Reggeli	Tortillatekercs hamburgerhússal	Sajtos májkrémes melegszendvics	Sajtos sonkás wrap	Csirkesonkás szendvics gazdagon	Rántottás szendvics	Kakaós csiga	Ketchupos sajtos melegszendvics
	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír
	293 Kcal 21 g 8 g	297 Kcal 16 g 9 g	250 Kcal 17 g 6 g	323 Kcal 16 g 12 g	377 Kcal 21 g 20 g	222 Kcal 8 g 13 g	271 Kcal 13 g 6 g
	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:
	34 g	38 g	31 g	37 g	29 g	18 g	41 g
	Allergének: glutén; szezám; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; tojás; glutén; szezám	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz
		Feltételezhető: mustár szója csillagfürt	Feltételezhető: szója	Feltételezhető: szója			Feltételezhető: zellercsillagfürtszója
Tízórai	Almás keksz golyó barackkal	Szőlős diós joghurt	Nektarin mogyorós kakaós müzliszelet	Rafaello golyó	Szőlős puding	Gyümölcssaláta	Málnaturmix
	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír / telített zs.:
	218 Kcal 5 g 8 g	187 Kcal 8 g 9 g	162 Kcal 3 g 3 g	255 Kcal 5 g 20 g	123 Kcal 2 g 3 g	133 Kcal 3 g 6 g	223 Kcal 9 g 11 g / 2,9 g
	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát: cukor: só:
	30 g	18 g	30 g	13 g	20 g	16 g	20 g 0 g 0,3 g
	Allergének: -	Allergének: diófélék; tejtermék, laktóz	Allergének: földimogyoró; glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: diófélék	Allergének: -	Allergének: diófélék	Allergének: tejtermék, laktóz
	Feltételezhető: glutén; csillagfürt; földimogyoró; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz, tojás		Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; szezám	Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz	Feltételezhető: diófélék; glutén; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz		
Ebéd	Töltött paprika	Lecsós csirke tarhonyával	Karalábéfőzelék fasírtkával	Hortobágyi, dinnye	Sajtos Hamburger	Tojásos nokedli fejes salátával	"Mézes" mustáros pulykamell édesburgonyával
	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír
	384 Kcal 15 g 17 g	421 Kcal 32 g 11 g	494 Kcal 28 g 23 g	422 Kcal 19 g 17 g	493 Kcal 25 g 21 g	440 Kcal 23 g 20 g	388 Kcal 28 g 9 g
	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:
	33 g	47 g	42 g	46 g	46 g	41 g	48 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás	Allergének: glutén; tojás	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; glutén; tojás	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: mustár
		Feltételezhető: csillagfürt	Feltételezhető: csillagfürt	:	Feltételezhető: zellerkéndioxid, szulfit		Feltételezhető: kéndioxid, szulfit
Uzsonna	Szilvás joghurt	Túrós kekszes málnás pohárkrém	Túrós gyümölcsös lepény	Málnás túrógolyók	Szilvásgombóc	Sonkás melegszendvics	Málnás túrós palacsinta
	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír
	99 Kcal 6 g 0 g	156 Kcal 16 g 2 g	180 Kcal 6 g 7 g	187 Kcal 18 g 2 g	156 Kcal 4 g 2 g	262 Kcal 14 g 6 g	225 Kcal 14 g 5 g
	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:
	17 g	17 g	24 g	22 g	29 g	36 g	30 g
	Allergének: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás
		Feltételezhető: csillagfürt diófélék földimogyoró kéndioxid, szulfit szezám szója tojás				Feltételezhető: szójacsillagfürt	
Vacsora	Hamburgerpogácsa humusszal és uborkával	Tonhalas cottage cheese abonettel zöldségekkel	Joghurtos párizsisaláta	Kefires sajtos saláta	Nyári csirkesaláta	Tonhalas pizza	Mézes mustáros pulyka balzsamecetes salival
	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír
	250 Kcal 33 g 8 g	196 Kcal 23 g 4 g	250 Kcal 22 g 12 g	242 Kcal 14 g 7 g	256 Kcal 23 g 10 g	313 Kcal 35 g 5 g	256 Kcal 28 g 10 g
	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:
	13 g	15 g	13 g	30 g	19 g	30 g	15 g
	Allergének: szezám; tojás	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; hal	Allergének: mustár
						Feltételezhető: zeller	Feltételezhető: kéndioxid, szulfit

Reggeli	Gombakrémes melegszendvics	Diós túrókrémes szendvics	Sajtos tojásos szendvics	Tonhalkrémes szendvics	Szalámis szendvics	Sajtos quesadilla	Sonkás sajtos kifli
	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír
	240 Kcal 15 g 6 g	305 Kcal 15 g 14 g	252 Kcal 17 g 7 g	233 Kcal 12 g 9 g	396 Kcal 15 g 21 g	274 Kcal 21 g 4 g	219 Kcal 17 g 3 g
	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:
	31 g	29 g	29 g	26 g	36 g	38 g	32 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; diófélék	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás	Allergének: glutén; hal	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; tojás; glutén; szezám	Allergének: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén
	Feltételezhető: csillagfürt szója	Feltételezhető: csillagfürtszója		Feltételezhető: csillagfürt; szója; tejtermék, laktóz	Feltételezhető: szója	Feltételezhető: glutén	Feltételezhető: ; szója
Tízórai	Diós puding, sárgabarack	Mogyorókrémes barackos kekszgolyók	Áfonyás csokis barackos joghurt	Almás banános smoothie	Körte, müzli	Édesburgonyás pogácsa kefirrel	Málnás smoothie
	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír
	219 Kcal 5 g 12 g	204 Kcal 4 g 6 g	128 Kcal 6 g 2 g	250 Kcal 4 g 15 g	143 Kcal 2 g 3	188 Kcal 8 g 7 g	258 Kcal 5 g 14 g
	szénhidrát: ó	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:
	21 g	34 g	20 g	25 g	26 g	23 g	25 g
	Allergének: diófélék	Allergének: glutén; diófélék; földimogyoró; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz	Allergének: -	Allergének: földimogyoró; glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás	Allergének: -
	Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfit; szója; tejtermék, laktóz	Feltételezhető: csillagfürtkéndioxid, szulfitszezámtojás	Feltételezhető: diófélék földimogyoró glutén szója		Feltételezhető: csillagfürt; diófélék; szezám		
Ebéd	Bolognai	Spenótos burgonyafőzelék fasírttal	Brokkolis pulykamell egytál	Székelykáposzta	Csirkepaprikás tarhonyával	Paradicsomos sült hal grill zöldségekkel és burgonyával	Vadas zabgaluskával
	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír /	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír
	342 Kcal 19 g 11 g	429 Kcal 23 g 17 g	495 Kcal 39 g 16 g	321 Kcal 24 g 13 g	326 Kcal 20 g 15 g	445 Kcal 35 g 16 g	465 Kcal 27 g 21 g
	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:
	41 g	46 g	49 g	27 g	28 g	40 g	40 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás	Allergének: hal	Allergének: zeller; glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás
	Feltételezhető: csillagfürt	Feltételezhető: csillagfürt	Feltételezhető: csillagfürt	Feltételezhető: csillagfürt szója kéndioxid, szulfit	Feltételezhető: csillagfürt		Feltételezhető: kéndioxid, szulfit
Uzsonna	Sárgadinnye sonkával	Szilvás joghurtszelet	Szilvalekváros császármorzsa	Málnás túrórudi golyó	Mogyorókrémes palacsinta, málna	Csokis málnás túrókrém	Málnás mogyorókrémes goffri
	energia: fehérje: zsír /	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír
	152 Kcal 6 g 1 g	245 Kcal 8 g 18 g	170 Kcal 5 g 4 g	226 Kcal 19 g 5 g	202 Kcal 5 g 10 g	211 Kcal 18 g 9 g	282 Kcal 8 g 8 g
	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:
	29 g	13 g	27 g	22 g	19 g	14 g	43 g
	Allergének: -	Allergének: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: diófélék; földimogyoró; szója; tejtermék, laktóz; glutén; tojás	Allergének: tejtermék, laktóz; diófélék	Allergének: diófélék; földimogyoró; szója; tejtermék, laktóz; glutén; tojás
			Feltételezhető: kéndioxid, szulfit	Feltételezhető: diófélék földimogyoró szója		Feltételezhető: földimogyoró glutén szója	
Vacsora	Sajtos virslisali	Mozzarellás cukkinis lecsó	Körözött zöldségekkel abonettel	Pulykasült görög salival	Vega töltött cukkíni	Tárkonyos pulykaragulves	Gyros tál salátával csirkehúsból
	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír / telített zs.:	energia: fehérje: zsír	energia: fehérje: zsír
	396 Kcal 34 g 22 g	157 Kcal 20 g 1 g	217 Kcal 28 g 2 g	297 Kcal 28 g 16 g	257 Kcal 31 g 5 g / 1,9 g	284 Kcal 19 g 15 g	241 Kcal 29 g 9 g
	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:	szénhidrát:
	15 g	16 g	22 g	10 g	22 g	17 g	12 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz
	Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfit; szója	Feltételezhető: glutén		Feltételezhető: glutén	Feltételezhető: glutén		