

	HÉTFŐ (10.05)	KEDD (10.06)	SZERDA (10.07)	CSÜTÖRTÖK (10.08)	PÉNTEK (10.09)	SZOMBAT (10.10)	VASÁRNAP (10.11)
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	Gyümölcsstea 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	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	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	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.	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	Paradicsomleves, 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	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.	Fokhagymakrémleves, levesgyöngy (tej, glutén, tojás) Sárgaborsófőzelék (glutén) Főtt-füstölt sertéstarja (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	Paradicsomleves, 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) Csőben 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	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	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	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 (10.12)	KEDD (10.13)	SZERDA (10.14)	CSÜTÖRTÖK (10.15)	PÉNTEK (10.16)	SZOMBAT (10.17)	VASÁRNAP (10.18)
Reggeli	Gyümölcsjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Olasz felvágott (glutén, tojás, mustár) Uborka	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Virslis tojásrántotta (tojás)	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Fokhagymás felvágott (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Jégcsap retek	Tej (tej) Rozskenyér (glutén) Sajtkrém (tej) Füstölt kolbász Paradicsom	Gyümölcsjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	Gyümölcstea Rozskenyér (glutén) Margarin Füstölt 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: 12,00 g Sótartalom: 0,90 g	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	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	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: 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	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: 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	Banán	Túró rudi (szója tej) Alma	Kifli (glutén, tej) Zöldfűszeres vajkrém (tej) Zöldpaprika	Gyümölcsjoghurt (tej)	Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Mortadella felvágott (szója) Uborka	Zsemle (glutén) Margarin Zöldséges felvágott (szója, te, zeller) Zöldpaprika	Zabkeksz (tojás, szója, 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: 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: 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: 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	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.	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)	Zöldborsóleves (glutén) Sertéspörkölt Orsó tészta (glutén) Csemege uborka (mustár)	Gyümölcslé Barackkal töltött rántott csirkemell (glutén, tojás, szója, mustár) Csemege uborka (mustár)
	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	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	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	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	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	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	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.	Lebbencsleves (glutén) Grillezett sertéskaraj paprikás-kolbászos raguval (szója, mustár) Tepsiben sült burgonya	Csontleves, csigatészta (glutén, tojás, zeller) Sertéspörkölt (glutén) Galuska (glutén, tojás) Csalamádé	Tejfölös burgonyaleves (glutén, tej, zeller) Sajttal töltött rántott pulykamell (glutén, tojás, tej) Hagymás tört burgonya Csalamádé	Tejfölös zöldségleves (tej, glutén, zeller) Kolbászhússal töltött sertéskaraj (glutén, tojás) Majonézes kukoricasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)	Palócleves, reszelt tészta (tej, zeller, glutén, tojás) Káposztás tészta (glutén)		
	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	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	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	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	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	Kakaós csiga (glutén, tojás, tej) Alma	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Zöldséges sonkakrém (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Csemege uborka (mustár)	Tejszelet (glutén, tojás, tej) Alma	Háztartási keksz (glutén, SO2) Narancs	Zsemle (glutén) Sertésmájkrém (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Uborka	Csokoládé szelet Alma
	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: 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	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	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	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	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	Kelkáposztafőzelék (glutén) Fokhagymás sertéssült Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)	Mozzarellás-paradicsomos pizza (glutén, tej, zeller, SO2) Alma	Tej (tej) Cseresznyés linzer (glutén, tojás, tej)	Currys sertéstokány Párolt jázminrizs	Rántott halfilé (glutén, tojás, ha, tel) Párolt rizs Tartármártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)	Hortobágyi húsos palacsinta (glutén, tojás, tej, zeller)	Rizses hús Csemege uborka (mustár)
	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	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	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	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	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	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	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)	Brokkolikrémléves, levesgyöngy (tej, glutén, tojás) Rizses hús Csalamádé	Csontleves, cérnatétlt (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)	Brokkolikrémléves, levesgyöngy (tej, glutén, tojás) Paradicsommal és mozzarellával sült csirkemell (glutén, tej) Burgonyapüré (tej)	Csontleves, cérnatétlt (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			

	HÉTFŐ (10.26)	KEDD (10.27)	SZERDA (10.28)	CSÜTÖRTÖK (10.29)	PÉNTEK (10.30)	SZOMBAT (10.31)	VASÁRNAP (11.01)
Reggeli							
Tízórai							
Ebéd I.							
Ebéd II.							
Uzsonna							
Vacsora							