

	HÉTFŐ (04.13)	KEDD (04.14)	SZERDA (04.15)	CSÜTÖRTÖK (04.16)	PÉNTEK (04.17)	SZOMBAT (04.18)
Tízórai	Gyümölcsjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Párizsi felvágott (glutén, szója, mustár) Hónapos retek	Tej (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Füstölt sajtos tojáskrém (glutén, tojás, szója, tej, mustár) Uborka	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Bécsi felvágott Jégcsap retek	Tej (tej) Rozskenyér (glutén) Margarin Trappista sajt (tej) Paradicsom	
	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	Energia: 220,38 kCal Zsír: 7,11 g Telített zsírsavak: 1,20 g Fehérje: 7,23 g Szénhidrát: 33,01 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,07 g	Energia: 290,36 kCal Zsír: 7,71 g Telített zsírsavak: 3,85 g Fehérje: 15,20 g Szénhidrát: 38,78 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,82 g	Energia: 221,02 kCal Zsír: 5,78 g Telített zsírsavak: 0,87 g Fehérje: 7,84 g Szénhidrát: 32,65 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,09 g	Energia: 327,75 kCal Zsír: 9,57 g Telített zsírsavak: 4,93 g Fehérje: 15,55 g Szénhidrát: 43,14 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,90 g	
Ébéd	Vegyes zöldségkrémleves (tej, zeller) Vajas kruton (glutén, szója, tej) Zöldborsós sertéstokány (glutén, szója, mustár) Párolt bulgur (glutén)	Csontleves, eperlevél tészta (zeller, glutén, tojás) Húsos rakott burgonya (glutén, tojás, tej) Káposztasaláta	Medvehagymakrémleves, levesgyöngy (glutén, tojás, zeller, tej) Lencsefőzelék (glutén, tej, mustár, SO2) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)	Gombaleves, reszelt tészta (glutén, tej) Tésztarizses hús (glutén, tojás) Fejes saláta	Tárkonyos csirkeraguleves (tej, zeller) Csurgatott tészta (glutén, tojás) Szilvás gombóc (glutén, szója, mustár) Fahéjas porcukor	
	Energia: 693,15 kCal Zsír: 20,73 g Telített zsírsavak: 6,56 g Fehérje: 32,24 g Szénhidrát: 87,51 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,16 g	Energia: 703,11 kCal Zsír: 25,14 g Telített zsírsavak: 9,40 g Fehérje: 28,80 g Szénhidrát: 69,95 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,12 g	Energia: 663,64 kCal Zsír: 26,94 g Telített zsírsavak: 5,60 g Fehérje: 28,55 g Szénhidrát: 67,93 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 3,19 g	Energia: 692,98 kCal Zsír: 25,72 g Telített zsírsavak: 6,24 g Fehérje: 29,46 g Szénhidrát: 78,57 g Hozzáadott cukor: 3,00 g Sótartalom: 2,25 g	Energia: 685,52 kCal Zsír: 15,21 g Telített zsírsavak: 3,11 g Fehérje: 31,29 g Szénhidrát: 98,72 g Hozzáadott cukor: 12,70 g Sótartalom: 1,73 g	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Paprikás szalámi (glutén, szója, tej) Paradicsom	Kelt szilvás rétes (glutén, tojás, tej)	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Zöldséges felvágott (szója, tej, zeller) Kaliforniai paprika	Csokoládés körtetorta (glutén, tojás, tej, SO2)	Túró rudi (szója, tej) Alma	
	Energia: 251,86 kCal Zsír: 7,43 g Telített zsírsavak: 2,12 g Fehérje: 8,71 g Szénhidrát: 34,57 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,09 g	Energia: 274,15 kCal Zsír: 7,60 g Telített zsírsavak: 0,90 g Fehérje: 5,08 g Szénhidrát: 41,04 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,20 g	Energia: 220,17 kCal Zsír: 6,42 g Telített zsírsavak: 2,20 g Fehérje: 7,44 g Szénhidrát: 31,50 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,94 g	Energia: 277,45 kCal Zsír: 12,49 g Telített zsírsavak: 4,11 g Fehérje: 5,53 g Szénhidrát: 37,88 g Hozzáadott cukor: 12,25 g Sótartalom: 0,04 g	Energia: 218,70 kCal Zsír: 6,30 g Telített zsírsavak: 3,31 g Fehérje: 4,90 g Szénhidrát: 33,42 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,02 g	

	HÉTFŐ (04.20)	KEDD (04.21)	SZERDA (04.22)	CSÜTÖRTÖK (04.23)	PÉNTEK (04.24)	SZOMBAT (04.25)
Tízórai	Epres ivőjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Zala felvágott (glutén, szója, mustár) Uborka	Tej (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Karottás túrókrém (tej) Paradicsom	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Zakuszka Hónapos retek	Tej (tej) Rozskenyér (glutén) Margarin Mozzarella sajt (tej) Zöldhagyma	
	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: 218,20 kCal Zsír: 7,23 g Telített zsírsavak: 1,24 g Fehérje: 7,72 g Szénhidrát: 32,51 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,06 g	Energia: 286,71 kCal Zsír: 8,52 g Telített zsírsavak: 4,11 g Fehérje: 15,64 g Szénhidrát: 36,93 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,92 g	Energia: 214,11 kCal Zsír: 4,55 g Telített zsírsavak: 0,24 g Fehérje: 6,64 g Szénhidrát: 34,72 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,70 g	Energia: 333,09 kCal Zsír: 9,54 g Telített zsírsavak: 4,31 g Fehérje: 16,56 g Szénhidrát: 41,11 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,82 g	
Ebéd	Majorannás burgonyaleves (glutén, zeller) Ananászos csirkemell (glutén, tej) Párolt rizs	Úvegtészta-leves (glutén, szója) Rakott kelkáposzta (glutén, tej)	Bableves (glutén, tej, zeller) Spenótfőzelék (glutén, tej) Főtt burgonya Fokhagymás sertéssült	Tejszínes eperleves (glutén, tej) Szalonnába göngyölt csirkemell (szója) Tepsis sült zöldségek Pirított burgonya	Sertésraguleves, reszelt tészta (zeller, glutén, tojás) Paradicsomos-húsos spagetti reszelt sajttal (glutén, tej)	
	Energia: 728,58 kCal Zsír: 31,00 g Telített zsírsavak: 5,02 g Fehérje: 27,71 g Szénhidrát: 79,80 g Hozzáadott cukor: 2,50 g Sótartalom: 2,41 g	Energia: 698,09 kCal Zsír: 29,04 g Telített zsírsavak: 10,62 g Fehérje: 31,47 g Szénhidrát: 69,10 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,83 g	Energia: 730,79 kCal Zsír: 23,87 g Telített zsírsavak: 6,02 g Fehérje: 36,36 g Szénhidrát: 85,18 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,74 g	Energia: 838,30 kCal Zsír: 26,57 g Telített zsírsavak: 6,33 g Fehérje: 35,52 g Szénhidrát: 104,84 g Hozzáadott cukor: 6,50 g Sótartalom: 2,90 g	Energia: 721,74 kCal Zsír: 31,09 g Telített zsírsavak: 8,21 g Fehérje: 35,72 g Szénhidrát: 67,64 g Hozzáadott cukor: 1,00 g Sótartalom: 2,61 g	
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Csemege szalámi Zöldpaprika	Medvehagymás-túrós pogácsa (glutén, tojás, tej) Alma	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Olasz felvágott (szója, tej, zeller) Uborka	Mákos-almás pite (glutén, tojás, tej)	Zabkeksz (glutén, tojás, tej) Alma	
	Energia: 245,40 kCal Zsír: 8,33 g Telített zsírsavak: 2,16 g Fehérje: 6,96 g Szénhidrát: 32,46 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,05 g	Energia: 322,74 kCal Zsír: 10,15 g Telített zsírsavak: 3,24 g Fehérje: 7,81 g Szénhidrát: 44,33 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,50 g	Energia: 224,41 kCal Zsír: 7,14 g Telített zsírsavak: 2,40 g Fehérje: 7,50 g Szénhidrát: 31,53 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,98 g	Energia: 305,64 kCal Zsír: 12,28 g Telített zsírsavak: 2,94 g Fehérje: 6,11 g Szénhidrát: 40,55 g Hozzáadott cukor: 10,20 g Sótartalom: 0,00 g	Energia: 299,41 kCal Zsír: 10,57 g Telített zsírsavak: 0,98 g Fehérje: 3,87 g Szénhidrát: 44,32 g Hozzáadott cukor: 6,00 g Sótartalom: 0,10 g	

	HÉTFŐ (04.27)	KEDD (04.28)	SZERDA (04.29)	CSÜTÖRTÖK (04.30)	PÉNTEK (05.01)	SZOMBAT (05.02)
Tízórai	Gyümölcsjoghurt (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén)	Gyümölcstea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Margarin Mortadella felvágott (szója, tej) Uborka	Tej (tej) Teljes kiőrlésű kifli (glutén) Kukoricás tonhalkrém (tojás, hal, szója)	Zöldtea Teljes kiőrlésű zsemle (glutén) Kenőmájás (glutén, szója, tej, mustár) Hónapos retek		
	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	Energia: 232,10 kCal Zsír: 7,42 g Telített zsírsavak: 1,74 g Fehérje: 8,95 g Szénhidrát: 33,74 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 1,01 g	Energia: 292,30 kCal Zsír: 8,20 g Telített zsírsavak: 3,61 g Fehérje: 16,74 g Szénhidrát: 37,86 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,93 g	Energia: 246,71 kCal Zsír: 5,50 g Telített zsírsavak: 1,59 g Fehérje: 7,24 g Szénhidrát: 37,44 g Hozzáadott cukor: 8,00 g Sótartalom: 0,92 g		
Ebéd	Tavaszi zöldségleves (glutén) Sertéspörkölt (glutén) Párolt rizs Kapros káposztasaláta	Csontleves, csiga tészta (zeller, glutén, tojás) Töltött csirkecomb (glutén, tojás, szója) Petrezselymes burgonya Majonézes káposztasaláta (glutén, tojás, szója, tej, mustár)	Paradicsomleves, betű tészta (glutén, zeller) Zöldborsófőzelék (glutén) Sertésvagdalt (glutén, tojás) Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója)	Rántott leves (glutén) Sajtos tortellini (glutén, tojás, tej) Csirkehúsos-tejszínes penne (glutén, tej)		
	Energia: 765,53 kCal Zsír: 27,74 g Telített zsírsavak: 6,30 g Fehérje: 33,03 g Szénhidrát: 87,80 g Hozzáadott cukor: 1,60 g Sótartalom: 2,70 g	Energia: 799,53 kCal Zsír: 24,60 g Telített zsírsavak: 4,81 g Fehérje: 45,23 g Szénhidrát: 76,99 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,87 g	Energia: 720,94 kCal Zsír: 25,99 g Telített zsírsavak: 6,00 g Fehérje: 35,84 g Szénhidrát: 81,28 g Hozzáadott cukor: 8,20 g Sótartalom: 3,02 g	Energia: 720,16 kCal Zsír: 23,20 g Telített zsírsavak: 5,12 g Fehérje: 32,74 g Szénhidrát: 89,12 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 2,40 g		
Uzsonna	Félbarna kenyér (glutén) Zöldfűszeres vajkrém (tej) Grillezett csirkemell Jégsaláta Paradicsom	Kókuszos csiga (glutén, tojás, tej) Alma	Teljes kiőrlésű kenyér (glutén, szója) Margarin Turista szalámi (szója, tej, mustár) Zöldpaprika	Brownie (glutén, tojás, tej)		
	Energia: 245,40 kCal Zsír: 8,33 g Telített zsírsavak: 2,16 g Fehérje: 6,96 g Szénhidrát: 32,46 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 1,05 g	Energia: 383,11 kCal Zsír: 10,20 g Telített zsírsavak: 3,15 g Fehérje: 6,55 g Szénhidrát: 60,28 g Hozzáadott cukor: 11,50 g Sótartalom: 0,25 g	Energia: 218,63 kCal Zsír: 7,11 g Telített zsírsavak: 2,16 g Fehérje: 6,92 g Szénhidrát: 31,53 g Hozzáadott cukor: 0,00 g Sótartalom: 0,94 g	Energia: 331,17 kCal Zsír: 17,85 g Telített zsírsavak: 4,34 g Fehérje: 4,71 g Szénhidrát: 36,54 g Hozzáadott cukor: 12,50 g Sótartalom: 0,00 g		