

	HÉTFŐ (08.31)	KEDD (09.01)	SZERDA (09.02)	CSÜTÖRTÖK (09.03)	PÉNTEK (09.04)
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 Sótartalom: 0,20 g	Tej (tej) Kifli (glutén, tej) Bazsalikomos vajkrém (tej) Zöldpaprika Gépsonka (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Energia: 583,51 kCal Zsír: 18,30 g Telített zsírsavak: 7,76 g Fehérje: 24,43 g Szénhidrát: 76,41 g Hozzáadott cukor: 0,70 g Sótartalom: 1,79 g	Zöldtea 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	Gyümölcstea Rozskenyér (glutén) Margarin Trappista sajt (tej) Uborka Energia: 456,69 kCal Zsír: 15,06 g Telített zsírsavak: 6,72 g Fehérje: 14,58 g Szénhidrát: 61,29 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 1,60 g
Vacsora		Csirkehúsos-tejszínes penne (glutén, tej) Energia: 469,69 kCal Zsír: 13,76 g Telített zsírsavak: 4,17 g Fehérje: 25,19 g Szénhidrát: 58,62 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,30 g	Sajtos pogácsa (glutén, tojás, tej) Szőlő Energia: 560,35 kCal Zsír: 17,46 g Telített zsírsavak: 5,89 g Fehérje: 19,54 g Szénhidrát: 74,74 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,20 g	Lecsós sertéskaraj Párolt rizs Energia: 507,24 kCal Zsír: 11,15 g Telített zsírsavak: 3,19 g Fehérje: 22,25 g Szénhidrát: 74,44 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,74 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 Sótartalom: 2,07 g

	HÉTFŐ (09.07)	KEDD (09.08)	SZERDA (09.09)	CSÜTÖRTÖK (09.10)	PÉNTEK (09.11)
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 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 Sótartalom: 2,10 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	Zöldtea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Sült debreceni kolbász (glutén, szója, mustár) Mustár (mustár) Energia: 488,16 kCal Zsír: 14,49 g Telített zsírsavak: 4,11 g Fehérje: 19,42 g Szénhidrát: 65,67 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,44 g	Tej (tej) Rozskenyér (glutén) Kockasajt (tej) Paradicsom Energia: 469,84 kCal Zsír: 11,10 g Telített zsírsavak: 3,74 g Fehérje: 19,70 g Szénhidrát: 65,77 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,77 g
Vacsora	Rizses hús Paradicsomsaláta Energia: 509,78 kCal Zsír: 15,02 g Telített zsírsavak: 3,17 g Fehérje: 21,80 g Szénhidrát: 67,02 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 1,45 g	Tej (tej) Fahéjas kalács (glutén, tojás, tej) Szőlő Energia: 505,67 kCal Zsír: 11,85 g Telített zsírsavak: 4,38 g Fehérje: 12,55 g Szénhidrát: 82,93 g Hozzáadott cukor: 17,00 g Sótartalom: 0,47 g	Szalonnával-hagymával-sajttal grillezett sertéskaraj (szója, tej, mustár) Burgonyapüré (tej) Paradicsomsaláta Energia: 540,90 kCal Zsír: 16,36 g Telített zsírsavak: 7,31 g Fehérje: 29,09 g Szénhidrát: 64,26 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,11 g	Sajtburger (glutén, tojás, tej, mustár) 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	Csirkemelles bagett (glutén, tojás, tej, mustár) Szőlő Energia: 520,06 kCal Zsír: 14,60 g Telített zsírsavak: 3,93 g Fehérje: 22,71 g Szénhidrát: 71,38 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 1,63 g

	HÉTFŐ (09.14)	KEDD (09.15)	SZERDA (09.16)	CSÜTÖRTÖK (09.17)	PÉNTEK (09.18)
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) Margarin Turista szalámi (szója, tej, mustár) Zöldpaprika Energia: 520,02 kCal Zsír: 14,36 g Telített zsírsavak: 5,87 g Fehérje: 23,26 g Szénhidrát: 68,81 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,63 g	Tej (tej) Cseresznyés linzer (glutén, tojás, tej) Energia: 471,69 kCal Zsír: 17,28 g Telített zsírsavak: 3,59 g Fehérje: 9,90 g Szénhidrát: 62,03 g Hozzáadott cukor: 9,25 g Sótartalom: 0,00 g	Tej (tej) Rozskenyér (glutén) Margarin Mozzarella sajt (tej) Paradicsom Energia: 467,49 kCal Zsír: 14,90 g Telített zsírsavak: 5,72 g Fehérje: 21,13 g Szénhidrát: 56,62 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,36 g
Vacsora	Tej (tej) Szilvás 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 Sótartalom: 0,08 g	Rántott sertéskaraj (glutén, tojás) Sült burgonya Uborkasaláta Energia: 560,89 kCal Zsír: 10,02 g Telített zsírsavak: 3,20 g Fehérje: 23,46 g Szénhidrát: 89,10 g Hozzáadott cukor: 2,10 g Sótartalom: 2,02 g	Paradicsomos-sajtos penne (glutén, tej) Energia: 456,78 kCal Zsír: 11,67 g Telített zsírsavak: 4,27 g Fehérje: 20,11 g Szénhidrát: 68,01 g Hozzáadott cukor: 3,40 g Sótartalom: 1,28 g	Fejtett babfőzelék (glutén, tej) Sertéspörkölt Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 491,12 kCal Zsír: 14,68 g Telített zsírsavak: 7,02 g Fehérje: 26,76 g Szénhidrát: 58,67 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,14 g	Csirkemájás szendvics (glutén, szója, tej) Banán Energia: 520,74 kCal Zsír: 8,86 g Telített zsírsavak: 1,52 g Fehérje: 14,20 g Szénhidrát: 91,60 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,56 g

	HÉTFŐ (09.21)	KEDD (09.22)	SZERDA (09.23)	CSÜTÖRTÖK (09.24)	PÉNTEK (09.25)
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	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Zöldséges felvágott (szója, tej, zeller) Uborka Energia: 444,70 kCal Zsír: 12,33 g Telített zsírsavak: 3,84 g Fehérje: 18,13 g Szénhidrát: 60,86 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,17 g	Tej (tej) Kifli (glutén, tej) Tojáskrém (tojás, tej, mustár) Soproni felvágott (szója, tej) Zöldpaprika Energia: 439,89 kCal Zsír: 10,62 g Telített zsírsavak: 4,65 g Fehérje: 19,91 g Szénhidrát: 63,91 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,17 g	Zöldtea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Löncshús (szója, tej, mustár) Paradicsom Energia: 450,70 kCal Zsír: 9,64 g Telített zsírsavak: 3,33 g Fehérje: 15,43 g Szénhidrát: 71,04 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,05 g	Tej (tej) Rozskenyér (glutén) Fetasajtkrém (tej) Paradicsom 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
Vacsora	Energia: 499,58 kCal Zsír: 12,79 g Telített zsírsavak: 7,37 g Fehérje: 23,77 g Szénhidrát: 68,49 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 1,72 g	Sült csirkecomb (mustár) Majonézes kukoricasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) Energia: 548,66 kCal Zsír: 21,30 g Telített zsírsavak: 6,21 g Fehérje: 33,45 g Szénhidrát: 49,73 g Hozzáadott cukor: 1,40 g Sótartalom: 2,08 g	Tej (tej) Körtés pite (glutén, tojás, tej) Energia: 529,71 kCal Zsír: 11,15 g Telített zsírsavak: 3,92 g Fehérje: 15,87 g Szénhidrát: 87,38 g Hozzáadott cukor: 18,20 g Sótartalom: 0,22 g	Burgonyafőzelék (glutén, tej) Sült virsli Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Energia: 522,85 kCal Zsír: 14,57 g Telített zsírsavak: 5,19 g Fehérje: 23,59 g Szénhidrát: 67,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,73 g	Sült húsgombóc (glutén, tojás, szója, mustár) Görögsaláta (tej) Magvas kenyér (glutén, szója) 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

	HÉTFŐ (09.28)	KEDD (09.29)	SZERDA (09.30)	CSÜTÖRTÖK (10.01)	PÉNTEK (10.02)
Reggeli	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	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Sonkás tojásrántotta (glutén, tojás, szója, tej, zeller, mustár) Energia: 496,03 kCal Zsír: 16,64 g Telített zsírsavak: 4,20 g Fehérje: 23,06 g Szénhidrát: 58,75 g Hozzáadott cukor: 10,00 g Sótartalom: 2,25 g	Kakaó (tej) Kuglóf (glutén, tojás, szója, tej) Sárgabaracklekvár Energia: 480,28 kCal Zsír: 8,86 g Telített zsírsavak: 4,37 g Fehérje: 15,02 g Szénhidrát: 79,33 g Hozzáadott cukor: 23,75 g Sótartalom: 0,25 g	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Sertéspástétom (tojás, tej) Csemege uborka (mustár) 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	Tej (tej) Rozskenyér (glutén) Margarin Füstölt sajt (tej) Paradicsom 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
Vacsora	Rántott karfiol (glutén, tojás) Párolt rizs Tartármártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) Energia: 522,48 kCal Zsír: 12,05 g Telített zsírsavak: 3,20 g Fehérje: 17,53 g Szénhidrát: 82,30 g Hozzáadott cukor: 2,80 g Sótartalom: 2,44 g	Halpaprikás (glutén, hal, tej) Orsó tészta (glutén) Energia: 555,74 kCal Zsír: 11,12 g Telített zsírsavak: 3,28 g Fehérje: 31,69 g Szénhidrát: 76,79 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,19 g	Baconnal töltött sertéskaraj rántva (glutén, tojás, szója, mustár) Petrezselymes burgonya Csemege uborka (mustár) Energia: 594,90 kCal Zsír: 18,94 g Telített zsírsavak: 6,27 g Fehérje: 30,28 g Szénhidrát: 74,04 g Hozzáadott cukor: 0,50 g Sótartalom: 2,93 g	Rakott kelkáposzta (glutén, tej) Energia: 500,06 kCal Zsír: 17,21 g Telített zsírsavak: 6,41 g Fehérje: 27,83 g Szénhidrát: 35,99 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,16 g	Rántott halas szendvics (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár) Szőlő Energia: 579,34 kCal Zsír: 10,18 g Telített zsírsavak: 3,40 g Fehérje: 28,97 g Szénhidrát: 85,96 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,07 g