

14. hét	2019.04.01	2019.04.02	2019.04.03	2019.04.04	2019.04.05
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Málna tea, Reszelt sárgarépa, margarin (7), teljes kiőrlésű kenyér (2,7),	Tea, Házi májpestétom (2,7), Kenyér (2,7), , zöldfőle	Tej (7), Méz, margarin (7), Kenyér (2),	Kakaó (7), Vaj (7), Napraforgós-répás kenyér (2)	Barack tea, Kapros túrókrém (2,7), teljes kiőrlésűkenyér (2), zöldfőle
	energia: 189 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 7 g sól: 0,7 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 2 g / 0,5 g sól: 0,6 g	energia: 293 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,8 g cukor: 8 g sól: 0,9 g	energia: 355 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,4 g cukor: 4 g sól: 0,3 g	energia: 206 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,4 g cukor: 7 g sól: 0,6 g
Ebéd	Minestrone leves (1, 2, 4, 13) Mészáros sertéstokány (2,13) Párolt rizs (2,4)	Burgonyagombóc leves (1, 2, 4) Vagdalt <i>sütőben sütv</i> e (2, 4) Zöldborsófőzelék (2, 7)	Fokhagyma krémleves (2, 7, 13), pirított zsemlekocta (2) Milánói spagetti, sajt szórat (2, 4, 7, 13), Gyümölcs	Húsleves eperlevéllel (1, 2, 4) Rakott zöldbab (7) Gyümölcs	Vegyes gyümölcsleves (2, 7) Óvári csirkemell (7) Rizi-bizi
	energia: 507 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,7 g cukor: 0 g sól: 2,4 g	energia: 561 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 22 g / 6,5 g sól: 3,1 g	energia: 631 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 21 g / 8,4 g cukor: 5 g sól: 3,6 g	energia: 489 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 20 g / 6 g cukor: 0 g sól: 3,4 g	energia: 559 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,7 g cukor: 12 g sól: 3 g
Uzsonna	Sajtkrém (7) Kenyér	Gépsonka, margarin (7) Teljes kiőrlésű kenyér (2)	Körözött (7), teljes kiőrlésűkenyér (2)	Gyümölcsjoghurt (7)	Almás táska (2)
	energia: 231 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,5 g cukor: 0 g sól: 0,9 g	energia: 175 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g cukor: 0 g sól: 0,8 g	energia: 166 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,3 g cukor: 0 g sól: 0,6 g	energia: 125 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g cukor: 10 g sól: 0,4 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 11 g / 3 g cukor: 6 g sól: 0,1 g

15. hét	2019.04.08	2019.04.09	2019.04.10	2019.04.11	2019.04.12
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Karamellás tej (7) Margarin (7), Almás kalács (2, 4)	Barack tea, Tonhalkrém (2, 5, 7), Zöldfőle Magvas kenyér (2, 13),	Gyümölcsstea, Kenyér (2) Extra dzsem, margarin (7)	Gyümölcs tea, Főtt virsli, ketchup korpás kifli (2, 13)	Kakaó (7) Vaj (7), Kuglóf (2, 4)
	energia: 340 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,1 g cukor: 13 g sól: 0,4 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g cukor: 7 g sól: 0,6 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,8 g cukor: 10 g sól: 0,9 g	energia: 264 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g cukor: 9 g sól: 1,2 g	energia: 375 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,4 g cukor: 9 g sól: 0,3 g
Ebéd	Hamis gulyásleves (1, 2, 4) Sertéspörkölt, Sárgaborsó főzelék (2), gyümölcs	Tejfőlös-mustáros raguleves (2, 4, 7, 9) Sonkás-kukoricás-paradicsomos tészta (2, 4, 7)	Tojásleves (2, 4) Rakott karfiol (7) Gyümölcs	Paradicsomleves (1,2, 4) Temesvári sertésragu (2, 7), Párolt rizs	Zabgaluska leves (1, 2, 4) Főtt tojás (4), Finomfőzelék (2, 7), Müzli szelet (2, 11, 13)
	energia: 409 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g cukor: 0 g sól: 3,6 g	energia: 565 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 18 g / 7 g cukor: 0 g sól: 3 g	energia: 537 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,6 g cukor: 0 g sól: 2,6 g	energia: 572 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 20 g / 7,4 g cukor: 10 g sól: 2,8 g	energia: 525 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,2 g cukor: 6 g sól: 2,9 g
Uzsonna	Márton szendvics (2)	Sajt (7), Margarin (7) teljes kiőrlésű kenyér (2)	Házi szárnyas húskrém (2, 7, 9) teljes kiőrlésű kenyér (2)	Tojáskrém teljes kiőrlésű kenyér (2), zöldfőle	Fokhagymás felvágott, margarin (7), teljes kiőrlésű kenyér (2), zöldfőle
	energia: 409 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g cukor: 0 g sól: 3,6 g	energia: 565 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 18 g / 7 g cukor: 0 g sól: 3 g	energia: 537 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,6 g cukor: 0 g sól: 2,6 g	energia: 572 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 20 g / 7,4 g cukor: 10 g sól: 2,8 g	energia: 525 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,2 g cukor: 6 g sól: 2,9 g

220 Kcal szénhidrát: 25 g	5 g cukor: 0 g	11 g / 38 g sól: 0,5 g	247 Kcal szénhidrát: 24 g	13 g cukor: 0 g	11 g / 59 g sól: 1,4 g	236 Kcal szénhidrát: 35 g	13 g cukor: 0 g	5 g / 1,5 g sól: 0 g	202 Kcal szénhidrát: 29 g	10 g cukor: 0 g	5 g / 1,5 g sól: 0,7 g	202 Kcal szénhidrát: 29 g	10 g cukor: 0 g	5 g / 1,5 g sól: 0,7 g
---------------------------------	----------------------	------------------------------	---------------------------------	-----------------------	------------------------------	---------------------------------	-----------------------	----------------------------	---------------------------------	-----------------------	------------------------------	---------------------------------	-----------------------	------------------------------

16. hét	2019.04.15	2019.04.16	2019.04.17	2019.04.18	2019.04.19
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Erdei gyümölcsös túrókrém (7) teljes kiőrlésűkenyér (2)	Gyümölcsstea, Sajtostojáskrém (2,4,7,9), teljes kiőrlésű kenyér (2), Zöldfőle	Tej (7) Müzli keverék magvakkal (2, 10, 11, 13)	Gyümölcsstea Májpástétom (2, 7) teljes kiőrlésűkenyér, zöldfőle	
	energia: 316 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 18 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g sól: 0,9 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 13 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g sól: 1 g	energia: 214 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g sól: 0,5 g	energia: 206 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g sól: 0,6 g	
Ebéd	Francia hagymaleves, pirított zsemlekocka (2, 7, 13) Natúr csirkemell (2), Mexikói köret rizzsel, Csoki nyuszi (2, 7, 13)	Zöldborsóleves csipetkével (2, 4) Bolognai spagetti Sajt szóráttal (2, 4, 7, 13)	Hamis becsinált leves (2, 4, 7) Sertéspörkölt (2), kelkáposzta főzelék (2), gyümölcs	Brokkoli krémleves crutonnal (2, 7, 13) Párizsi csirkemell (2, 4, 7) Bulgur (2) Savanyúság édesítőszerrel (9, 14)	
	energia: 587 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 28 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,9 g sól: 3,1 g	energia: 523 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 30 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,8 g sól: 2,3 g	energia: 491 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,4 g sól: 2,9 g	energia: 639 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 40 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g sól: 2,7 g	
Uzsonna	Pizzás csiga (2, 13)	Gyümölcsjoghurt (7)	Csemege szalámi Margarin (7), teljes kiőrlésű kenyér (2)	Baromfi párizsi (7, 13) Margarin (7), Magvas kenyér (2)	
	energia: 117 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 3 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,3 g sól: 0,5 g	energia: 125 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 4 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,3 g sól: 0,4 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,8 g sól: 1 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,9 g sól: 1 g	

17. hét	2019.04.22	2019.04.23	2019.04.24	2019.04.25	2019.04.26
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		Gyümölcsstea Gépsonka, margarin (7) teljes kiőrlésűkenyér (2)	Tej (7) Gabonagolyó (2, 10, 13)	Gyümölcsstea, Házi szárnyas húskrém (2, 7, 9) rozsos kenyér (2)	Karamellás tej (7), Margarin (7), Zalai felvágott, teljes kiőrlésűkenyér (2), zöldfőle
		energia: 217 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g sól: 0,8 g	energia: 214 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g sól: 0,5 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,3 g sól: 0,7 g	energia: 328 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 16 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,3 g sól: 1,4 g
Ebéd		Erdei gyümölcsleves (2, 7, 13) Tejszínes tonhalas penne (2, 4, 5, 7, 13)	Tarhonyaleves (2, 4) Főtt tojás (4), Sóska főzelék (2, 7) sütemény (2, 4, 7, 10, 13)	Gulyásleves (1, 2, 4) Barackos derelye (2, 4, 14) Gyümölcs	Szerecsendiósburgonyaleves (2, 7) Vagdalt sütőben sütve (2, 4) Sárgarépa főzelék (2,7)
		energia: 642 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 34 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 17 g / 8,2 g sól: 3,8 g	energia: 525 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 21 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,7 g sól: 2,5 g	energia: 614 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 27 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,5 g sól: 2,8 g	energia: 415 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 20 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,4 g sól: 2,9 g
		Amerikai káposztasaláta	Zöldfűszeres túrókrém (2, 7)	Kockasajt (7)	

Uzsonna		(2, 4, 7, 9), kenyérre halmozva (2)	teljes kiőrlésű kenyér (2) Zöldfőle	teljes kiőrlésű kenyér (2)	Szilvás táská (2)
		energia: 167 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,8 g sós: 0 g	energia: 170 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g sós: 0 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g sós: 1 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g sós: 5 g

18. hét	2019.04.29	2019.04.30	2019.05.01	2019.05.02	2019.05.03
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Karamellás tej (7), Vaj Napraforgós-répás kenyér (2)	Málna tea, Csemege szalámi, margarin (7), teljes kiőrlésű kenyér (2)		Gyümölcsstea Körözött (2, 7), kenyér (2)	Tej (7), kenyér (2) Mogyorókrém (7, 10, 11, 13)
	energia: 373 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,2 g sós: 10 g	energia: 281 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,6 g sós: 0 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g sós: 7 g	energia: 337 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g sós: 10 g	
Ebéd	Köménymaglevés (2, 4) Sült kolbász (7, 13) Lencsefőzelék (2, 7, 9)	Babgulyás (1, 2, 4) Vargabéles (2, 4, 7) Gyümölcs		Erőleves csigatésztával (1, 2, 4) Sertéspörkölt (2), Kerti főzelék (2, 7), Gyümölcs	Karfiolleves (2, 4, 7) Hentes tokány (2, 9, 14) Párolt rizs
	energia: 425 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,8 g sós: 1 g	energia: 693 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,4 g sós: 15 g	energia: 515 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,8 g sós: 8 g	energia: 497 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 0 g	
Uzsonna	Sajtkrém (7) teljes kiőrlésű kenyér (2), Zöldfőle	gyümölcsjoghurt (7)		Baromfi párizsi (7, 13) Margarin (7), teljes kiőrlésű kenyér (2)	Fokhagymás felv., margarin (7), teljes kiőrlésű kenyér (2), zöldfőle
	energia: 226 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 5,4 g sós: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g sós: 0 g	energia: 197 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g sós: 0 g	energia: 186 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g sós: 0 g	