 g Sótartalom: 0,20 g	Energia: 429,72 kCal Zsír: 8,97 g Telített zsírsavak: 1,81 g Fehérje: 15,68 g Szénhidrát: 62,78 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,27 g	Energia: 418,36 kCal Zsír: 12,08 g Telített zsírsavak: 6,14 g Fehérje: 17,93 g Szénhidrát: 56,19 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,84 g	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	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	Körte Háztartási keksz (glutén, SO2)	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Csabai felvágott Paradicsom	Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Gépsonkás túrókrém (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Csicseriborsókrém (SO2) Csemege uborka (mustár)	Kefir (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	Sárgadinnye füstölt sonkával	Csokoládé szelet Alma
	Energia: 282,70 kCal Zsír: 2,99 g Telített zsírsavak: 0,72 g Fehérje: 5,26 g Szénhidrát: 56,45 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,22 g	Energia: 332,60 kCal Zsír: 9,39 g Telített zsírsavak: 3,10 g Fehérje: 12,75 g Szénhidrát: 45,40 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,44 g	Energia: 287,49 kCal Zsír: 8,72 g Telített zsírsavak: 3,40 g Fehérje: 12,50 g Szénhidrát: 35,48 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,82 g	Energia: 311,09 kCal Zsír: 9,46 g Telített zsírsavak: 1,65 g Fehérje: 12,95 g Szénhidrát: 41,27 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,16 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: 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	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.	Zöldborsóleves (glutén) Lecsós sertéscomb Párolt rizs	Brokkolis zöldségleves (glutén, zeller) Majorannás burgonyafőzelék (glutén) Rozmaringos sertéssült Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)	Csontleves, csigatészta (glutén, tojás, zeller) Székelykáposzta (glutén, tej) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)	Gombaleves, kiskocka tészta (glutén, tej) Szalonnába göngyölt csirkemell (szója) Sült burgonya Almás céklasaláta	Tárkonyos libaleves, csurgatott tészta (glutén, tojás, tej, zeller) Aszalt barackos – túrós rétes (glutén, tojás, tej)	Tejszínes körteleves (glutén, tej) Zúzapörkölt Csavart tészta (glutén) Csemege uborka (mustár)	Gyümölcslé Rántott csirkecomb (glutén, tojás) Petrezselymes burgonya Csemege uborka (mustár)
	Energia: 789,00 kCal Zsír: 27,03 g Telített zsírsavak: 8,27 g Fehérje: 35,51 g Szénhidrát: 93,85 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,40 g	Energia: 816,83 kCal Zsír: 27,98 g Telített zsírsavak: 7,35 g Fehérje: 34,81 g Szénhidrát: 97,03 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,08 g	Energia: 794,85 kCal Zsír: 29,91 g Telített zsírsavak: 9,47 g Fehérje: 38,41 g Szénhidrát: 85,88 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,47 g	Energia: 884,11 kCal Zsír: 24,10 g Telített zsírsavak: 6,73 g Fehérje: 45,82 g Szénhidrát: 111,25 g Hozzáadott cukor: 3,50 g Sótartalom: 3,22 g	Energia: 840,52 kCal Zsír: 29,15 g Telített zsírsavak: 7,01 g Fehérje: 31,56 g Szénhidrát: 105,33 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 1,22 g	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	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.	Zöldborsóleves (glutén) Eszterházy marhafelsál (glutén, tej, zeller, mustár, SO2) Zsemlegombóc (glutén, tojás, tej)	Brokkolis zöldségleves (glutén, zeller) Rántott sajt (glutén, tojás, tej) Párolt rizs Tartármártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)	Csontleves, csigatészta (glutén, tojás, zeller) Paprikás csirkecomb (glutén, tej) Galuska (glutén, tojás)	Gombaleves, kiskocka tészta (glutén, tej) Sárgaborsófőzelék (glutén) Sült debreceni kolbász (glutén, szója, mustár) Félbarna kenyér (glutén)	Tárkonyos libaleves, csurgatott tészta (glutén, tojás, tej, zeller) Elzászi almatorta (glutén, tojás, tej)		
	Energia: 847,54 kCal Zsír: 24,60 g Telített zsírsavak: 6,37 g Fehérje: 39,08 g Szénhidrát: 109,31 g Hozzáadott cukor: 4,00 g Sótartalom: 2,35 g	Energia: 863,94 kCal Zsír: 30,33 g Telített zsírsavak: 10,80 g Fehérje: 35,83 g Szénhidrát: 104,42 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,02 g	Energia: 893,41 kCal Zsír: 30,61 g Telített zsírsavak: 10,01 g Fehérje: 49,82 g Szénhidrát: 96,00 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,84 g	Energia: 819,10 kCal Zsír: 26,65 g Telített zsírsavak: 8,25 g Fehérje: 40,90 g Szénhidrát: 95,18 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,36 g	Energia: 802,49 kCal Zsír: 24,94 g Telített zsírsavak: 6,33 g Fehérje: 25,83 g Szénhidrát: 110,10 g Hozzáadott cukor: 21,10 g Sótartalom: 1,25 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Turista szalámi (szója, tej, mustár) Zöldpaprika	Lekváros bukta (glutén, tojás, tej) Mandarin	Müzli szelet (glutén) Szóló	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Vaj (tej) Milánói szalámi Kaliforniai paprika	Háztartási keksz (glutén, SO2) Narancs	Cseresznyés linzer (glutén, tojás, tej)	Dörmi szelet (glutén, tojás, tej, szója) Alma
	Energia: 319,02 kCal Zsír: 10,31 g Telített zsírsavak: 3,39 g Fehérje: 11,16 g Szénhidrát: 42,26 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,04 g	Energia: 351,78 kCal Zsír: 5,37 g Telített zsírsavak: 0,68 g Fehérje: 7,74 g Szénhidrát: 65,44 g Hozzáadott cukor: 18,25 g Sótartalom: 0,15 g	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	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	Energia: 285,17 kCal Zsír: 3,20 g Telített zsírsavak: 0,77 g Fehérje: 5,28 g Szénhidrát: 56,19 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,22 g	Energia: 356,69 kCal Zsír: 14,03 g Telített zsírsavak: 2,62 g Fehérje: 5,70 g Szénhidrát: 45,48 g Hozzáadott cukor: 11,10 g Sótartalom: 0,00 g	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
Vacsora	Rakott kelkáposzta (glutén, tej)	Túrós tészta (glutén, tej)	Göngyölt sertésszelet (glutén, tojás, tej) Hagymás tört burgonya Csemege uborka (mustár)	Tej (tej) Brownie (glutén, tojás, tej) Mandarin	Csirkehúsos gyros (glutén, tej, SO2) Zöldsaláta (mustár)	Rizses pulykahús Káposztasaláta	Kukoricás csirkecombtokány Tört burgonya Csemege uborka (mustár)
	Energia: 540,06 kCal Zsír: 19,21 g Telített zsírsavak: 6,41 g Fehérje: 27,83 g Szénhidrát: 55,99 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,16 g	Energia: 554,39 kCal Zsír: 13,70 g Telített zsírsavak: 6,12 g Fehérje: 19,84 g Szénhidrát: 86,81 g Hozzáadott cukor: 18,00 g Sótartalom: 1,30 g	Energia: 690,68 kCal Zsír: 18,56 g Telített zsírsavak: 4,02 g Fehérje: 30,52 g Szénhidrát: 90,31 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,59 g	Energia: 705,34 kCal Zsír: 28,09 g Telített zsírsavak: 3,47 g Fehérje: 21,57 g Szénhidrát: 83,92 g Hozzáadott cukor: 20,20 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 641,74 kCal Zsír: 19,08 g Telített zsírsavak: 6,20 g Fehérje: 30,08 g Szénhidrát: 81,56 g Hozzáadott cukor: 1,30 g Sótartalom: 1,31 g	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	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

	HÉTFŐ (11.16)	KEDD (11.17)	SZERDA (11.18)	CSÜTÖRTÖK (11.19)	PÉNTEK (11.20)	SZOMBAT (11.21)	VASÁRNAP (11.22)
Reggeli	Ivójoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Bécsi felvágott Uborka	Tej (tej) Kifli (glutén, tej) Magyaros vajkrém (tej) Jégcsap retek Diák csemege szalámi (mustár)	Tej (tej) Sárgabarackos pite (glutén, tojás, tej)	Tej (tej) Rozskenyér (glutén) Margarin Füstölt sajt (tej) Paradicsom	Gyümölcsjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	Gyümölcsstea Rozskenyér (glutén) Margarin Füstölt sajt (tej) Uborka
	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: 472,31 kCal Zsír: 13,62 g Telített zsírsavak: 4,02 g Fehérje: 16,13 g Szénhidrát: 57,46 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,12 g	Energia: 580,11 kCal Zsír: 18,12 g Telített zsírsavak: 7,71 g Fehérje: 24,15 g Szénhidrát: 74,80 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,06 g	Energia: 546,23 kCal Zsír: 12,93 g Telített zsírsavak: 3,86 g Fehérje: 13,35 g Szénhidrát: 84,10 g Hozzáadott cukor: 14,50 g Sótartalom: 0,14 g	Energia: 484,14 kCal Zsír: 15,79 g Telített zsírsavak: 7,08 g Fehérje: 22,86 g Szénhidrát: 62,08 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,27 g	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	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	Túró rudi (szója tej) Alma	Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Góliát szalámi Zöldpaprika	Gyümölcsjoghurt (tej)	Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Mortadella felvágott (szója) Uborka	Banán	Fahéjas keksz (glutén, tojás, tej) Alma
	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	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	Energia: 323,80 kCal Zsír: 12,26 g Telített zsírsavak: 4,40 g Fehérje: 13,84 g Szénhidrát: 36,60 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,04 g	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	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	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	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.	Brokkolikrémléves, levesgyöngy (tej, glutén, tojás) Sertéspörkölt (glutén) Galuska (glutén, tojás) Csalamádé	Vegyes gyümölcsleves (glutén, tej) Tésztarizses csirkehús (glutén) Céklasaláta	Paradicsomleves, tésztarizs (glutén, zeller) Karfiolfőzelék (glutén, tej) Csirkevagdalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)	Csontleves, finommetélt (glutén, tojás, zeller) Sertésflekken (glutén) Párolt rizs Grillezett zöldségköret (zeller)	Csirkehúsos lencseleves, csurgatott tészta (glutén, tej, mustár, tojás) Szilvás gombóc (glutén) Fahéjas porcukor	Paradicsomleves (glutén, zeller) Majorannás csirketokány Kagylótészta (glutén) Csemege uborka (mustár)	Gyümölcslé Rántott sertéskaraj (glutén, tojás) Hagymás tört burgonya Csemege uborka (mustár)
	Energia: 889,81 kCal Zsír: 31,07 g Telített zsírsavak: 8,99 g Fehérje: 42,34 g Szénhidrát: 100,88 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 2,94 g	Energia: 849,85 kCal Zsír: 27,92 g Telített zsírsavak: 6,98 g Fehérje: 36,23 g Szénhidrát: 104,00 g Hozzáadott cukor: 10,80 g Sótartalom: 2,95 g	Energia: 759,29 kCal Zsír: 24,75 g Telített zsírsavak: 6,57 g Fehérje: 35,11 g Szénhidrát: 91,67 g Hozzáadott cukor: 7,00 g Sótartalom: 3,08 g	Energia: 821,11 kCal Zsír: 26,93 g Telített zsírsavak: 8,61 g Fehérje: 38,93 g Szénhidrát: 98,01 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,02 g	Energia: 838,16 kCal Zsír: 20,73 g Telített zsírsavak: 5,76 g Fehérje: 29,02 g Szénhidrát: 125,40 g Hozzáadott cukor: 16,50 g Sótartalom: 1,80 g	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	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.	Brokkolikrémléves, levesgyöngy (tej, glutén, tojás) Párizsi csirkemell (glutén, tojás) Kukoricás rizs (glutén, tojás) Csalamádé	Vegyes gyümölcsleves (glutén, tej) Sólet (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)	Paradicsomleves, tésztarizs (glutén, zeller) Rántott gomba (glutén, tojás) Párolt rizs Remoulade mártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)	Csontleves, finommetélt (glutén, tojás, zeller) Zúzapörkölt Tarhonya (glutén) Csemege uborka (mustár)	Csirkehúsos lencseleves, csurgatott tészta (glutén, tej, mustár, tojás) Paradicsomos-húsos lasagne (glutén)		
	Energia: 834,20 kCal Zsír: 29,14 g Telített zsírsavak: 8,15 g Fehérje: 45,50 g Szénhidrát: 90,07 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 2,75 g	Energia: 837,91 kCal Zsír: 26,85 g Telített zsírsavak: 6,05 g Fehérje: 30,46 g Szénhidrát: 110,88 g Hozzáadott cukor: 10,80 g Sótartalom: 3,03 g	Energia: 788,53 kCal Zsír: 23,34 g Telített zsírsavak: 6,12 g Fehérje: 29,42 g Szénhidrát: 104,71 g Hozzáadott cukor: 9,50 g Sótartalom: 2,71 g	Energia: 808,84 kCal Zsír: 25,88 g Telített zsírsavak: 5,75 g Fehérje: 39,39 g Szénhidrát: 96,89 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,18 g	Energia: 807,97 kCal Zsír: 28,06 g Telített zsírsavak: 7,03 g Fehérje: 35,50 g Szénhidrát: 95,12 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,86 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Zakuszka Jégcsap retek	Pizzás csiga (glutén, tojás, tej, zeller, SO2) Szóló	Zabkeksz (tojás, szója, tej) Szóló	Brownie (glutén, tojás, tej)	Csokoládés-mazsolás keksz (glutén, tojás, tej) Szóló	Túró rudi (szója tej) Alma	Majonézes kukoricasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) Rozskenyér (glutén)
	Energia: 306,16 kCal Zsír: 8,38 g Telített zsírsavak: 0,89 g Fehérje: 10,03 g Szénhidrát: 52,52 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,90 g	Energia: 371,46 kCal Zsír: 7,02 g Telített zsírsavak: 2,51 g Fehérje: 12,13 g Szénhidrát: 59,90 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 0,85 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	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: 392,92 kCal Zsír: 13,56 g Telített zsírsavak: 3,58 g Fehérje: 4,13 g Szénhidrát: 58,71 g Hozzáadott cukor: 14,20 g Sótartalom: 0,15 g	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	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	Csirkevagdalt (glutén, tojás) Főtt burgonya Párolt lilakáposzta	Serpenyős burgonya virslivel Céklasaláta	Hamburger (glutén, tojás, tej, mustár) Hasábburgonya	Párolt sertéskaraj Pírított dara (glutén) Fahéjas szilvamártás (glutén, tej)	Vagdalthúsos bagett (glutén, tojás, tej) Banán	Sajtburger (glutén, tojás, tej, mustár)	Sertéspaprikás (glutén, tej) Párolt rizs
	Energia: 655,53 kCal Zsír: 16,05 g Telített zsírsavak: 3,08 g Fehérje: 30,79 g Szénhidrát: 90,55 g Hozzáadott cukor: 6,50 g Sótartalom: 2,88 g	Energia: 620,71 kCal Zsír: 21,20 g Telített zsírsavak: 6,40 g Fehérje: 26,70 g Szénhidrát: 74,44 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 2,86 g	Energia: 672,88 kCal Zsír: 19,74 g Telített zsírsavak: 5,32 g Fehérje: 28,86 g Szénhidrát: 89,42 g Hozzáadott cukor: 3,50 g Sótartalom: 2,49 g	Energia: 621,40 kCal Zsír: 19,44 g Telített zsírsavak: 5,64 g Fehérje: 26,05 g Szénhidrát: 78,74 g Hozzáadott cukor: 8,50 g Sótartalom: 1,80 g	Energia: 655,17 kCal Zsír: 17,91 g Telített zsírsavak: 6,63 g Fehérje: 19,25 g Szénhidrát: 97,85 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,07 g	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	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

	HÉTFŐ (11.23)	KEDD (11.24)	SZERDA (11.25)	CSÜTÖRTÖK (11.26)	PÉNTEK (11.27)	SZOMBAT (11.28)	VASÁRNAP (11.29)
Reggeli	Gyümölcsjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Fokhagymás felvágott (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Uborka	Tej (tej) Kifli (glutén, tej) Sertéspástétom (tojás, tej) Jégcsap retek	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Körözött (tej) Paradicsom	Tej (tej) Sajtos keksz (glutén, tej) Mandarin	Kaukázusi kefir (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Camembert sajt (tej) Paradicsom
	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	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	Energia: 482,74 kCal Zsír: 20,59 g Telített zsírsavak: 5,54 g Fehérje: 20,55 g Szénhidrát: 50,36 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,26 g	Energia: 437,01 kCal Zsír: 9,86 g Telített zsírsavak: 2,66 g Fehérje: 18,53 g Szénhidrát: 68,52 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,46 g	Energia: 481,11 kCal Zsír: 16,50 g Telített zsírsavak: 8,98 g Fehérje: 28,20 g Szénhidrát: 52,93 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,80 g	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 kenyér (glutén, szója) Margarin Csemege szalámi Zöldpaprika	Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Sajtos párizsi felvágott (szója, glutén, tej, mustár) Uborka	Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Vaj (tej) Paprikás szalámi (glutén, szója, tej) Uborka	Kefir (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Mortadella felvágott (szója) Paradicsom	Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Kárpát szalámi Zöldpaprika	Mesefit keksz (glutén, tej) Körte
	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: 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: 350,92 kCal Zsír: 14,70 g Telített zsírsavak: 5,42 g Fehérje: 13,91 g Szénhidrát: 38,14 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,11 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: 330,09 kCal Zsír: 14,11 g Telített zsírsavak: 3,28 g Fehérje: 12,83 g Szénhidrát: 35,26 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,17 g	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.	Téli zöldségleves (glutén, zeller) Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta	Tarhonyaleves (glutén) Rakott zöldbab (glutén, tej)	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Zöldborsófőzelék (glutén) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)	Üvegtésztaleves (glutén, szója) Párolt sertéscomb Vadasmártás (glutén, tej, mustár, SO2) Burgonyagombóc (glutén, tojás)	Kukoricás pulykaraguleves, reszelt tészta (tej, glutén, tojás) Káposztás tészta (glutén)	Zöldbableves (glutén, tej) Bolognai makaróni (glutén, tej)	Majonézes zöldsaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Óvári sertéskaraj (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Sült burgonya
	Energia: 826,62 kCal Zsír: 25,33 g Telített zsírsavak: 5,78 g Fehérje: 42,77 g Szénhidrát: 98,27 g Hozzáadott cukor: 1,90 g Sótartalom: 3,03 g	Energia: 815,72 kCal Zsír: 28,00 g Telített zsírsavak: 12,03 g Fehérje: 36,47 g Szénhidrát: 96,13 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,13 g	Energia: 769,51 kCal Zsír: 28,09 g Telített zsírsavak: 8,45 g Fehérje: 32,86 g Szénhidrát: 87,84 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,58 g	Energia: 894,85 kCal Zsír: 34,89 g Telített zsírsavak: 11,10 g Fehérje: 39,85 g Szénhidrát: 95,28 g Hozzáadott cukor: 6,50 g Sótartalom: 2,89 g	Energia: 854,84 kCal Zsír: 23,21 g Telített zsírsavak: 5,79 g Fehérje: 30,92 g Szénhidrát: 122,40 g Hozzáadott cukor: 3,25 g Sótartalom: 2,20 g	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.	Téli zöldségleves (glutén, zeller) Rántott sertéskaraj (glutén, tojás) Zöldséges rizs Céklasaláta	Tarhonyaleves (glutén) Sonkás-sajtos gnocchi (glutén, szója, tej, zeller, mustár)	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Töltött csirkecomb (glutén, tojás, szója) Sült burgonya Csemege uborka (mustár)	Üvegtésztaleves (glutén, szója) Currys sertéstokány Jázmin rizs	Kukoricás pulykaraguleves, reszelt tészta (tej, glutén, tojás) Aranygaluska (glutén, tojás) Vaníliaöntet (tej)		
	Energia: 871,47 kCal Zsír: 27,08 g Telített zsírsavak: 6,06 g Fehérje: 40,60 g Szénhidrát: 109,02 g Hozzáadott cukor: 1,90 g Sótartalom: 2,95 g	Energia: 785,80 kCal Zsír: 28,00 g Telített zsírsavak: 9,85 g Fehérje: 27,13 g Szénhidrát: 98,50 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,75 g	Energia: 916,58 kCal Zsír: 37,96 g Telített zsírsavak: 10,89 g Fehérje: 62,89 g Szénhidrát: 89,77 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,20 g	Energia: 822,83 kCal Zsír: 32,88 g Telített zsírsavak: 10,73 g Fehérje: 26,72 g Szénhidrát: 95,92 g Hozzáadott cukor: 2,80 g Sótartalom: 2,25 g	Energia: 895,74 kCal Zsír: 25,12 g Telített zsírsavak: 6,76 g Fehérje: 28,31 g Szénhidrát: 130,59 g Hozzáadott cukor: 30,50 g Sótartalom: 1,42 g		
Uzsonna	Aszalt barackos-túrós rétes (glutén, tojás, tej) Alma	Banán	Csokoládés puding (tej)	Szőlős-vaníliaas kevert sütemény (glutén, tojás)	Túró rudi (szója, tej) Körte	Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Szárnymájkrém (glutén, szója, mustár) Uborka	Tejszelet (glutén, tojás, tej) Alma
	Energia: 354,34 kCal Zsír: 7,97 g Telített zsírsavak: 2,69 g Fehérje: 10,12 g Szénhidrát: 56,75 g Hozzáadott cukor: 18,00 g Sótartalom: 0,18 g	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	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	Energia: 314,73 kCal Zsír: 9,35 g Telített zsírsavak: 2,93 g Fehérje: 8,28 g Szénhidrát: 49,43 g Hozzáadott cukor: 14,50 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 254,11 kCal Zsír: 6,20 g Telített zsírsavak: 3,11g Fehérje: 4,88 g Szénhidrát: 38,52 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,02 g	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	Rántott sertéskaraj (glutén, tojás) Párolt zöldségköret Párolt rizs	Paprikás csirke (glutén, tej) Galuska (glutén, tojás)	Rántott sajt (glutén, tojás, tej) Franciasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár)	Lencsefőzelék (glutén, tej, mustár, SO2) Sertéspörkölt Félbarna kenyér (glutén)	Sült húsgombóc (glutén, tojás, szója, mustár) Görögsaláta (tej) Magvas kenyér (glutén, szója)	Túrós-mazsolás palacsinta (glutén, tojás, tej)	Zöldborsós sertéstokány (glutén) Párolt rizs
	Energia: 593,76 kCal Zsír: 16,58 g Telített zsírsavak: 4,03 g Fehérje: 26,53 g Szénhidrát: 78,86 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,60 g	Energia: 742,50 kCal Zsír: 26,56 g Telített zsírsavak: 8,87 g Fehérje: 50,62 g Szénhidrát: 69,07 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,60 g	Energia: 649,20 kCal Zsír: 30,21 g Telített zsírsavak: 10,16 g Fehérje: 33,33 g Szénhidrát: 57,37 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 2,80 g	Energia: 624,33 kCal Zsír: 17,12 g Telített zsírsavak: 5,57 g Fehérje: 38,29 g Szénhidrát: 76,21 g Hozzáadott cukor: 1,60 g Sótartalom: 2,56 g	Energia: 504,01 kCal Zsír: 20,87 g Telített zsírsavak: 7,65 g Fehérje: 25,72 g Szénhidrát: 40,68 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,36 g	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

	HÉTFŐ (11.30)	KEDD (12.01)	SZERDA (12.02)	CSÜTÖRTÖK (12.03)	PÉNTEK (12.04)	SZOMBAT (12.05)	HÉTFŐ (12.06)
Reggeli	Tej (tej) Kakaós gabonapehely (glutén) Energia: 381,50 kCal Zsír: 7,75 g Telített zsírsavak: 3,18 g Fehérje: 16,90 g Szénhidrát: 57,55 g Hozzáadott cukor: 4,10 g Só tartalom: 0,20 g	Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Párizsi felvágott (szója, tej) Uborka Energia: 483,90 kCal Zsír: 15,43 g Telített zsírsavak: 4,08 g Fehérje: 17,92 g Szénhidrát: 64,74 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Só tartalom: 2,10 g	Tej (tej) Kifli (glutén, tej) Majonézes tonhalkrém (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár, SO2) Jégcsap retek Energia: 499,05 kCal Zsír: 13,70 g Telített zsírsavak: 3,29 g Fehérje: 24,32 g Szénhidrát: 66,50 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Só tartalom: 1,76 g	Gyümölcs tea 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 Só tartalom: 1,74 g	Tej (tej) Rozskenyér (glutén) Margarin Trappista sajt (tej) Uborka Energia: 475,69 kCal Zsír: 16,41 g Telített zsírsavak: 6,72 g Fehérje: 24,46 g Szénhidrát: 52,20 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Só tartalom: 1,60 g		
Tízórai	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Csemege szalámi Paradicsom Energia: 327,20 kCal Zsír: 14,14 g Telített zsírsavak: 4,41 g Fehérje: 13,54 g Szénhidrát: 32,05 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Só tartalom: 1,03 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 Só tartalom: 0,00 g	Müzli szelet (glutén) Narancs 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 Só tartalom: 0,00 g	Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Húskrém (tojás, glutén, szója) Paradicsom Energia: 292,62 kCal Zsír: 9,38 g Telített zsírsavak: 2,25 g Fehérje: 14,65 g Szénhidrát: 33,77 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Só tartalom: 1,11 g	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 Só tartalom: 1,06 g		
Ebéd I.	Fahéjas szilvaleves (glutén, tej) Zöldborsós sertéstokány (glutén) Párolt rizs Energia: 793,37 kCal Zsír: 25,07 g Telített zsírsavak: 6,78 g Fehérje: 34,73 g Szénhidrát: 101,15 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Só tartalom: 2,35 g	Fehérbabos sóskaleves (tej, glutén) Kolbászos rakott burgonya (glutén, tojás, szója, mustár, tej) Csalamádé Energia: 885,20 kCal Zsír: 29,91 g Telített zsírsavak: 10,70 g Fehérje: 37,70 g Szénhidrát: 107,81 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Só tartalom: 3,23 g	Csontleves, eperlevél tészta (glutén, tojás, zeller) Kelkáposztafőzelék (glutén) Fokhagymás sertéssült Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 791,70 kCal Zsír: 29,55 g Telített zsírsavak: 9,17 g Fehérje: 34,52 g Szénhidrát: 80,24 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Só tartalom: 2,63 g	Zöldborsóleves (glutén) Fűszervajjal töltött rántott sertéskaraj (glutén, tojás, tej) Sült burgonya Csalamádé Energia: 917,23 kCal Zsír: 31,41 g Telített zsírsavak: 9,28 g Fehérje: 39,62 g Szénhidrát: 109,92 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Só tartalom: 3,36 g	Szarvasgulyás, csurgatott tészta (glutén, zeller, tojás) Rizsfelfújt (glutén, tojás, tej) Sárgabaracklekvár Energia: 809,80 kCal Zsír: 19,37 g Telített zsírsavak: 5,48 g Fehérje: 32,10 g Szénhidrát: 119,01 g Hozzáadott cukor: 30,15 g Só tartalom: 1,85 g		
Ebéd II.	Fahéjas szilvaleves (glutén, tej) Paradicsomos húsgombóc (glutén, tojás, zeller) Főtt burgonya Energia: 870,92 kCal Zsír: 28,69 g Telített zsírsavak: 9,10 g Fehérje: 32,36 g Szénhidrát: 115,49 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Só tartalom: 2,94 g	Fehérbabos sóskaleves (tej, glutén) Tonhalas-zöldséges lasagne (glutén, hal, tej) Energia: 805,16 kCal Zsír: 33,18 g Telített zsírsavak: 9,45 g Fehérje: 37,70 g Szénhidrát: 107,81 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Só tartalom: 3,23 g	Csontleves, eperlevél tészta (glutén, tojás, zeller) Sajttal-sonkával grillezett csirkemell (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Gombás rizs Csalamádé Energia: 783,72 kCal Zsír: 25,79 g Telített zsírsavak: 5,72 g Fehérje: 36,30 g Szénhidrát: 90,63 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Só tartalom: 3,27 g	Zöldborsóleves (glutén) Bolognai makaróni (glutén, tej, zeller) Energia: 890,29 kCal Zsír: 28,40 g Telített zsírsavak: 11,53 g Fehérje: 35,84 g Szénhidrát: 115,40 g Hozzáadott cukor: 2,80 g Só tartalom: 3,14 g	Szarvasgulyás, csurgatott tészta (glutén, zeller, tojás) Mákos metélt (glutén) Energia: 795,65 kCal Zsír: 18,83 g Telített zsírsavak: 4,62 g Fehérje: 22,22 g Szénhidrát: 121,86 g Hozzáadott cukor: 32,70 g Só tartalom: 1,25 g		
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Fokhagymás felvágott (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Paradicsom Energia: 271,48 kCal Zsír: 9,57 g Telített zsírsavak: 2,80 g Fehérje: 7,64 g Szénhidrát: 34,95 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Só tartalom: 0,84 g	Almás pite (glutén, tojás, tej) Energia: 448,97 kCal Zsír: 12,46 g Telített zsírsavak: 2,40 g Fehérje: 7,65 g Szénhidrát: 70,80 g Hozzáadott cukor: 14,20 g Só tartalom: 0,00 g	Szőlő Energia: 226,00 kCal Zsír: 0,71 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 1,85 g Szénhidrát: 48,20 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Só tartalom: 0,00 g	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 Só tartalom: 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 Só tartalom: 0,00 g		
Vacsora	Csirkehúsos kenyérlángos (glutén, tej) Alma Energia: 651,04 kCal Zsír: 15,38 g Telített zsírsavak: 6,30 g Fehérje: 32,11 g Szénhidrát: 81,45 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Só tartalom: 1,14 g	Gombás sertéstokány (glutén, tej) Párolt bulgur (glutén) Energia: 587,60 kCal Zsír: 17,43 g Telített zsírsavak: 7,25 g Fehérje: 28,03 g Szénhidrát: 74,34 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Só tartalom: 2,65 g	Slambuc (glutén, szója, mustár) Csalamádé Energia: 607,45 kCal Zsír: 11,77 g Telített zsírsavak: 2,32 g Fehérje: 18,98 g Szénhidrát: 99,77 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Só tartalom: 2,44 g	Tej (tej) Körtés pite (glutén, tojás, tej) Energia: 539,55 kCal Zsír: 12,33 g Telített zsírsavak: 3,98 g Fehérje: 11,29 g Szénhidrát: 87,51 g Hozzáadott cukor: 16,20 g Só tartalom: 0,08 g	Rántott halas szendvics (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár) Banán Energia: 560,84 kCal Zsír: 10,28 g Telített zsírsavak: 2,20 g Fehérje: 23,02 g Szénhidrát: 88,46 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Só tartalom: 2,07 g		