

2.hét	jan. 9. hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	Paradicsomleves, betét nélkül Natúr pulykamellszelet Tarhonyaköret, Supreme mártás	Hamis gulyásleves Sajtos halfilé Szicíliai padlizsán saláta Alma	Lencsekrémleves, joghurttal Majorannás marhatokány Káposztafőzelék	Görög salátaleves Rántott csirkemáj Párolt bulgur Marinált paprika	Zöldbableves Bácskai rizseshús Zelleres almasaláta édesítővel										
	energia: 517 Kcal szénhidrát: 51,4 g	fehérje: 28,2 g rost: 3,6 g	zsír / telített zs.: 21,7 g / 3,8 g só: 2,7 g	energia: 435 Kcal szénhidrát: 52,4 g	fehérje: 34,3 g rost: 9,1 g	zsír / telített zs.: 20,5 g / 3,2 g só: 2,2 g	energia: 435 Kcal szénhidrát: 52,4 g	fehérje: 22,6 g rost: 8,4 g	zsír / telített zs.: 14,5 g / 3,5 g só: 1,4 g	energia: 505 Kcal szénhidrát: 53,7 g	fehérje: 25,7 g rost: 8,3 g	zsír / telített zs.: 21,2 g / 3,6 g só: 1,1 g	energia: 408 Kcal szénhidrát: 52,1 g	fehérje: 19,2 g rost: 4,3 g	zsír / telített zs.: 13,2 g / 2,6 g só: 1,7 g
	Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, hal; zeller, fruktóz, mandula Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén, zeller, fruktóz Feltételezhető:		
3.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	Tarhonyaleves Stefánia vagdalt Tököfőzelék, Gaham-liszttel, kefirrel	Vegyes gyümölcsleves, cukor nélkül Lenmagos csirkemell Párolt bulgur Uborkasaláta cukormentes	Póréhagymaleves, rozmaringos Párolt pulykamell Csöbenschüsselt brokkoli	Gombaleves Roston sült tengerihal-filé, Párolt barnarizs Paradicsomsaláta, bazsalikom	Csurgatott tojásleves Szezámcsirkasaláta Alma										
	energia: 583 Kcal szénhidrát: 50 g	fehérje: 29,3 g rost: 11,2 g	zsír / telített zs.: 28,9 g / 5,6 g só: 2,5 g	energia: 483 Kcal szénhidrát: 50,8 g	fehérje: 35,6 g rost: 15,4 g	zsír / telített zs.: 15,7 g / 2,6 g só: 2,3 g	energia: 721 Kcal szénhidrát: 50,1 g	fehérje: 50 g rost: 11,7 g	zsír / telített zs.: 33,8 g / 10,2 g só: 2,9 g	energia: 507 Kcal szénhidrát: 53,5 g	fehérje: 30,8 g rost: 12,6 g	zsír / telített zs.: 18 g / 2 g só: 2,4 g	energia: 715 Kcal szénhidrát: 52,4 g	fehérje: 61,1 g rost: 14,4 g	zsír / telített zs.: 29,5 g / 3,1 g só: 1 g
	Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, fruktóz Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás Feltételezhető:			Allergének: hal Feltételezhető:			Allergének: glutén, tojás, fruktóz, szezám Feltételezhető:		
4.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	Karfiolleves, tejfölös Sertésmájrizottó Céklasaláta édesítővel	Rántott leves, betét nélkül Mustáros marhaszelet Pirított burgonya Paprikasaláta cukormentes	Zöldségleves, betét nélkül Csikós tokány, pulykahúsból Babsaláta édesítővel	Zellerleves Sertéspörkölt Sárgarépás rizs, Áfonya befőtt light	Burgonyaleves Töltött cukkini, csirkehúsból Kapormártás										
	energia: 407 Kcal szénhidrát: 51,2 g	fehérje: 25,4 g rost: 12 g	zsír / telített zs.: 10,7 g / 3,6 g só: 1,9 g	energia: 572 Kcal szénhidrát: 51,8 g	fehérje: 29,1 g rost: 6,8 g	zsír / telített zs.: 27 g / 6,2 g só: 3,8 g	energia: 547 Kcal szénhidrát: 49,8 g	fehérje: 40,6 g rost: 17,3 g	zsír / telített zs.: 20,1 g / 4 g só: 5 g	energia: 535 Kcal szénhidrát: 51,9 g	fehérje: 27,7 g rost: 6,4 g	zsír / telített zs.: 23,5 g / 5,3 g só: 2,1 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 52,4 g	fehérje: 25,4 g rost: 5,7 g	zsír / telített zs.: 19 g / 3,6 g só: 2,5 g
	Allergének: glutén, tej, laktóz, zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid			Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, fruktóz, zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető:		
5.hét	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	Csirkeragu leves Gránátos kocka durumtésztából Csemege uborka	Kukorica-krémleves Sült baromfivirslis Zöldborsófőzelék, Graham liszttel	Karfiolkrémleves betét nélkül Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Gyömbéres párolt vöröskáposzta	Szilvaleves, cukormentesen Pulykamellpaprikás Gombás barnarizs	Daragaluska leves Natúr halfilé, Graham liszttel Párolt kukorica Párolt bulgur Tiroli saláta édesítővel										
	energia: 368 Kcal szénhidrát: 50,2 g	fehérje: 18,4 g rost: 6 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1,6 g	energia: 572 Kcal szénhidrát: 52 g	fehérje: 28,6 g rost: 10,1 g	zsír / telített zs.: 27,7 g / 8,6 g só: 0,85 g	energia: 591 Kcal szénhidrát: 49,6 g	fehérje: 40,2 g rost: 10,9 g	zsír / telített zs.: 25,1 g / 5,5 g só: 3,35 g	energia: 545 Kcal szénhidrát: 50,8 g	fehérje: 37,4 g rost: 7,8 g	zsír / telített zs.: 20,5 g / 5,4 g só: 2,5 g	energia: 498 Kcal szénhidrát: 50,5 g	fehérje: 31,2 g rost: 8,8 g	zsír / telített zs.: 18,7 g / 2,3 g só: 2,2 g
	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, laktóz, szója Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej Feltételezhető:			Allergének: glutén, tej, fruktóz Feltételezhető:			Allergének: glutén, tojás, zeller; hal Feltételezhető:		