



Ebéd

Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.	Szombat 2024.04.27.
Zöldborsóleves (habarás nélkül), Rakott csirke fodroskával és brokkolival	Buzsáki tányéros (pulyka) II., Karfiolfőzelék, Stefánia csirkevagdalt, Alma II.	Alföldi habart gazdag zöldségleves, Sonkás-gombás sertésragu, párolt köles DD., Vitamin saláta édesítőszerrel	Francia hagymaleves házi galuskával, Párizsi harcsafilé, zóna steak burgonya, margarinon párolt zöldségköret	Legényfogó leves, Magyaros zöldborsófőzelék D., Házi sertésfasírt, Szőlő N.	
	mustár (Buzsáki tányéros (pulyka) II.)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Legényfogó leves)	
Energia (kcal) 599 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 7,6 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 563 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 694 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 5,9 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 3,4	Energia (kcal) 554 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 765 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 8,8 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 6,4 Só (NaCl) (g) 0,7	



Tízórai

Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.	Szombat 2024.04.27.
Calzone kolbásszal D	Hot-dog mustárral D., zöldpaprika, Gyümölcsstea édesítőszerrel	Füstölt csirkesonkás - zöldséges szendvics D.	Klubszendvics, paradicsom	Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel D.	
mustár (Calzone kolbásszal D), Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (Hot-dog mustárral D.)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 334 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 227 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 253 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 275 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 294 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,6	

Ebéd

Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.	Szombat 2024.04.27.
Zöldborsóleves (habarás nélkül), Rakott csirke fodroskával és brokkolival	Buzsáki tányéros (pulyka) II., Karfiolfőzelék, Stefánia csirkevagdalt, Alma II.	Alföldi habart gazdag zöldségleves, Sonkás-gombás sertésragu, párolt köles DD., Vitamin saláta édesítőszerrel	Francia hagymaleves házi galuskával, Párizsi harcsafilé, zóna steak burgonya, margarinon párolt zöldségköret	Legényfogó leves, Magyaros zöldborsófőzelék D., Házi sertésfasírt, Szőlő N.	
	mustár (Buzsáki tányéros (pulyka) II.)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Legényfogó leves)	
Energia (kcal) 599 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 7,6 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 563 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 694 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 5,9 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 3,4	Energia (kcal) 554 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 765 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 8,8 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 6,4 Só (NaCl) (g) 0,7	



Uzsonna

Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.	Szombat 2024.04.27.
Párizsi felvágottas - Margarinos kenyérszeletek uborkával D.	Csokis - gyümölcsös tápiókapuding édesítőszerrel	Csavart rúd, Citromos növényi "joghurt" áfonyadísszel, édesítőszerrel	Kifli D., Téli szalámi, fűszeres margarin, paprika, Kecs DD.	Csirkemájkrémes buci karalébával	
				Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 265 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 221 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 334 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 335 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 295 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,9	



Ebéd

Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.	Szombat 2024.04.27.
Zöldborsóleves (habarás nélkül), Rakott csirke fodroskával és brokkolival	Buzsáki tányéros (pulyka) II., Karfiolfőzelék, Stefánia csirkevagdalt, Alma II.	Alföldi habart gazdag zöldségleves, Sonkás-gombás sertésragu, párolt köles DD.	Francia hagymaleves házi galuskával, Párizsi harcsafilé, zóna steak burgonya, margarinon párolt zöldségköret	Legényfogó leves, Magyaros zöldborsófőzelék D., Házi sertésfasírt, Szőlő DD.	
	mustár (Buzsáki tányéros (pulyka) II.)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Legényfogó leves)	
Energia (kcal) 719 Energia (kJ) Fehérje (g) 38 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 78 Ebből cukor (g) 10,1 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 668 Energia (kJ) Fehérje (g) 33 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 807 Energia (kJ) Fehérje (g) 37 Zsír (g) 39 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 3 Só (NaCl) (g) 3,8	Energia (kcal) 679 Energia (kJ) Fehérje (g) 31 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 2,9 Szénhidrát (g) 77 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 909 Energia (kJ) Fehérje (g) 43 Zsír (g) 48 Ebből telített zsírsav (g) 10,4 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 7,6 Só (NaCl) (g) 0,9	



Ebéd

Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.	Szombat 2024.04.27.
Zöldborsóleves (habarás nélkül), Rakott csirke fodroskával és brokkolival	Buzsáki tányéros (pulyka) II., Karfiolfőzelék, Stefánia csirkevagdalt, Alma II.	Alföldi habart gazdag zöldségleves, Sonkás-gombás sertésragu, párolt köles DD., Vitamin saláta édesítőszerrel	Francia hagymaleves házi galuskával, Párizsi harcsafilé, Finomfőzelék édesítőszerrel, Eper	Legényfogó leves, Magyaros zöldborsófőzelék D., Házi sertésfasírt, Szőlő N.	
	mustár (Buzsáki tányéros (pulyka) II.)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Legényfogó leves)	
Energia (kcal) 534 Energia (kJ) Fehérje (g) 28 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 6,6 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 485 Energia (kJ) Fehérje (g) 22 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 594 Energia (kJ) Fehérje (g) 27 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 2,9	Energia (kcal) 491 Energia (kJ) Fehérje (g) 20 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 620 Energia (kJ) Fehérje (g) 27 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 5,4 Só (NaCl) (g) 0,5	



Tízórai

Hétfő 2024.04.15.	Kedd 2024.04.16.	Szerda 2024.04.17.	Csütörtök 2024.04.18.	Péntek 2024.04.19.	Szombat 2024.04.20.
Csirkemelles - zöldséges bagel D.	Hamis frittata baconnal-sonkával-z öldséggel töltve	Paprikás diákcsemegés császárzsemle uborkával	Reggeli lakoma D	Pulykafelvágottas - sertésmájkrémes kenyérseletek paprikával D., Gyümölcstea édesítőszerrel	
Energia (kcal) 207 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,7 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 241 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 234 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 298 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 9,7 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 252 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,9	

Ebéd

Hétfő 2024.04.15.	Kedd 2024.04.16.	Szerda 2024.04.17.	Csütörtök 2024.04.18.	Péntek 2024.04.19.	Szombat 2024.04.20.
Erőleves tépett sertéshússal, Csirkés paella barnarizzsel, Alma II.	Bazsalikomos paradicsomleves húsgombóccal édesítőszerrel, Zöldbabfőzelék, csirkeburger korong, Eper	Babgulyás sertéshússal D., Növényitejberizs kakaó szórattal és édesítőszerrel	Brokkoli krémleves növényi sajszórattal, Budapest csirkemellszelet, zöldségpüré, Alma III.	Habart magyaros zöldségleves, Borsos sertésragu, főtt spagetti cukkinivel	
	mustár (csirkeburger korong)	zeller (Babgulyás sertéshússal D.)	zeller (zöldségpüré)		
Energia (kcal) 564 Energia (kJ) Fehérje (g) 27 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 655 Energia (kJ) Fehérje (g) 32 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 8,8 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 3,9 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 512 Energia (kJ) Fehérje (g) 16 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 14,2 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 530 Energia (kJ) Fehérje (g) 36 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 537 Energia (kJ) Fehérje (g) 23 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,4	



Uzsonna

Hétfő 2024.04.15.	Kedd 2024.04.16.	Szerda 2024.04.17.	Csütörtök 2024.04.18.	Péntek 2024.04.19.	Szombat 2024.04.20.
Sonkás-sajtos-fokha gymás bagett, retek, kapros öntet	Cézár saláta Spéko módra D., Séf buci D., Gyömbéres-citromos tea édesítőszerrel	Harcspástétomos kenyérseletek retekkel D.	Kifli I., Vaniliapudongos növényi "joghurt" édesítőszerrel	Ostyalapok D., zöld saláta növényi sajttal, "Ricsi" szósz	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (Spéko majonéz)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 254 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 189 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 229 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 290 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 321 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 7,9 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 321 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 12 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 3,4



Reggeli

Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.	Szombat 2024.04.27.
Pirított tarhonyaleves F., Rakott csirke fodroskával és brokkolival	Buzsáki tányéros (pulyka) II., Karfiolfőzelék, Stefánia csirkevagdalt	Alföldi habart gazdag zöldségleves F., Sonkás-gombás sertésragu, párolt köles DD.	Francia hagymaleves házi galuskával, Párizsi harcsafilé, steak burgonya	Legényfogó leves F., Házi sertésfasírt d, burgonyapüré	
zeller (Húsleves alap)	mustár (Buzsáki tányéros (pulyka) II.)	zeller (Húsleves alap)		zeller (Húsleves alap)	
Energia (kcal) 555 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 485 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 681 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 2,6	Energia (kcal) 629 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 806 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 49 Ebből telített zsírsav (g) 12,7 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,1	

FOM - fruktózszegény óvodás ebéd

17. hét

2024.04.22. - 2024.04.27.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.	Szombat 2024.04.27.
Pirított tarhonyaleves F., Rakott csirke fodroskával és brokkolival	Buzsáki tányéros (pulyka) II., Karfiolfőzelék, Stefánia csirkevagdalt	Alföldi habart gazdag zöldségleves F., Sonkás-gombás sertésragu, párolt köles DD.	Francia hagymaleves házi galuskával, Párizsi harcsafilé, steak burgonya	Legényfogó leves F., Házi sertésfasírt d, burgonyapüré	
zeller (Húsleves alap)	mustár (Buzsáki tányéros (pulyka) II.)	zeller (Húsleves alap)		zeller (Húsleves alap)	
Energia (kcal) 497 Energia (kJ) Fehérje (g) 22 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 415 Energia (kJ) Fehérje (g) 22 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 584 Energia (kJ) Fehérje (g) 25 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 534 Energia (kJ) Fehérje (g) 19 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 679 Energia (kJ) Fehérje (g) 26 Zsír (g) 42 Ebből telített zsírsav (g) 10,8 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,9	



Tízórai

Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.	Szombat 2024.04.27.
Calzone szárnyaskolbásszal	Csirkehúsos hot-dog mustárral, Gyümölcsstea	Füstölt csirkesonkás - zöldséges szendvics	Szilvalekváros bukta, Gyömbéres-citromos tea	Csirkemellsonkás - Margarinos császárszemle retekkel	
mustár (Calzone szárnyaskolbásszal), Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (Csirkehúsos hot-dog mustárral)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 237 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 279 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 48 Ebből cukor (g) 15,4 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 276 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 420 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 82 Ebből cukor (g) 48,8 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 275 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,1	

Ebéd

Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.	Szombat 2024.04.27.
Zöldborsóleves (habarás nélkül), Rakott csirke fodroskával és brokkolival, Alma	Buzsáki tányéros (pulyka) II., Mákos guba	Alföldi habart gazdag zöldségleves, Grillezett csirkemellszeletek S., hagymás törtburgonya, csemege uborkával, Banán	Vegyes gyümölcsleves, Párizsi harcsafilé, sült kemencés zöldségek	Legényfogó leves csirkehússal, Magyaros zöldborsófőzelék, házi pulykafasírt	
	mustár (Buzsáki tányéros (pulyka) II.), Szóját nyomokban tartalmazhat (Mákos beigli - 500g-)	mustár (csemege uborkával), zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (sült kemencés zöldségek)	zeller (Legényfogó leves csirkehússal)	
Energia (kcal) 703 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 93 Ebből cukor (g) 7,6 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 732 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 97 Ebből cukor (g) 30,3 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 591 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 87 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 573 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 11,9 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 672 Fehérje (g) 44 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 10,6 Só (NaCl) (g) 1,3	



Uzsonna

Hétfő 2024.04.22.		Kedd 2024.04.23.		Szerda 2024.04.24.		Csütörtök 2024.04.25.		Péntek 2024.04.26.		Szombat 2024.04.27.	
Párizsi felvágottas - Margarinos kenyérszeletek uborkával, Szobi 100%-os almalé		Csokis - gyümölcsös tápiókapuding		Csavart rúd, Citromos növényi "joghurt" áfonya dísszel		Kifli D., szárnyaskolbász szeletek, fűszeres margarin, paprika, Keksz DD.		Csirkemájkrémes buci karalébával, Szobi 100%-os almalé			
								Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal)	317	Energia (kcal)	340	Energia (kcal)	375	Energia (kcal)	321	Energia (kcal)	340		
Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	8	Fehérje (g)	5		
Zsír (g)	11	Zsír (g)	10	Zsír (g)	20	Zsír (g)	13	Zsír (g)	14		
Ebből telített zsírsav (g)	3,8	Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	9,2	Ebből telített zsírsav (g)	4,1	Ebből telített zsírsav (g)	4		
Szénhidrát (g)	48	Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	45	Szénhidrát (g)	40	Szénhidrát (g)	46		
Ebből cukor (g)	14	Ebből cukor (g)	14,7	Ebből cukor (g)	11	Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	12,2		
Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	0,9		

GYVM-Vegetáriánus általános iskolás ebéd

17. hét

2024.04.22. - 2024.04.27.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.	Szombat 2024.04.27.
Pírított tarhonyaleves, Párizsi zeller, petrezselymes burgonya	Habart karalábéleves, Paradicsomos káposzta V., Fűszeres rizsgolyók	GombakréMLEVES krutonnal, Rakott brokkoli borsófehérjével	Francia hagymaleves házi galuskával, Rántott növényi sajt, steak burgonya, csemege uborkával	Hamis legényfogó leves, Magyaros zöldborsófőzelék, Koreai vega fasírt	
zeller (Párizsi zeller)			mustár (csemege uborkával)	zeller (Hamis legényfogó leves)	
Energia (kcal) 607 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 81 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 683 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 105 Ebből cukor (g) 13,6 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 479 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 888 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 44 Ebből telített zsírsav (g) 20,6 Szénhidrát (g) 110 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 4	Energia (kcal) 479 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 1,7 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 9 Só (NaCl) (g) 1,7	



Ebéd

Hétfő 2024.04.22.		Kedd 2024.04.23.		Szerda 2024.04.24.		Csütörtök 2024.04.25.		Péntek 2024.04.26.		Szombat 2024.04.27.	
Zöldborsóleves (habarás nélkül), Rakott csirke fodroskával és brokkolival, Alma		Buzsáki tányéros (pulyka) II., Mákos guba		Alföldi habart gazdag zöldségleves, Kukoricás sertésragu, párolt rizsköret, Vitamin saláta		Vegyes gyümölcsleves, Rántott harcsafilé, steak burgonya, csemege uborkával		Legényfogó leves, Magyaros zöldborsófőzelék, Házi sertésfasírt			
		mustár (Buzsáki tányéros (pulyka) II.), Szóját nyomokban tartalmazhat (Mákos beigli - 500g-)		zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (csemege uborkával)		zeller (Legényfogó leves)			
Energia (kcal)	703	Energia (kcal)	732	Energia (kcal)	700	Energia (kcal)	782	Energia (kcal)	717		
Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	19	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	34		
Zsír (g)	21	Zsír (g)	27	Zsír (g)	26	Zsír (g)	23	Zsír (g)	40		
Ebből telített zsírsav (g)	5,7	Ebből telített zsírsav (g)	6,3	Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	3,1	Ebből telített zsírsav (g)	8,8		
Szénhidrát (g)	93	Szénhidrát (g)	97	Szénhidrát (g)	87	Szénhidrát (g)	118	Szénhidrát (g)	48		
Ebből cukor (g)	7,6	Ebből cukor (g)	30,3	Ebből cukor (g)	9,9	Ebből cukor (g)	12,9	Ebből cukor (g)	9,9		
Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	2,3	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	0,7		



Tízórai

Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.	Szombat 2024.04.27.
Calzone kolbásszal	Hot-dog, ketchup, zöldpaprika, Gyümölcsstea	Füstölt csirkesonkás - zöldséges szendvics	Szilvalekváros bukta, Gyömbéres-citromos tea	Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel	
mustár (Calzone kolbásszal) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 348 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 8,3 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 290 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 18,1 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 276 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 420 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 48,8 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 292 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 82 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 292 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,6

Ebéd

Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.	Szombat 2024.04.27.
Zöldborsóleves (habarás nélkül), Rakott csirke fodroskával és brokkolival, Alma	Buzsáki tányéros (pulyka) II., Mákos guba	Alföldi habart gazdag zöldségleves, Kukoricás sertésragu, párolt rizsköret, Vitamin saláta	Vegyes gyümölcsleves, Rántott harcsafilé, steak burgonya, csemege uborkával	Legényfogó leves, Magyaros zöldborsófőzelék, Házi sertéfasírt	
	mustár (Buzsáki tányéros (pulyka) II.), Szóját nyomokban tartalmazhat (Mákos beigli - 500g-)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	mustár (csemege uborkával)	zeller (Legényfogó leves)	
Energia (kcal) 703 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 93 Ebből cukor (g) 7,6 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 732 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 97 Ebből cukor (g) 30,3 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 700 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 87 Ebből cukor (g) 9,9 Só (NaCl) (g) 2,3	Energia (kcal) 782 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 118 Ebből cukor (g) 12,9 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 717 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 8,8 Szénhidrát (g) 48 Ebből cukor (g) 9,9 Só (NaCl) (g) 0,7	



Uzsonna

Hétfő 2024.04.22.		Kedd 2024.04.23.		Szerda 2024.04.24.		Csütörtök 2024.04.25.		Péntek 2024.04.26.		Szombat 2024.04.27.	
Párizsi felvágottas - Margarinos kenyérszeletek uborkával, Szobi 100%-os almalé		Csokis - gyümölcsös tápiókapuding		Csavart rúd, Citromos növényi "joghurt" áfonya dísszel		Klubszendvics, paradicsom		Csirkemájkrémes buci karalébával, Eper			
								Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal)	317	Energia (kcal)	340	Energia (kcal)	375	Energia (kcal)	275	Energia (kcal)	323		
Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	5		
Zsír (g)	11	Zsír (g)	10	Zsír (g)	20	Zsír (g)	11	Zsír (g)	14		
Ebből telített zsírsav (g)	3,8	Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	9,2	Ebből telített zsírsav (g)	4,9	Ebből telített zsírsav (g)	4		
Szénhidrát (g)	48	Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	45	Szénhidrát (g)	35	Szénhidrát (g)	42		
Ebből cukor (g)	14	Ebből cukor (g)	14,7	Ebből cukor (g)	11	Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	1,2		
Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	0,9		



Reggeli

Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.	Szombat 2024.04.27.
Calzone kolbásszal	Hot-dog, ketchup, zöldpaprika, Gyümölcstea	Füstölt csirkesonkás - zöldséges szendvics S.	Szilvalekváros bukta, Gyömbéres-citromos tea	Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel	
mustár (Calzone kolbásszal S.)					
Energia (kcal) 279 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 238 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 15,9 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 199 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,7 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 336 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 66 Ebből cukor (g) 39,1 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 263 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1,4	

Tízórai

Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.	Szombat 2024.04.27.
Alma I.	Kivi	Banán	Eper	Szőlő D.	
Energia (kcal) 50 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 13 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 49 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 12 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 120 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 26 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 6 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 37 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 10 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	



Ebéd

Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.	Szombat 2024.04.27.
Cseresznyemártás, grillezett csirkemell, főtt burgonya (zóna)	Buzsáki tányéros (pulyka) II., Mákos guba	Karfiolfőzelék, Stefánia csirkevagdalt	Finomfőzelék, Párizsi harcsafilé	Magyaros zöldborsófőzelék, Házi sertésfasírt	
	mustár (Buzsáki tányéros (pulyka) II.)				
Energia (kcal) 284 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 4,3 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 624 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 11 Szénhidrát (g) 78 Ebből cukor (g) 33,1 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 292 Fehérje (g) 13 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 326 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 4,8 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 409 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 7,7 Só (NaCl) (g) 0,2	

Uzsonna

Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.	Szombat 2024.04.27.
Párizsi felvágottas - Margarinos kenyérszeletek uborkával, Szobi 100%-os almálé	Csokis - gyümölcsös tápiókapuding	Csavart rúd, Citromos növényi "joghurt" áfonya dísszel	Klubszendvics, paradicsom	Csirkemájkrémes buci karalébával, Eper	
Energia (kcal) 290 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 44 Ebből cukor (g) 13,7 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 272 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 11,8 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 300 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 7,3 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 8,8 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 220 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 265 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,7	



Ebéd

Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.	Szombat 2024.04.27.
Zöldborsóleves (habarás nélkül), Rakott csirke fodroskával és brokkolival, Alma	Buzsáki tányéros (pulyka) II., Mákos guba	Alföldi habart gazdag zöldségleves, Kukoricás sertésragu, párolt rizsköret, Vitamin saláta	Vegyes gyümölcsleves, Rántott harcsafilé, steak burgonya, csemege uborkával	Legényfogó leves, Magyaros zöldborsófőzelék, Házi sertésfasírt	
	mustár (Buzsáki tányéros (pulyka) II.), Szóját nyomokban tartalmazhat (Mákos beigli - 500g-)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	mustár (csemege uborkával)	zeller (Legényfogó leves)	
Energia (kcal) 823 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 106 Ebből cukor (g) 10,1 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 877 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 116 Ebből cukor (g) 34,7 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 822 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 101 Ebből cukor (g) 10,3 Só (NaCl) (g) 2,9	Energia (kcal) 948 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 147 Ebből cukor (g) 17,9 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 881 Fehérje (g) 42 Zsír (g) 48 Ebből telített zsírsav (g) 10,5 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 11,6 Só (NaCl) (g) 0,9	



Ebéd

Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.	Szombat 2024.04.27.
Hansági sertésgulyás, Cseresznyemártás, grillezett csirkemell, főtt burgonya (zóna), Alma III.	Buzsáki tányéros (pulyka) II., kenyérkarikák I., Mákos guba	Alföldi habart gazdag zöldségleves, Kukoricás sertésragu, párolt rizsköret, Vitamin saláta	Vegyes gyümölcsleves, Párizsi harcsafilé, tört burgonya, csemege uborkával	Legényfogó leves, Magyaros zöldborsófőzelék, házi sertésfasírt	
zeller (Hansági sertésgulyás)	mustár (Buzsáki tányéros (pulyka) II.), Szóját nyomokban tartalmazhat (Mákos beigli - 500g-)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	mustár (csemege uborkával)	zeller (Legényfogó leves)	
Energia (kcal) 550 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 76 Ebből cukor (g) 5,9 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 594 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 81 Ebből cukor (g) 21,9 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 581 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 7,2 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 591 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 84 Ebből cukor (g) 10,5 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 577 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 8,4 Só (NaCl) (g) 0,5	



Tízórai

Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.	Szombat 2024.04.27.
Calzone kolbásszal	Hot-dog, ketchup, zöldpaprika, Gyümölcsstea	Füstölt csirkesonkás - zöldséges szendvics	Szilvalekváros bukta, Gyömbéres-citromos tea	Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel	
mustár (Calzone kolbásszal), Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 279 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 238 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 15,9 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 221 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2,2 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 336 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 66 Ebből cukor (g) 39,1 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 263 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1,4	

Ebéd

Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.	Szombat 2024.04.27.
Hansági sertésgulyás, Cseresznyemártás, grillezett csirkemell, főtt burgonya (zóna), Alma III.	Buzsáki tányéros (pulyka) II., kenyérkarikák I., Mákos guba	Alföldi habart gazdag zöldségleves, Kukoricás sertésragu, párolt rizsköret, Vitamin saláta	Vegyes gyümölcsleves, Párizsi harcsafilé, tört burgonya, csemege uborkával	Legényfogó leves, Magyaros zöldborsófőzelék, házi sertésfasírt	
zeller (Hansági sertésgulyás)	mustár (Buzsáki tányéros (pulyka) II.), Szóját nyomokban tartalmazhat (Mákos beigli - 500g-)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	mustár (csemege uborkával)	zeller (Legényfogó leves)	
Energia (kcal) 550 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 76 Ebből cukor (g) 5,9 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 594 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 81 Ebből cukor (g) 21,9 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 581 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 7,2 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 591 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 84 Ebből cukor (g) 10,5 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 577 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 8,4 Só (NaCl) (g) 0,5	



Uzsonna

Hétfő 2024.04.22.	Kedd 2024.04.23.	Szerda 2024.04.24.	Csütörtök 2024.04.25.	Péntek 2024.04.26.	Szombat 2024.04.27.
Párizsi felvágottas - Margarinos kenyérszeletek uborkával, Szobi 100%-os almalé	Csokis - gyümölcsös tápiókapuding	Csavart rúd, Citromos növényi "joghurt" áfonya dísszel	Klubszendvics, paradicsom	Csirkemájkrémes buci karalébával, Eper	
				Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 290 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 44 Ebből cukor (g) 13,7 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 272 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 11,8 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 300 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 7,3 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 8,8 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 220 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 265 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,7	