

	HÉTFŐ (08.31)	KEDD (09.01)	SZERDA (09.02)	CSÜTÖRTÖK (09.03)	PÉNTEK (09.04)	SZOMBAT (09.05)
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 Sótartalom: 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 Sótartalom: 0,00 g	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	Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Kukoricás tonhalkrém (tojás, hal, 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 Sótartalom: 1,11 g	
Ebéd I.		Paradicsomleves, betűtészta (glutén, zeller) Zöldséges sertéstokány Párolt rizs Energia: 864,11 kCal Zsír: 31,19 g Telített zsírsavak: 8,45 g Fehérje: 37,32 g Szénhidrát: 101,90 g Hozzáadott cukor: 6,00 g Sótartalom: 3,15 g	Csontleves, finommetélt (glutén, tojás, zeller) Tököfőzelék (glutén) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Félbarna kenyér (glutén) Energia: 791,11 kCal Zsír: 30,45 g Telített zsírsavak: 9,23 g Fehérje: 38,90 g Szénhidrát: 81,04 g Hozzáadott cukor: 3,20 g Sótartalom: 2,94 g	Fahéjas szilvaleves (glutén, tej) Pusztagulyás Paradicsomsaláta Energia: 879,20 kCal Zsír: 34,55 g Telített zsírsavak: 8,23 g Fehérje: 35,50 g Szénhidrát: 102,34 g Hozzáadott cukor: 11,00 g Sótartalom: 2,35 g	Sertésgulyás, csurgatott tészta (glutén, zeller, tojás) Rizsfelfújt (glutén, tojás, tej) Sárgabaracklekvár Energia: 870,91 kCal Zsír: 26,10 g Telített zsírsavak: 8,47 g Fehérje: 32,43 g Szénhidrát: 121,10 g Hozzáadott cukor: 30,15 g Sótartalom: 1,81 g	
Ebéd II.		Paradicsomleves, betűtészta (glutén, zeller) Sült csirkecomb (mustár) Franciasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Energia: 870,62 kCal Zsír: 34,10 g Telített zsírsavak: 9,30 g Fehérje: 47,23 g Szénhidrát: 81,11 g Hozzáadott cukor: 7,50 g Sótartalom: 2,79 g	Csontleves, finommetélt (glutén, tojás, zeller) Paradicsommal és sajttal grillezett csirkemell (glutén, tej) Tört burgonya 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	Fahéjas szilvaleves (glutén, tej) Grillezett halfilé mediterrán zöldségraguval (glutén, hal, zeller) Energia: 735,70 kCal Zsír: 23,18 g Telített zsírsavak: 5,68 g Fehérje: 42,51 g Szénhidrát: 82,14 g Hozzáadott cukor: 9,50 g Sótartalom: 2,16 g	Sertésgulyás, csurgatott tészta (glutén, zeller, tojás) Szilvás gombóc (glutén) Fahéjas porcukor Energia: 821,83 kCal Zsír: 25,56 g Telített zsírsavak: 8,71 g Fehérje: 23,85 g Szénhidrát: 118,82 g Hozzáadott cukor: 26,40 g Sótartalom: 2,04 g	
Uzsonna		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	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 Sótartalom: 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 Sótartalom: 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 Sótartalom: 0,00 g	

	HÉTFŐ (09.07)	KEDD (09.08)	SZERDA (09.09)	CSÜTÖRTÖK (09.10)	PÉNTEK (09.11)	SZOMBAT (09.12)
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	
Ebéd I.	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Lecsós kolbász (szója, tej, mustár) Főtt burgonya Energia: 859,62 kCal Zsír: 35,98 g Telített zsírsavak: 9,64 g Fehérje: 34,30 g Szénhidrát: 90,99 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,18 g	Gombaleves, csillag tészta (glutén, tej) Pásztortarhonya (glutén, szója, tej, mustár) Paradicsomsaláta Energia: 847,92 kCal Zsír: 32,84 g Telített zsírsavak: 9,51 g Fehérje: 35,15 g Szénhidrát: 97,41 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 2,64 g	Rántott leves, sonkás tortellini (glutén, tojás) Rántott halrudak (glutén, tojás, hal) Párolt rizs Tartármártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) Energia: 841,07 kCal Zsír: 29,34 g Telített zsírsavak: 8,87 g Fehérje: 35,02 g Szénhidrát: 98,52 g Hozzáadott cukor: 0,75 g Sótartalom: 2,94 g	Burgonyakrémleves (tej, zeller) Levesgyöngy (glutén, tojás, tej) Paprikás csirkecomb (glutén, tej) Galuska (glutén, tojás) Energia: 910,18 kCal Zsír: 29,09 g Telített zsírsavak: 8,55 g Fehérje: 53,07 g Szénhidrát: 98,62 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,82 g	Frankfurtileves (glutén, tej) Aranygaluska (glutén, tojás) Vaníliaöntet (tej) Energia: 880,23 kCal Zsír: 21,31 g Telített zsírsavak: 7,15 g Fehérje: 36,52 g Szénhidrát: 127,05 g Hozzáadott cukor: 20,40 g Sótartalom: 2,29 g	
Ebéd II.	Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Sertéskaraj Stroganoff módra (glutén, tej, mustár) Burgonyagombóc (glutén, tojás) Energia: 866,48 kCal Zsír: 36,01 g Telített zsírsavak: 10,20 g Fehérje: 38,71 g Szénhidrát: 87,01 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,23 g	Gombaleves, csillag tészta (glutén, tej) Zöldséges csirkecomb Párolt rizs Energia: 889,87 kCal Zsír: 31,82 g Telített zsírsavak: 8,92 g Fehérje: 45,33 g Szénhidrát: 95,45 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,10 g	Rántott leves, sonkás tortellini (glutén, tojás) Sertéscomb Eszterházy módra (glutén, zeller, tej, mustár, SO2) Zsemlegombóc (glutén, tojás, tej) Energia: 872,46 kCal Zsír: 30,81 g Telített zsírsavak: 11,22 g Fehérje: 32,15 g Szénhidrát: 107,75 g Hozzáadott cukor: 2,40 g Sótartalom: 2,83 g	Burgonyakrémleves (tej, zeller) Levesgyöngy (glutén, tojás, tej) Májjal töltött rántott karaj (glutén, tojás) Sült burgonya Párolt zöldségköret Energia: 900,33 kCal Zsír: 31,72 g Telített zsírsavak: 8,81 g Fehérje: 46,21 g Szénhidrát: 98,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,03 g	Frankfurtileves (glutén, tej) Cukkínis-szalonnás spagetti (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Energia: 803,10 kCal Zsír: 26,92 g Telített zsírsavak: 6,78 g Fehérje: 33,24 g Szénhidrát: 100,27 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,92 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) Szőlő 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) Szőlő 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	

	HÉTFŐ (09.14)	KEDD (09.15)	SZERDA (09.16)	CSÜTÖRTÖK (09.17)	PÉNTEK (09.18)	SZOMBAT (09.19)
Tízórai	Narancs 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) Csicszeriborsókrém (SO2) Csemege uborka (mustár)	Kefir (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	
	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	
Ebéd I.	Nyári zöldségleves (glutén) Mézes csirkesült Sült paprikás rizs Uborkasaláta	Francia hagymaleves (glutén, tej, zeller) Sajtos kruton (glutén, szója, tej) Rakott padlizsán (glutén, tojás, tej)	Csontleves, csigatészta (glutén, zeller, tojás) Nyári vegyes főzelék (glutén, tej) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)	Őszibarackleves (glutén, tej, SO2) Sertéskaraj zöldborsós- baconos raguval (szója, tej, mustár) Sült burgonya	Csirkeraguleve, reszelt tészta (glutén, zeller, tojás) Paradicsomos-húsos tészta reszelt sajttal (glutén, tej)	
	Energia: 916,22 kCal Zsír: 31,71 g Telített zsírsavak: 9,30 g Fehérje: 49,22 g Szénhidrát: 98,98 g Hozzáadott cukor: 6,50 g Sótartalom: 3,07 g	Energia: 851,74 kCal Zsír: 31,98 g Telített zsírsavak: 11,64 g Fehérje: 37,85 g Szénhidrát: 91,52 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,92 g	Energia: 833,37 kCal Zsír: 27,73 g Telített zsírsavak: 8,73 g Fehérje: 37,50 g Szénhidrát: 99,92 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,90 g	Energia: 853,47 kCal Zsír: 21,12 g Telített zsírsavak: 8,13 g Fehérje: 36,71 g Szénhidrát: 119,90 g Hozzáadott cukor: 8,50 g Sótartalom: 2,52 g	Energia: 851,40 kCal Zsír: 29,45 g Telített zsírsavak: 10,85 g Fehérje: 52,13 g Szénhidrát: 88,40 g Hozzáadott cukor: 1,00 g Sótartalom: 3,37 g	
Ebéd II.	Nyári zöldségleves (glutén) Csevapcsicsa Sült burgonya Tejfölös uborkasaláta (tej)	Francia hagymaleves, sajtos kruton (zeller, glutén, szója, tej) Babfőzelék (glutén, tej) Pulykapörkölt Félbarna kenyér (glutén)	Csontleves, csigatészta (glutén, zeller, tojás) Cigánypecsenye (glutén, szója, mustár) Párolt rizs Paradicsomsaláta	Őszibarackleves (glutén, tej, SO2) Rántott sajt (glutén, tojás, tej) Párolt rizs Remoulade mártás (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2)	Csirkeraguleve, reszelt tészta (glutén, zeller, tojás) Szilvalekváros bukta (glutén, tojás, tej)	
	Energia: 903,54 kCal Zsír: 32,28 g Telített zsírsavak: 9,95 g Fehérje: 46,13 g Szénhidrát: 98,25 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 3,17 g	Energia: 833,52 kCal Zsír: 32,20 g Telített zsírsavak: 8,24 g Fehérje: 36,97 g Szénhidrát: 91,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,10 g	Energia: 865,40 kCal Zsír: 30,81 g Telített zsírsavak: 9,26 g Fehérje: 41,42 g Szénhidrát: 97,62 g Hozzáadott cukor: 1,00 g Sótartalom: 3,12 g	Energia: 871,24 kCal Zsír: 29,54 g Telített zsírsavak: 10,59 g Fehérje: 39,23 g Szénhidrát: 111,80 g Hozzáadott cukor: 11,75 g Sótartalom: 2,72 g	Energia: 866,10 kCal Zsír: 22,10 g Telített zsírsavak: 7,32 g Fehérje: 29,14 g Szénhidrát: 128,85 g Hozzáadott cukor: 22,00 g Sótartalom: 1,72 g	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Turista szalámi (szója, tej, mustár) Zöldpaprika	Lekváros bukta (glutén, tojás, tej) Szőlő	Müzli szelet (glutén) Szőlő	Cseresznyés linzer (glutén, tojás, tej)	Háztartási keksz (glutén, SO2) Szőlő	
	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: 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: 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	

	HÉTFŐ (09.21)	KEDD (09.22)	SZERDA (09.23)	CSÜTÖRTÖK (09.24)	PÉNTEK (09.25)	SZOMBAT (09.26)
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	Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Góliát szalámi Zöldpaprika 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	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.	Zöldborsóleves (glutén) Sertéspaprikás (glutén, tej) Párolt rizs Energia: 840,32 kCal Zsír: 30,30 g Telített zsírsavak: 8,15 g Fehérje: 40,71 g Szénhidrát: 94,75 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,70 g	Kókusztejes zöldségleves (glutén, tej, szója) Magyaros burgonyafőzelék (glutén) Köményes sertéssült Félbarna kenyér (glutén) Energia: 844,25 kCal Zsír: 29,30 g Telített zsírsavak: 7,54 g Fehérje: 39,15 g Szénhidrát: 97,22 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 2,88 g	Bazsalikomos paradicsomleves, tésztarizs (glutén, zeller) Rakott zöldbab (glutén, tej) Energia: 808,45 kCal Zsír: 36,11 g Telített zsírsavak: 13,35 g Fehérje: 35,90 g Szénhidrát: 79,56 g Hozzáadott cukor: 6,50 g Sótartalom: 1,83 g	Sárgaborsóleves (glutén) Töltött csirkecomb (glutén, tojás, szója) Párolt zöldségköret Párolt rizs Energia: 925,11 kCal Zsír: 29,80 g Telített zsírsavak: 7,25 g Fehérje: 52,11 g Szénhidrát: 104,42 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,23 g	Tárkonyos sertéssraguleves, csurgatott tészta (tej, zeller, glutén, tojás) Mákos tészta (glutén) Energia: 790,62 kCal Zsír: 23,28 g Telített zsírsavak: 5,19 g Fehérje: 29,05 g Szénhidrát: 109,50 g Hozzáadott cukor: 18,00 g Sótartalom: 1,92 g	
Ebéd II.	Zöldborsóleves (glutén) Párizsi pulykamell (glutén, tojás) Grillezett zöldségköret Energia: 801,12 kCal Zsír: 25,35 g Telített zsírsavak: 6,52 g Fehérje: 44,18 g Szénhidrát: 92,20 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,91 g	Kókusztejes zöldségleves (glutén, tej, szója) Rántott gomba (glutén, tojás) Petrezselymes rizottó (tej, zeller, SO2) Energia: 792,28 kCal Zsír: 25,70 g Telített zsírsavak: 6,10 g Fehérje: 35,62 g Szénhidrát: 98,72 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 2,97 g	Bazsalikomos paradicsomleves, tésztarizs (glutén, zeller) Reszelt kacsamáj (glutén) Főtt burgonya Paradicsomsaláta Energia: 814,63 kCal Zsír: 30,45 g Telített zsírsavak: 8,21 g Fehérje: 35,32 g Szénhidrát: 83,11 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,83 g	Sárgaborsóleves (glutén) Brassói aprópecsenye Paradicsomsaláta Energia: 903,48 kCal Zsír: 32,01 g Telített zsírsavak: 8,92 g Fehérje: 45,60 g Szénhidrát: 100,24 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,91 g	Tárkonyos sertéssraguleves, csurgatott tészta (tej, zeller, glutén, tojás) Paradicsomos-sonkás gnocchi (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Energia: 777,75 kCal Zsír: 24,02 g Telített zsírsavak: 6,25 g Fehérje: 30,87 g Szénhidrát: 104,40 g Hozzáadott cukor: 2,40 g Sótartalom: 2,71 g	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Zakuszka Jégcsap retek 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	Pizzás csiga (glutén, tojás, tej, zeller, SO2) Szőlő 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	Zabkeksz (tojás, szója, tej) Szőlő 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	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	Csokoládés-mazsolás keksz (glutén, tojás, tej) Szőlő 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	

	HÉTFŐ (09.28)	KEDD (09.29)	SZERDA (09.30)	CSÜTÖRTÖK (10.01)	PÉNTEK (10.02)	SZOMBAT (10.03)
Tízórai	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	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 zsemle (glutén) Vaj (tej) Paprikás szalámi (glutén, szója, tej) Uborka 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	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 Mortadella felvágott (szója) Paradicsom 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	
Ebéd I.	Rántott leves (glutén) Sajtos tortellini (glutén, tojás, tej) Mexikó sertéstokány Párolt bulgur (glutén) Energia: 845,39 kCal Zsír: 29,62 g Telített zsírsavak: 7,15 g Fehérje: 41,25 g Szénhidrát: 95,56 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,12 g	Fokhagymakrémleves, levesgyöngy (tej, glutén, tojás) Csirkehúsos rakott burgonya (glutén, tojás, tej) Káposztasaláta Energia: 860,52 kCal Zsír: 29,30 g Telített zsírsavak: 7,14 g Fehérje: 39,58 g Szénhidrát: 102,20 g Hozzáadott cukor: 3,20 g Sótartalom: 3,18 g	Csontleves, csigatészta (zeller, glutén, tojás) Francia lecsó Sült csirkecomb (mustár) Félbarna kenyér (glutén) Energia: 752,91 kCal Zsír: 26,35 g Telített zsírsavak: 6,11 g Fehérje: 39,90 g Szénhidrát: 78,55 g Hozzáadott cukor: 1,50 g Sótartalom: 2,94 g	Bableves, reszelt tészta (zeller, tej, glutén, tojás) Paradicsomos húsgombóc (glutén, tojás, zeller) Főtt burgonya Energia: 904,41 kCal Zsír: 30,11 g Telített zsírsavak: 9,52 g Fehérje: 40,44 g Szénhidrát: 106,58 g Hozzáadott cukor: 5,20 g Sótartalom: 3,02 g	Sertésgulyás, csurgatott tészta (glutén, zeller, tojás) Köleselfűjt (glutén, tojás, tej) Csersznyelevkvár Energia: 860,65 kCal Zsír: 26,99 g Telített zsírsavak: 8,45 g Fehérje: 29,55 g Szénhidrát: 118,22 g Hozzáadott cukor: 29,50 g Sótartalom: 1,70 g	
Ebéd II.	Rántott leves, sajtos tortellini (glutén, tojás, tej) Csomboros káposzta húsgombóccal (glutén, tojás, tej) Félbarna kenyér (glutén) Energia: 793,02 kCal Zsír: 28,12 g Telített zsírsavak: 8,80 g Fehérje: 40,20 g Szénhidrát: 90,15 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,01 g	Fokhagymakrémleves, levesgyöngy (tej, glutén, tojás) Fűszervajjal töltött rántott csirkemell (glutén, tojás, tej) Zöldséges rizs Káposztasaláta Energia: 871,45 kCal Zsír: 30,15 g Telített zsírsavak: 9,25 g Fehérje: 42,20 g Szénhidrát: 104,30 g Hozzáadott cukor: 3,20 g Sótartalom: 2,93 g	Csontleves, csigatészta (zeller, glutén, tojás) Sonkás-sajtos lasagne (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Energia: 728,17 kCal Zsír: 30,15 g Telített zsírsavak: 8,99 g Fehérje: 32,82 g Szénhidrát: 75,72 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,03 g	Bableves, reszelt tészta (zeller, tej, glutén, tojás) Párolt sertéscomb Vadasmártás (glutén, tej, mustár, SO2) Spagetti tészta (glutén) Energia: 910,15 kCal Zsír: 32,22 g Telített zsírsavak: 10,30 g Fehérje: 41,80 g Szénhidrát: 102,45 g Hozzáadott cukor: 5,50 g Sótartalom: 2,90 g	Sertésgulyás, csurgatott tészta (glutén, zeller, tojás) Karottás-ementáli sajtos pogácsa (glutén, tojás, tej) Energia: 880,12 kCal Zsír: 27,94 g Telített zsírsavak: 9,54 g Fehérje: 30,13 g Szénhidrát: 120,22 g Hozzáadott cukor: 4,50 g Sótartalom: 2,92 g	
Uzsonna	Aszalt barackos-túrós rétes (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	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	Szőlős-vaníliás kevert sütemény (glutén, tojás) 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	Túró rudi (szója, tej) Szilva Energia: 254,11 kCal Zsír: 6,20 g Telített zsírsavak: 3,11 g Fehérje: 4,88 g Szénhidrát: 38,52 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,02 g	