

	HÉTFŐ (11.03)	KEDD (11.04)	SZERDA (11.05)	CSÜTÖRTÖK (11.06)	PÉNTEK (11.07)	SZOMBAT (11.08)
Tízórai	Tej (tej) Fahéjas gabonapehely (glutén)	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Zala felvágott (glutén, szója, mustár) Uborka	Vaníliás tej (tej) Fonott kalács (glutén, tojás, tej)	Tej (tej) Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Zöldséges túrókrém (tej) Párizsi felvágott	Gyümölcsstea Rozskenyér (glutén, szója) Margarin Füstölt sajt (tej) Paradicsom	
	Energia: 260,32 kCal Zsír: 6,92 g Telített zsírsavak: 2,98 g Fehérje: 11,57 g Szénhidrát: 36,72 g Hozzáadott cukor: 2,80 g Sótartalom: 0,23 g	Energia: 224,32 kCal Zsír: 7,25 g Telített zsírsavak: 1,24 g Fehérje: 7,90 g Szénhidrát: 32,84 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,06 g	Energia: 352,84 kCal Zsír: 8,18 g Telített zsírsavak: 1,94 g Fehérje: 12,57 g Szénhidrát: 56,51 g Hozzáadott cukor: 10,50 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 304,18 kCal Zsír: 8,29 g Telített zsírsavak: 4,17 g Fehérje: 16,47 g Szénhidrát: 40,79 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,75 g	Energia: 268,75 kCal Zsír: 5,93 g Telített zsírsavak: 2,57 g Fehérje: 3,69 g Szénhidrát: 41,24 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,93 g	
Ebéd	Sárgaborsóleves (glutén) Ananászos-tejszínes csirke (glutén, tej) Párolt rizs	Brokkolis zöldségleves (glutén, zeller) Majorannás burgonyafőzelék (glutén) Rozmaringos sertéssült Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)	Csontleves, eperlevél tészta (glutén, tojás, zeller) Majonézos kukoricasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár, SO2) Csirkevagdalt (glutén, tojás)	Gombaleves, reszelt tészta (glutén, tej, tojás) Szalonnába göngyölt csirkemell (szója) Sült burgonya Céklasaláta	Kolbászos fejtett bableves (glutén, tej, zeller, szója, mustár) Rakott metélt (glutén, tojás, tej)	
	Energia: 789,50 kCal Zsír: 18,43 g Telített zsírsavak: 3,93 g Fehérje: 37,79 g Szénhidrát: 111,28 g Hozzáadott cukor: 1,75 g Sótartalom: 2,50 g	Energia: 810,10 kCal Zsír: 22,11 g Telített zsírsavak: 3,79 g Fehérje: 31,78 g Szénhidrát: 92,91 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,40 g	Energia: 794,79 kCal Zsír: 33,16 g Telített zsírsavak: 6,82 g Fehérje: 41,35 g Szénhidrát: 69,36 g Hozzáadott cukor: 2,16 g Sótartalom: 3,88 g	Energia: 691,92 kCal Zsír: 15,95 g Telített zsírsavak: 4,71 g Fehérje: 41,14 g Szénhidrát: 88,70 g Hozzáadott cukor: 2,30 g Sótartalom: 3,58 g	Energia: 823,28 kCal Zsír: 34,49 g Telített zsírsavak: 11,15 g Fehérje: 25,35 g Szénhidrát: 96,18 g Hozzáadott cukor: 19,50 g Sótartalom: 2,82 g	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Borjómájás (szója, tej, mustár) Csemege uborka (mustár)	Pizzás csiga (glutén, tojás, tej, zeller, SO2) Alma	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Kemencés sertéskaraj Jégsaláta Jégcsap retek	Körtés lepény (glutén, tojás, tej)	Túró rudi (szója, tej) Mandarin	
	Energia: 206,04 kCal Zsír: 3,61 g Telített zsírsavak: 0,92 g Fehérje: 8,81 g Szénhidrát: 24,48 g Hozzáadott cukor: 0,80 g Sótartalom: 1,02 g	Energia: 331,06 kCal Zsír: 6,60 g Telített zsírsavak: 1,49 g Fehérje: 8,69 g Szénhidrát: 57,31 g Hozzáadott cukor: 2,00 g Sótartalom: 0,55 g	Energia: 224,57 kCal Zsír: 5,16 g Telített zsírsavak: 1,19 g Fehérje: 10,91 g Szénhidrát: 24,74 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,86 g	Energia: 306,51 kCal Zsír: 12,22 g Telített zsírsavak: 1,42 g Fehérje: 3,78 g Szénhidrát: 44,30 g Hozzáadott cukor: 12,20 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 210,70 kCal Zsír: 6,75 g Telített zsírsavak: 3,71 g Fehérje: 5,70 g Szénhidrát: 32,92 g Hozzáadott cukor: 3,00 g Sótartalom: 0,04 g	

	HÉTFŐ (11.10)	KEDD (11.11)	SZERDA (11.12)	CSÜTÖRTÖK (11.13)	PÉNTEK (11.14)	SZOMBAT (11.15)
Tízórai	<p>Gyümölcsjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)</p> <p>Energia: 229,00 kCal Zsír: 5,50 g Telített zsírsavak: 1,89 g Fehérje: 9,45 g Szénhidrát: 37,71 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,60 g</p>	<p>Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Fokhagymás felvágott (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Uborka</p> <p>Energia: 233,12 kCal Zsír: 7,21 g Telített zsírsavak: 1,94 g Fehérje: 8,72 g Szénhidrát: 34,94 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,12 g</p>	<p>Tej (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Füstölt sajtos tojáskrém (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Jégcsapretek</p> <p>Energia: 301,94 kCal Zsír: 8,99 g Telített zsírsavak: 4,15 g Fehérje: 16,98 g Szénhidrát: 39,33 g Hozzáadott cukor: 1,20 g Sótartalom: 0,90 g</p>	<p>Tej (tej) Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Pulykasonka (szója) Paradicsom</p> <p>Energia: 309,80 kCal Zsír: 8,46 g Telített zsírsavak: 3,14 g Fehérje: 17,90 g Szénhidrát: 40,40 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,99 g</p>	<p>Gyümölcstea Rozskenyér (glutén, szója) Sajtkrém (tej) Paradicsom</p> <p>Energia: 216,32 kCal Zsír: 2,90 g Telített zsírsavak: 1,35 g Fehérje: 2,13 g Szénhidrát: 39,26 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,87 g</p>	
Ebéd	<p>Csurgatott tojásleves (glutén, tojás) Lecsós pulykacomb Párolt rizs</p> <p>Energia: 706,76 kCal Zsír: 22,62 g Telített zsírsavak: 4,64 g Fehérje: 39,22 g Szénhidrát: 78,41 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,81 g</p>	<p>Erdei gyümölcsleves (glutén, tej) Rakott karfiol (glutén, tej)</p> <p>Energia: 742,60 kCal Zsír: 25,70 g Telített zsírsavak: 11,47 g Fehérje: 22,85 g Szénhidrát: 92,46 g Hozzáadott cukor: 12,00 g Sótartalom: 1,23 g</p>	<p>Paradicsomleves, betűtészta (glutén, zeller) Székelykáposzta (glutén, tej) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)</p> <p>Energia: 656,64 kCal Zsír: 26,34 g Telített zsírsavak: 7,95 g Fehérje: 27,54 g Szénhidrát: 57,67 g Hozzáadott cukor: 6,50 g Sótartalom: 2,63 g</p>	<p>Sütőtökrémleves, pirított tökmag (tej, zeller) Sült csirkecomb (mustár) Hagymás törtburgonya Káposztasaláta</p> <p>Energia: 883,70 kCal Zsír: 26,29 g Telített zsírsavak: 7,33 g Fehérje: 43,31 g Szénhidrát: 104,88 g Hozzáadott cukor: 1,88 g Sótartalom: 3,96 g</p>	<p>Bográcsgulyás, csurgatott tészta (zeller, glutén, tojás) Zöldséges-tonhallas penne (glutén, tej, hal, szója)</p> <p>Energia: 859,30 kCal Zsír: 30,63 g Telített zsírsavak: 5,49 g Fehérje: 26,94 g Szénhidrát: 91,23 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,31 g</p>	
Uzsonna	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Góliát szalámi Zöldpaprika</p> <p>Energia: 239,56 kCal Zsír: 7,24 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 8,47 g Szénhidrát: 25,53 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,21 g</p>	<p>Túró batyu (glutén, tojás, tej) Mandarin</p> <p>Energia: 378,58 kCal Zsír: 7,69 g Telített zsírsavak: 0,72 g Fehérje: 12,40 g Szénhidrát: 65,77 g Hozzáadott cukor: 7,50 g Sótartalom: 0,50 g</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Bécsi felvágott Jégcsap retek</p> <p>Energia: 236,20 kCal Zsír: 4,95 g Telített zsírsavak: 0,16 g Fehérje: 9,08 g Szénhidrát: 33,71 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,01 g</p>	<p>Sárgabarackos pite (glutén, tojás, tej)</p> <p>Energia: 271,81 kCal Zsír: 10,83 g Telített zsírsavak: 1,99 g Fehérje: 4,91 g Szénhidrát: 38,53 g Hozzáadott cukor: 10,80 g Sótartalom: 0,20 g</p>	<p>Cheddar sajtos keksz (glutén, tej) Körte</p> <p>Energia: 244,09 kCal Zsír: 10,67 g Telített zsírsavak: 4,40 g Fehérje: 9,98 g Szénhidrát: 26,99 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,44 g</p>	

	HÉTFŐ (11.17)	KEDD (11.18)	SZERDA (11.19)	CSÜTÖRTÖK (11.20)	PÉNTEK (11.21)	SZOMBAT (11.22)
Tízórai	Epres ivójoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Löncshús (szója, tej) Uborka	Tej (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Zakuszka Jégcsapretek	Tej (tej) Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Marhapárizsis ricottakrém (tej, szója) Paradicsom	Gyümölcsstea Rozskenyér (glutén, szója) Margarin Trappista sajt (tej) Paradicsom	
	Energia: 269,38 kCal Zsír: 6,50 g Telített zsírsavak: 2,11 g Fehérje: 9,32 g Szénhidrát: 38,57 g Hozzáadott cukor: 15,00 g Sótartalom: 0,60 g	Energia: 232,72 kCal Zsír: 6,51 g Telített zsírsavak: 2,24 g Fehérje: 9,60 g Szénhidrát: 34,22 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,02 g	Energia: 308,09 kCal Zsír: 9,47 g Telített zsírsavak: 3,27 g Fehérje: 15,59 g Szénhidrát: 40,57 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,80 g	Energia: 314,56 kCal Zsír: 9,39 g Telített zsírsavak: 4,69 g Fehérje: 16,66 g Szénhidrát: 40,82 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,80 g	Energia: 228,65 kCal Zsír: 5,88 g Telített zsírsavak: 2,93 g Fehérje: 4,89 g Szénhidrát: 32,94 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,91 g	
Ébéd	Brokkolikrémleves, levesgyöngy (tej, glutén, tojás) Vaddisznópörkölt Párolt rizs Csalamádé	Fehérbabos sóskaleves (glutén, tej) Serpenyős burgonya virslivel (szója, tej, mustár) Csalamádé	Csontleves, finommetélt (zeller, glutén, tojás) Karfiolfőzelék (glutén, tej) Sertésvagdalt (glutén, tojás)	Üvegtészta-leves (zeller, glutén, szója) Sertésflekken (glutén) Sült burgonya Csalamádé	Csirkehúsos lencseleves (glutén, mustár) Lekváros derelye (glutén, tojás, tej) Fahéjas porcukor	
	Energia: 749,66 kCal Zsír: 24,83 g Telített zsírsavak: 5,55 g Fehérje: 42,18 g Szénhidrát: 87,82 g Hozzáadott cukor: 2,40 g Sótartalom: 3,44 g	Energia: 776,67 kCal Zsír: 31,00 g Telített zsírsavak: 10,87 g Fehérje: 26,81 g Szénhidrát: 85,95 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 3,75 g	Energia: 721,51 kCal Zsír: 22,73 g Telített zsírsavak: 9,57 g Fehérje: 34,03 g Szénhidrát: 69,18 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,84 g	Energia: 731,45 kCal Zsír: 13,79 g Telített zsírsavak: 3,13 g Fehérje: 30,79 g Szénhidrát: 106,58 g Hozzáadott cukor: 2,70 g Sótartalom: 3,49 g	Energia: 788,34 kCal Zsír: 14,03 g Telített zsírsavak: 3,85 g Fehérje: 34,25 g Szénhidrát: 129,48 g Hozzáadott cukor: 16,50 g Sótartalom: 2,74 g	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Csemege szalámi Csemege uborka (mustár)	Kelt almás-mákos rétes (glutén, tojás, tej)	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Diák csemege szalámi (mustár) Fekete retek	Banán	Tejszelet (glutén, tojás, tej) Mandarin	
	Energia: 235,54 kCal Zsír: 7,66 g Telített zsírsavak: 2,16 g Fehérje: 8,67 g Szénhidrát: 24,37 g Hozzáadott cukor: 0,80 g Sótartalom: 1,32 g	Energia: 278,49 kCal Zsír: 8,67 g Telített zsírsavak: 0,71 g Fehérje: 4,94 g Szénhidrát: 43,24 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,40 g	Energia: 249,15 kCal Zsír: 8,57 g Telített zsírsavak: 2,71 g Fehérje: 9,53 g Szénhidrát: 28,71 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,17 g	Energia: 247,50 kCal Zsír: 0,50 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 3,35 g Szénhidrát: 54,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 217,48 kCal Zsír: 6,88 g Telített zsírsavak: 2,59 g Fehérje: 3,98 g Szénhidrát: 33,54 g Hozzáadott cukor: 8,84 g Sótartalom: 0,00 g	

	HÉTFŐ (11.24)	KEDD (11.25)	SZERDA (11.26)	CSÜTÖRTÖK (11.27)	PÉNTEK (11.28)	SZOMBAT (11.29)
Tízórai	<p>Kefir (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)</p> <p>Energia: 202,00 kCal Zsír: 6,50 g Telített zsírsavak: 0,56 g Fehérje: 9,70 g Szénhidrát: 27,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,60 g</p>	<p>Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Zöldséges felvágott (szója, tej, zeller) Uborka</p> <p>Energia: 227,12 kCal Zsír: 6,73 g Telített zsírsavak: 1,74 g Fehérje: 7,99 g Szénhidrát: 33,94 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,16 g</p>	<p>Tej (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Majonézes tonhalkrém (glutén, tojás, hal, szója, tej, mustár, SO2) Uborka</p> <p>Energia: 325,47 kCal Zsír: 11,94 g Telített zsírsavak: 3,97 g Fehérje: 17,16 g Szénhidrát: 38,40 g Hozzáadott cukor: 0,33 g Sótartalom: 1,05 g</p>	<p>Tej (tej) Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Füstölt sonka (glutén, szója, tej, zeller, mustár) Paradicsom</p> <p>Energia: 317,10 kCal Zsír: 8,96 g Telített zsírsavak: 3,46 g Fehérje: 18,52 g Szénhidrát: 40,55 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,16 g</p>	<p>Gyümölcstea Rozskenyér (glutén, szója) Kockasajt (tej) Paradicsom</p> <p>Energia: 215,57 kCal Zsír: 2,89 g Telített zsírsavak: 0,68 g Fehérje: 3,34 g Szénhidrát: 37,47 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,74 g</p>	
Ébéd	<p>Zöldségleves (glutén, zeller) Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Céklasaláta</p> <p>Energia: 736,46 kCal Zsír: 19,33 g Telített zsírsavak: 2,89 g Fehérje: 38,74 g Szénhidrát: 90,23 g Hozzáadott cukor: 1,80 g Sótartalom: 3,93 g</p>	<p>Vaníliás körteleves (glutén, tej, SO2) Rizses sertéshús Céklasaláta</p> <p>Energia: 814,53 kCal Zsír: 24,27 g Telített zsírsavak: 9,23 g Fehérje: 23,40 g Szénhidrát: 119,92 g Hozzáadott cukor: 9,80 g Sótartalom: 1,55 g</p>	<p>Tejszínes paradicsomleves, betű tészta (glutén, tej, zeller) Kelkáposztafőzelék, sült virsli (glutén) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)</p> <p>Energia: 651,60 kCal Zsír: 19,44 g Telített zsírsavak: 4,74 g Fehérje: 28,96 g Szénhidrát: 80,39 g Hozzáadott cukor: 6,50 g Sótartalom: 3,60 g</p>	<p>Bableves, reszelt tészta (glutén, tej, zeller, tojás) Sertéscomb Eszterházy módra (glutén, tej, zeller, mustár, SO2) Burgonyagombóc (glutén, tojás)</p> <p>Energia: 747,45 kCal Zsír: 24,57 g Telített zsírsavak: 10,78 g Fehérje: 32,35 g Szénhidrát: 89,77 g Hozzáadott cukor: 5,00 g Sótartalom: 2,37 g</p>	<p>Tárkonyos libaleves (glutén, tej, zeller) Káposztás tészta (glutén)</p> <p>Energia: 818,14 kCal Zsír: 31,32 g Telített zsírsavak: 3,45 g Fehérje: 28,97 g Szénhidrát: 113,81 g Hozzáadott cukor: 2,18 g Sótartalom: 1,60 g</p>	
Uzsonna	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Turista szalámi (szója, tej, mustár) Zöldpaprika</p> <p>Energia: 224,41 kCal Zsír: 7,20 g Telített zsírsavak: 2,16 g Fehérje: 7,53 g Szénhidrát: 26,68 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,96 g</p>	<p>Birsalmasajtos hajtóka (glutén, tojás, tej) Alma</p> <p>Energia: 357,75 kCal Zsír: 7,49 g Telített zsírsavak: 0,70 g Fehérje: 5,65 g Szénhidrát: 65,03 g Hozzáadott cukor: 16,50 g Sótartalom: 0,10 g</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Sertéspástétom (tojás, tej) Sörretek</p> <p>Energia: 252,54 kCal Zsír: 8,66 g Telített zsírsavak: 1,38 g Fehérje: 10,96 g Szénhidrát: 25,11 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,10 g</p>	<p>Meggyes pite (glutén, tojás, tej)</p> <p>Energia: 295,81 kCal Zsír: 10,72 g Telített zsírsavak: 1,89 g Fehérje: 4,12 g Szénhidrát: 47,99 g Hozzáadott cukor: 12,90 g Sótartalom: 0,00 g</p>	<p>Müzli szelet (glutén) Alma</p> <p>Energia: 200,50 kCal Zsír: 2,80 g Telített zsírsavak: 0,00 g Fehérje: 3,70 g Szénhidrát: 39,50 g Hozzáadott cukor: 3,55 g Sótartalom: 0,00 g</p>	