



Ebéd

Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.	Szombat 2024.05.04.
Rizses zöldségleves, Brokkolis csirkeragu, főtt kagylótészta karfiolrizzsel	Frankfurti leves (baromfi), Bácskai barnarizseshús (sertés)		Májgaluskaleves, Szárzababfőzelék, Stefánia vagdalt DD.	Bakonyi pulykaraguleves, kenyérseletek Sch., Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva, Eper	
			zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os) , zeller (Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva)	
Energia (kcal) 527 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 733 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,6		Energia (kcal) 659 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 734 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 3 Só (NaCl) (g) 3,3	



Tízórai

Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.	Szombat 2024.05.04.
Meggyes - kakaós muffin édesítőszerrel	Baconos-növényi sajtos csiga D		Zala felvágottas - Zöldséges császárszemle D.	Kolbászos szendvics uborkával	
			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 249 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 235 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,4		Energia (kcal) 277 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 303 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 2,3	

Ebéd

Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.	Szombat 2024.05.04.
Rizses zöldségleves, Brokkolis csirkeragu, főtt kagylótészta karfiolrizszel	Frankfurti leves (baromfi), Bácskai barnarizseshús (sertés)		Májgaluskaleves, Szarazbabfőzelék, Stefánia vagdalt DD.	Bakonyi pulykaraguleves, kenyérszeletek Sch., Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva, Eper	
			zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os) , zeller (Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva)	
Energia (kcal) 527 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 733 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,6		Energia (kcal) 659 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 734 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 3 Só (NaCl) (g) 3,3	



Uzsonna

Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.	Szombat 2024.05.04.
Pancsos kifli D., Magyaros növényi sajtkrém, paradicsom	Kókuszos chiapuding szőlőszemekkel		Sonkás-kolbászos-ku koricás háromszög, Citromos-mentás tea D., Áfonya	Kenyérhernyócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"édesítőszerrel, Gyümölcsstea édesítőszerrel, Alma III.	
				Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 323 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 11 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 574 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 46 Ebből telített zsírsav (g) 16,1 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,1		Energia (kcal) 309 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 4,4 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 321 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 10,7 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,7	



Ebéd

Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.	Szombat 2024.05.04.
Rizses zöldségleves, Brokkolis csirkeragu, főtt kagylótészta karfiolrizzsel	Frankfurti leves (baromfi), Bácskai barnarizseshús (sertés)		Májgaluskaleves, Szárzababfőzelék, Stefánia vagdalt DD.	Bakonyi pulykaraguleves, kenyérszeletek Sch., Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva, Eper	
			zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os) , zeller (Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva)	
Energia (kcal) 630 Energia (kJ) Fehérje (g) 30 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 887 Energia (kJ) Fehérje (g) 32 Zsír (g) 50 Ebből telített zsírsav (g) 8,1 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 2,1		Energia (kcal) 730 Energia (kJ) Fehérje (g) 34 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 8,2 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 3 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 884 Energia (kJ) Fehérje (g) 49 Zsír (g) 42 Ebből telített zsírsav (g) 9,6 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 3,8	

DOM-Diabétesz-Óvoda - Ebéd

18. hét

2024.04.29. - 2024.05.04.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.	Szombat 2024.05.04.
Rizses zöldségleves, Brokkolis csirkeragu, főtt kagylótészta karfiolrizzsel	Frankfurti leves (baromfi), Bácskai barnarizseshús (sertés)		Májgaluskaleves, Szárzababfőzelék, Stefánia vagdalt DD.	Bakonyi pulykaraguleves, kenyérseletek Sch.2, Paradicsomos húsgombóc (sertés) D., főtt burgonya (zóna)	
			zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 483 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 621 Energia (kJ) Fehérje (g) 23 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1,3		Energia (kcal) 529 Energia (kJ) Fehérje (g) 24 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 503 Energia (kJ) Fehérje (g) 20 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 0,6	



Tízórai

Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.	Szombat 2024.05.04.
Meggyes - kakaós muffin édesítőszerrel	Baconos-növényi sajtos csiga D		Zala felvágottas - Zöldséges császárszemle D.	Kolbászos szendvics uborkával	
			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 199 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 188 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,1		Energia (kcal) 222 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 242 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,8	

Ebéd

Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.	Szombat 2024.05.04.
Rizses zöldségleves, Brokkolis csirkeragu, főtt kagylótészta karfiolrizszel	Frankfurti leves (baromfi), Bácskai barnarizseshús (sertés)		Májgaluskaleves, Szárazbabfőzelék, Stefánia vagdalt DD.	Bakonyi pulykaraguleves, kenyérszeletek Sch.2, Paradicsomos húsgombóc (sertés) D., főtt burgonya (zóna)	
			zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 483 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 621 Energia (kJ) Fehérje (g) 23 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1,3		Energia (kcal) 529 Energia (kJ) Fehérje (g) 24 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 503 Energia (kJ) Fehérje (g) 20 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 0,6	



Uzsonna

Hétfő 2024.04.29.		Kedd 2024.04.30.		Szerda 2024.05.01.		Csütörtök 2024.05.02.		Péntek 2024.05.03.		Szombat 2024.05.04.	
Pancsos kifli D., Magyaros növényi sajtkrém, paradicsom		Kókuszos chiapuding szőlőszemekkel				Sonkás-kolbászos-ku koricás háromszög, Citromos-mentás tea D., Áfonya		Kenyérhernyócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"édesítőszerrel, Gyümölcsstea édesítőszerrel, Alma III.			
								Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal)	258	Energia (kcal)	460			Energia (kcal)	249	Energia (kcal)	241		
Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	8			Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	1		
Zsír (g)	15	Zsír (g)	37			Zsír (g)	12	Zsír (g)	16		
Ebből telített zsírsav (g)	8,8	Ebből telített zsírsav (g)	12,8			Ebből telített zsírsav (g)	3	Ebből telített zsírsav (g)	7,5		
Szénhidrát (g)	27	Szénhidrát (g)	25			Szénhidrát (g)	27	Szénhidrát (g)	24		
Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	1,1			Ebből cukor (g)	3,7	Ebből cukor (g)	0,9		
Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	0,1			Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,5		



Reggeli

Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.	Szombat 2024.05.04.
Rizses zöldségleves F., Brokkolis csirkeragu, főtt kagylótészta	Habart burgonyaleves, Bácskai barnarizseshús (sertés)		Májgaluskaleves, Szárzababfőzelék, Stefánia vagdalt DD.	Bakonyi pulykaraguleves, kenyérseletek Sch., Fűszeres csirkefalatok, petrezselymes burgonyapüré	
			zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 670 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 87 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 751 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 1,3		Energia (kcal) 659 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 627 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,5	

FOM - fruktózszegény óvodás ebéd

18. hét

2024.04.29. - 2024.05.04.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2024.04.29.		Kedd 2024.04.30.		Szerda 2024.05.01.		Csütörtök 2024.05.02.		Péntek 2024.05.03.		Szombat 2024.05.04.	
Rizses zöldségleves F., Brokkolis csirkeragu, főtt kagylótészta		Habart burgonyaleves, Bácskai barnarizseshús (sertés)				Májgaluskaleves, Szárzababfőzelék, Stefánia vagdalt DD.		Bakonyi pulykaraguleves, kenyérseletek Sch., Fűszeres csirkefalatok, petrezselymes burgonyapüré			
						zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal)	568	Energia (kcal)	636			Energia (kcal)	529	Energia (kcal)	534		
Energia (kJ)		Energia (kJ)				Energia (kJ)		Energia (kJ)			
Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	21			Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	27		
Zsír (g)	19	Zsír (g)	31			Zsír (g)	24	Zsír (g)	25		
Ebből telített zsírsav (g)	3,2	Ebből telített zsírsav (g)	4,3			Ebből telített zsírsav (g)	6,1	Ebből telített zsírsav (g)	5,2		
Szénhidrát (g)	74	Szénhidrát (g)	64			Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	50		
Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	0,1			Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	0,9		
Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	1,1			Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,2		

Tízórai

Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.	Szombat 2024.05.04.
Meggyes - kakaós muffin	Pulykasonkás-nővényi sajtkrémes csiga		Sonkás - Zöldséges császárszemle	Szárnyaskolbászos szendvics uborkával, Körte	
			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 363 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 4,1 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 354 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 3,8 Só (NaCl) (g) 0,6		Energia (kcal) 272 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 289 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,7 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 1,8	

Ebéd

Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.	Szombat 2024.05.04.
Bojtárleves csirkehússal, Nagyi burgonyafőzeléke, sült baromfi virsli, Alma	Habart burgonyaleves, Csirkepörkölt (csirkecomból-csonttal) O., házi nokedli		Hideg őszibarackleves, Milánói spagetti Z.	Bakonyi pulykaraguleves, kenyérszeletek Sch., Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva	
				Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os) , zeller (Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva)	
Energia (kcal) 612 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 85 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 797 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 87 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,5		Energia (kcal) 597 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 98 Ebből cukor (g) 14,9 Só (NaCl) (g) 3,1	Energia (kcal) 705 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 3 Só (NaCl) (g) 3,3	



Uzsonna

Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.	Szombat 2024.05.04.
Pancsos kifli, Magyaros növényi sajtkrém, paradicsom	Pudingos szőlős szelet		Sonkás-kukoricás háromszög, Szobi 100%-os narancslé	Kenyérhernyócska I., Csokipudongos növényi "joghurt", Szobi 100%-os almálé	
				Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 320 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 10,9 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 245 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 21,3 Só (NaCl) (g) 0		Energia (kcal) 285 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 10,1 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 357 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 10,4 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 26,9 Só (NaCl) (g) 0,7	

GYVM-Vegetáriánus általános iskolás ebéd

18. hét

2024.04.29. - 2024.05.04.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.	Szombat 2024.05.04.
Rizses zöldségleves, Brassói apró vegán borsóproteinnel	Habart burgonyaleves, Hortobágyi palacsinta vegán		Hideg őszibarackleves, Párizsi zöldségek (gomba, karfiol, brokkoli), párolt rizsköret, ketchup	Zöldségleves cérnametélttel, Ízletes zöldségek Besamel bundában főtt spagettiágyon	
	mustár (Csicsriborsókrém)			zeller (Ízletes zöldségek Besamel bundában főtt spagettiágyon) , zeller (Zöldségleves cérnametélttel)	
Energia (kcal) 586 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 765 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 84 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 3,4		Energia (kcal) 635 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 108 Ebből cukor (g) 10,8 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 393 Fehérje (g) 9 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 1,5	



Ebéd

Hétfő 2024.04.29.		Kedd 2024.04.30.		Szerda 2024.05.01.		Csütörtök 2024.05.02.		Péntek 2024.05.03.		Szombat 2024.05.04.	
Rizses zöldségleves, Brokkolis csirkeragu, főtt kagylótészta, Alma II.		Frankfurti leves (baromfi), Bácskai rizshús (sertés), csemege uborkával				Májgaluskaleves, Szárzababfőzelék, Stefánia vagdalt		Bakonyi pulykaraguleves, kenyérseletek Sch., Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva			
		mustár (csemege uborkával)				zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os) , zeller (Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva)			
Energia (kcal)	712	Energia (kcal)	711			Energia (kcal)	701	Energia (kcal)	705		
Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	28			Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	39		
Zsír (g)	21	Zsír (g)	38			Zsír (g)	35	Zsír (g)	34		
Ebből telített zsírsav (g)	3,6	Ebből telített zsírsav (g)	6,5			Ebből telített zsírsav (g)	9,3	Ebből telített zsírsav (g)	8		
Szénhidrát (g)	102	Szénhidrát (g)	60			Szénhidrát (g)	63	Szénhidrát (g)	56		
Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	1,2			Ebből cukor (g)	2,7	Ebből cukor (g)	3		
Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	2,1			Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	3,3		



Tízórai

Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.	Szombat 2024.05.04.
Meggyes - kakaós muffin	Baconos-növényi sajtos csiga, Citromos mézes limonádé		Zala felvágottas - Zöldséges császárszemle	Kolbászos szendvics uborkával	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 363 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 4,1 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 331 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 48 Ebből cukor (g) 12,8 Só (NaCl) (g) 0,6		Energia (kcal) 287 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 303 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 2,3	

Ebéd

Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.	Szombat 2024.05.04.
Rizses zöldségleves, Brokkolis csirkeragu, főtt kagylótészta, Alma II.	Frankfurti leves (baromfi), Bácskai rizshús (sertés), csemege uborkával		Májgaluskaleves, Szárazbabfőzelék, Stefánia vagdalt	Bakonyi pulykaraguleves, kenyérszeletek Sch., Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva	
	mustár (csemege uborkával)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os), zeller (Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva)	
Energia (kcal) 712 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 102 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 711 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 2,1		Energia (kcal) 701 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 705 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 3 Só (NaCl) (g) 3,3	



Uzsonna

Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.	Szombat 2024.05.04.
Pancsos kifli, Magyaros növényi sajtkrém, paradicsom	Pudingos szőlős szelet, Szobi 100%-os almalé		Sonkás-kolbászos-ku koricás háromszög, Szobi 100%-os narancslé	Kenyérhernyócska I., Csokipudongos növényi "joghurt", Szobi 100%-os almalé	
				Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 320 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 10,9 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 290 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 32,3 Só (NaCl) (g) 0		Energia (kcal) 324 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 10,1 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 357 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 10,4 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 26,9 Só (NaCl) (g) 0,7	

NBM-Bölcsis 4 x étkezés

18. hét

2024.04.29. - 2024.05.04.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Reggeli

Hétfő 2024.04.29.		Kedd 2024.04.30.		Szerda 2024.05.01.		Csütörtök 2024.05.02.		Péntek 2024.05.03.		Szombat 2024.05.04.	
Meggyes - kakaós muffin		Baconos-növényi sajtos csiga, Citromos mézes limonádé				Zala felvágottas - Zöldséges császárszemle M		Kolbászos szendvics uborkával			
Energia (kcal)	254	Energia (kcal)	284			Energia (kcal)	197	Energia (kcal)	245		
Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	2			Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	5		
Zsír (g)	10	Zsír (g)	12			Zsír (g)	8	Zsír (g)	12		
Ebből telített zsírsav (g)	2,2	Ebből telített zsírsav (g)	6,3			Ebből telített zsírsav (g)	1,7	Ebből telített zsírsav (g)	4,3		
Szénhidrát (g)	35	Szénhidrát (g)	41			Szénhidrát (g)	26	Szénhidrát (g)	27		
Ebből cukor (g)	2,9	Ebből cukor (g)	9,8			Ebből cukor (g)	0,4	Ebből cukor (g)	0,4		
Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0,5			Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,8		

Tízórai

Hétfő 2024.04.29.		Kedd 2024.04.30.		Szerda 2024.05.01.		Csütörtök 2024.05.02.		Péntek 2024.05.03.		Szombat 2024.05.04.	
Alma II.		Banán				Szőlő D.		Szobi 100%-os almalé			
Energia (kcal)	70	Energia (kcal)	120			Energia (kcal)	37	Energia (kcal)	45		
Fehérje (g)	0	Fehérje (g)	1			Fehérje (g)	0	Fehérje (g)	0		
Zsír (g)	0	Zsír (g)	0			Zsír (g)	0	Zsír (g)	0		
Ebből telített zsírsav (g)	0	Ebből telített zsírsav (g)	0			Ebből telített zsírsav (g)	0	Ebből telített zsírsav (g)	0		
Szénhidrát (g)	19	Szénhidrát (g)	31			Szénhidrát (g)	10	Szénhidrát (g)	11		
Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	0			Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	11		
Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0			Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0		



Ebéd

Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.	Szombat 2024.05.04.
Nagy burgonyafőzeléke, csirkefalatok	Brokkolifőzelék, párolt csirkecombfilé		Sárgarépa-főzelék, Stefánia vagdalt	Zöldségleves cérnámetélttel, Paradicsomos húsgombóc (sertés), sós burgonya	
				zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés)) , zeller (Zöldségleves cérnámetélttel)	
Energia (kcal) 256 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 263 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 15 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,4		Energia (kcal) 395 Fehérje (g) 13 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 20 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 578 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 7,9 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,2	

Uzsonna

Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.	Szombat 2024.05.04.
Pancsos kifli, Magyaros növényi sajtkrém, paradicsom	Pudingos szőlős szelet		Sonkás-kolbászos-ku koricas háromszög, Szobi 100%-os narancslé	Csokipudongos növényi "joghurt", Kenyérheryőcska I.	
Energia (kcal) 256 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 8,8 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 172 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 14,9 Só (NaCl) (g) 0		Energia (kcal) 267 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 9,8 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 319 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 10,3 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 15,8 Só (NaCl) (g) 1	



Ebéd

Hétfő 2024.04.29.		Kedd 2024.04.30.		Szerda 2024.05.01.		Csütörtök 2024.05.02.		Péntek 2024.05.03.		Szombat 2024.05.04.	
Rizses zöldségleves, Brokkolis csirkeragu, főtt kagylótészta, Alma II.		Frankfurti leves (baromfi), Bácskai rizshús (sertés), csemege uborkával				Májgaluskaleves, Szárzababfőzelék, Stefánia vagdalt		Bakonyi pulykaraguleves, kenyérseletek Sch., Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva			
		mustár (csemege uborkával)				zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os) , zeller (Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva)			
Energia (kcal)	836	Energia (kcal)	860			Energia (kcal)	820	Energia (kcal)	852		
Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	34			Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	48		
Zsír (g)	26	Zsír (g)	46			Zsír (g)	39	Zsír (g)	42		
Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	8,1			Ebből telített zsírsav (g)	10,4	Ebből telített zsírsav (g)	9,6		
Szénhidrát (g)	118	Szénhidrát (g)	72			Szénhidrát (g)	76	Szénhidrát (g)	67		
Ebből cukor (g)	1,8	Ebből cukor (g)	1,4			Ebből cukor (g)	3,1	Ebből cukor (g)	3,4		
Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	2,6			Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	3,8		



Ebéd

Hétfő 2024.04.29.		Kedd 2024.04.30.		Szerda 2024.05.01.		Csütörtök 2024.05.02.		Péntek 2024.05.03.		Szombat 2024.05.04.	
Rizses zöldségleves, Brokkolis csirkeragu, főtt kagylósészta, Alma II.		Frankfurti leves (baromfi), Bácskai rizshús (sertés), csemege uborkával				Májgaluskaleves, Szárzababfőzelék, Stefánia vagdalt		Bakonyi pulykaraguleves, kenyérszeletek Sch., Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva			
		mustár (csemege uborkával)				zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os) , zeller (Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva)			
Energia (kcal)	836	Energia (kcal)	860			Energia (kcal)	820	Energia (kcal)	852		
Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	34			Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	48		
Zsír (g)	26	Zsír (g)	46			Zsír (g)	39	Zsír (g)	42		
Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	8,1			Ebből telített zsírsav (g)	10,4	Ebből telített zsírsav (g)	9,6		
Szénhidrát (g)	118	Szénhidrát (g)	72			Szénhidrát (g)	76	Szénhidrát (g)	67		
Ebből cukor (g)	1,8	Ebből cukor (g)	1,4			Ebből cukor (g)	3,1	Ebből cukor (g)	3,4		
Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	2,6			Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	3,8		

Vacsora

Hétfő 2024.04.29.		Kedd 2024.04.30.		Szerda 2024.05.01.		Csütörtök 2024.05.02.		Péntek 2024.05.03.		Szombat 2024.05.04.	
Párizsi csirkemell vegafölös-növényi sajtos öntettel, Kikeleti saláta D., zóna petrezselymes burgonya						Milánói sertésborda					
mustár (Spéko majonéz)											
Energia (kcal)	1037					Energia (kcal)	969				
Fehérje (g)	35					Fehérje (g)	37				
Zsír (g)	69					Zsír (g)	41				
Ebből telített zsírsav (g)	19,8					Ebből telített zsírsav (g)	10,5				
Szénhidrát (g)	60					Szénhidrát (g)	105				
Ebből cukor (g)	4					Ebből cukor (g)	7,7				
Só (NaCl) (g)	7,4					Só (NaCl) (g)	3,9				



Ebéd

Hétfő 2024.04.29.		Kedd 2024.04.30.		Szerda 2024.05.01.		Csütörtök 2024.05.02.		Péntek 2024.05.03.		Szombat 2024.05.04.	
Rizses zöldségleves, Brokkolis csirkeragu, főtt kagylótészta		Frankfurti leves (baromfi), Bácskai rizshús (sertés), csemege uborkával				Hideg őszibarackleves, Stefánia vagdalt, Sárgarépa-főzelék		Zöldségleves cérnametélttel, Paradicsomos húsgombóc (sertés), sós burgonya			
		mustár (csemege uborkával)						zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés)) , zeller (Zöldségleves cérnametélttel)			
Energia (kcal)	578	Energia (kcal)	593	Energia (kcal)	550	Energia (kcal)	578	Energia (kcal)	578	Energia (kcal)	578
Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	14	Fehérje (g)	19	Fehérje (g)	19	Fehérje (g)	19
Zsír (g)	20	Zsír (g)	31	Zsír (g)	31	Zsír (g)	30	Zsír (g)	30	Zsír (g)	30
Ebből telített zsírsav (g)	3,3	Ebből telített zsírsav (g)	5,4	Ebből telített zsírsav (g)	6,7	Ebből telített zsírsav (g)	7,9	Ebből telített zsírsav (g)	7,9	Ebből telített zsírsav (g)	7,9
Szénhidrát (g)	75	Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	57	Szénhidrát (g)	57	Szénhidrát (g)	57
Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	6,3	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	1,2
Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,2



Tízórai

Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.	Szombat 2024.05.04.
Meggyes - kakaós muffin	Baconos-növényi sajtos csiga, Citromos mézes limonádé		Zala felvágottas - Zöldséges császárszemle	Kolbászos szendvics uborkával	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 254 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,2 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 284 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 9,8 Só (NaCl) (g) 0,5		Energia (kcal) 230 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,2 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 242 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,8	

Ebéd

Hétfő 2024.04.29.	Kedd 2024.04.30.	Szerda 2024.05.01.	Csütörtök 2024.05.02.	Péntek 2024.05.03.	Szombat 2024.05.04.
Rizses zöldségleves, Brokkolis csirkeragu, főtt kagylótészta	Frankfurti leves (baromfi), Bácskai rizshús (sertés), csemege uborkával		Hideg őszibarackleves, Stefánia vagdalt, Sárgarépafozelék	Zöldségleves cérnametéllel, Paradicsomos húsgombóc (sertés), sós burgonya	
	mustár (csemege uborkával)			zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés)) , zeller (Zöldségleves cérnametéllel)	
Energia (kcal) 578 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 593 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,7		Energia (kcal) 550 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 6,3 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 578 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 7,9 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,2	



Uzsonna

Hétfő 2024.04.29.		Kedd 2024.04.30.		Szerda 2024.05.01.		Csütörtök 2024.05.02.		Péntek 2024.05.03.		Szombat 2024.05.04.	
Pancsos kifli, Magyaros növényi sajtkrém, paradicsom		Pudingos szőlős szelet, Szobi 100%-os almalé				Sonkás-kolbászos-ku koricás háromszög, Szobi 100%-os narancslé		Kenyérheryócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"			
								Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal)	256	Energia (kcal)	217			Energia (kcal)	267	Energia (kcal)	305		
Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	1			Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	1		
Zsír (g)	15	Zsír (g)	3			Zsír (g)	12	Zsír (g)	21		
Ebből telített zsírsav (g)	8,8	Ebből telített zsírsav (g)	0			Ebből telített zsírsav (g)	3	Ebből telített zsírsav (g)	10,3		
Szénhidrát (g)	28	Szénhidrát (g)	45			Szénhidrát (g)	31	Szénhidrát (g)	28		
Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	25,9			Ebből cukor (g)	9,8	Ebből cukor (g)	15,8		
Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	0			Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,7		