



Ebéd

Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.	Szombat 2024.05.11.
Bográcsgulyás sertéshússal házi galuskával, Mexikói főzelék II., Afrikai harcsafasírt	Csángógulyás csirkehússal, Brokkolis-sonkás penne bundában D.	Habart gombaleves, Kebab (csirke), zóna steak burgonya, kemencés zeller, coleslaw saláta	Leccsókrémleves krutonnal, Budapest sertésszelet, brokkolis párolt barnarizs D.	Tavaszi hagymaleves növényi sajttal, Rakott cukkini sertéshússal és kölessel, Alma III.	
		mustár (Spéko majonéz) , zeller (kemencés zeller)			
Energia (kcal) 636 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 575 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 749 Fehérje (g) 41 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 635 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 8,7 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 704 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 42 Ebből telített zsírsav (g) 13,9 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,6	



Tízórai

Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.	Szombat 2024.05.11.
Fűszeres margarinnal kent kenyér, kolbásszal és uborkával	Felvágottas - növényi sajtos párna, paradicsom	Hamis körözöttes bagett D.	Téli szalámis-margarinos bagel uborkával D.	Kacsamájkrémes buci paradicsommal	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 296 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 284 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 220 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,3 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 291 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 280 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,9	

Ebéd

Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.	Szombat 2024.05.11.
Bográcsgulyás sertéshússal házi galuskával, Mexikói főzelék II., Afrikai harcsafasírt	Csángógulyás csirkehússal, Brokkolis-sonkás penne bundában D.	Habart gombaleves, Kebab (csirke), zóna steak burgonya, kemencés zeller, coleslaw saláta	Leccsókrémleves krutonnal, Budapest sertésszelet, brokkolis párolt barnarizs D.	Tavaszi hagymaleves növényi sajttal, Rakott cukkini sertéshússal és kölessel, Alma III.	
		mustár (Spéko majonéz) , zeller (kemencés zeller)			
Energia (kcal) 636 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 575 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 749 Fehérje (g) 41 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 635 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 8,7 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 704 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 42 Ebből telített zsírsav (g) 13,9 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,6	



Uzsonna

Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.	Szombat 2024.05.11.
Citromos vaniliás chiapuding édesítőszerrel	Ezersziget mártogatós zöldségekkel, köménymagos rudakkal	Hot-dog mustárral D.	Magvas kifli Sch., Orosz csirkehússaláta D.	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, karalábé rágcsa	
	mustár (Spéko majonéz)	mustár (Hot-dog mustárral D.)	mustár (Orosz csirkehússaláta D.), mustár (Spéko majonéz), szezámmag (Magvas kifli Sch.), Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 483 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 314 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 202 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 359 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 305 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 11,6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,2	



Ebéd

Hétfő 2024.05.06.		Kedd 2024.05.07.		Szerda 2024.05.08.		Csütörtök 2024.05.09.		Péntek 2024.05.10.		Szombat 2024.05.11.	
Bográcsgulyás sertéshússal G., Mexikói főzelék II., Afrikai harcsafasírt		Csángógulyás csirkehússal DD., Brokkolis-sonkás penne bundában D., Eper		Habart gombaleves, Kebab (csirke), zóna steak burgonya, kemencés zeller, coleslaw saláta		Leccsókrémleves krutonnal, Budapest sertésszelet, brokkolis párolt barnarizs D.		Tavaszi hagymaleves növényi sajttal, Rakott cukkini sertéshússal és kölessel, Alma III.			
				mustár (Spéko majonéz) , zeller (kemencés zeller)							
Energia (kcal)	811	Energia (kcal)	691	Energia (kcal)	889	Energia (kcal)	781	Energia (kcal)	816		
Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)	42	Energia (kJ)			
Fehérje (g)	43	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	50	Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	22		
Zsír (g)	36	Zsír (g)	32	Zsír (g)	45	Ebből telített zsírsav (g)	11,2	Zsír (g)	49		
Ebből telített zsírsav (g)	4,6	Ebből telített zsírsav (g)	9,9	Ebből telített zsírsav (g)	7,6	Szénhidrát (g)	74	Ebből telített zsírsav (g)	16,3		
Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	74	Szénhidrát (g)	69	Ebből cukor (g)	1,8	Szénhidrát (g)	69		
Ebből cukor (g)	1,3	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	1,8	Ebből cukor (g)	0,7		
Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	2,7	Só (NaCl) (g)	1,8			Só (NaCl) (g)	1,8		

DOM-Diabétesz-Óvoda - Ebéd

19. hét

2024.05.06. - 2024.05.11.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2024.05.06.		Kedd 2024.05.07.		Szerda 2024.05.08.		Csütörtök 2024.05.09.		Péntek 2024.05.10.		Szombat 2024.05.11.	
Bográcsgulyás sertéshússal házi galuskával, Mexikói főzelék II., Afrikai harcsafasírt		Csángógulyás csirkehússal, Brokkolis-sonkás penne bundában D.		Habart gombaleves, Gazdag finomfőzelék édesítőszerrel, Kebab (csirke), Alma		Leccsókrémleves krutonnal, Budapest sertésszelet, brokkolis párolt barnarizs D.		Tavaszi hagymaleves növényi sajttal, Rakott cukkini sertéshússal és kölessel, Alma III.			
Energia (kcal)	540	Energia (kcal)	493	Energia (kcal)	587	Energia (kcal)	545	Energia (kcal)	614		
Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)			
Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	19	Fehérje (g)	37	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	16		
Zsír (g)	21	Zsír (g)	22	Zsír (g)	26	Zsír (g)	23	Zsír (g)	37		
Ebből telített zsírsav (g)	2,7	Ebből telített zsírsav (g)	6,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,1	Ebből telített zsírsav (g)	7,4	Ebből telített zsírsav (g)	12,1		
Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	54		
Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	0,5		
Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,4		



Tízórai

Hétfő 2024.05.06.		Kedd 2024.05.07.		Szerda 2024.05.08.		Csütörtök 2024.05.09.		Péntek 2024.05.10.		Szombat 2024.05.11.	
Fűszeres margarinnal kent kenyér, kolbásszal és uborkával		Felvágottas - növényi sajtos párna, paradicsom		Hamis körözöttes bagett D.		Téli szalámis-margarinos bagel uborkával D.		Kacsamájkrémes buci paradicsommal			
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)							
Energia (kcal)	237	Energia (kcal)	213	Energia (kcal)	165	Energia (kcal)	233	Energia (kcal)	224		
Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	3		
Zsír (g)	12	Zsír (g)	10	Zsír (g)	5	Zsír (g)	10	Zsír (g)	12		
Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	1	Ebből telített zsírsav (g)	3,6	Ebből telített zsírsav (g)	3,8		
Szénhidrát (g)	27	Szénhidrát (g)	26	Szénhidrát (g)	27	Szénhidrát (g)	27	Szénhidrát (g)	25		
Ebből cukor (g)	0,4	Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	0,3		
Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1,5		

Ebéd

Hétfő 2024.05.06.		Kedd 2024.05.07.		Szerda 2024.05.08.		Csütörtök 2024.05.09.		Péntek 2024.05.10.		Szombat 2024.05.11.	
Bográcsgulyás sertéshússal házi galuskával, Mexikói főzelék II., Afrikai harcsafasírt		Csángógulyás csirkehússal, Brokkolis-sonkás penne bundában D.		Habart gombaleves, Gazdag finomfőzelék édesítőszerrel, Kebab (csirke), Alma		Lecsókrémleves krutonnal, Budapest sertésszelet, brokkolis párolt barnarizs D.		Tavaszi hagymaleves növényi sajttal, Rakott cukkini sertéshússal és kölessel, Alma III.			
Energia (kcal)	540	Energia (kcal)	493	Energia (kcal)	587	Energia (kcal)	545	Energia (kcal)	614		
Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)			
Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	19	Fehérje (g)	37	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	16		
Zsír (g)	21	Zsír (g)	22	Zsír (g)	26	Zsír (g)	23	Zsír (g)	37		
Ebből telített zsírsav (g)	2,7	Ebből telített zsírsav (g)	6,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,1	Ebből telített zsírsav (g)	7,4	Ebből telített zsírsav (g)	12,1		
Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	54		
Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	0,5		
Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,4		



Uzsonna

Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.	Szombat 2024.05.11.
Citromos vaniliás chiapuding édesítőszerrel	Ezersziget mártogatós zöldségekkel, köménymagos rudakkal	Hot-dog mustárral D.	Magvas kifli Sch., Orosz csirkehússaláta D.	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, karalábé rágcsa	
	mustár (Spéko majonéz)	mustár (Hot-dog mustárral D.)	mustár (Orosz csirkehússaláta D.), mustár (Spéko majonéz), szezámmag (Magvas kifli Sch.), Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 338 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 251 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 172 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 269 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1	



Reggeli

Hétfő 2024.05.06.		Kedd 2024.05.07.		Szerda 2024.05.08.		Csütörtök 2024.05.09.		Péntek 2024.05.10.		Szombat 2024.05.11.	
Bográcsgulyás sertéshússal házi galuskával, Afrikai harcsafasírt, párolt rizsköret		Zöldbableves F., Brokkolis-sonkás penne bundában		Habart gombaleves, Kebab (csirke), steak burgonya		Tárkonyos zöldséraguleves F., Budapest sertésszelet F., párolt rizsköret		Tavaszi hagymaleves növényi sajttal, Rakott cukkini sertéshússal és kölessel			
						zeller (Tárkonyos zöldséraguleves F.)					
Energia (kcal)	665	Energia (kcal)	637	Energia (kcal)	659	Energia (kcal)	619	Energia (kcal)	652		
Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	18	Fehérje (g)	39	Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	19		
Zsír (g)	22	Zsír (g)	31	Zsír (g)	32	Zsír (g)	21	Zsír (g)	42		
Ebből telített zsírsav (g)	2,8	Ebből telített zsírsav (g)	7,9	Ebből telített zsírsav (g)	5,5	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	13,9		
Szénhidrát (g)	82	Szénhidrát (g)	74	Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	68	Szénhidrát (g)	48		
Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	0,4	Ebből cukor (g)	0,6		
Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,6		

FOM - fruktózszegény óvodás ebéd

19. hét

2024.05.06. - 2024.05.11.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.	Szombat 2024.05.11.
Bográcsgulyás sertéshússal házi galuskával, Afrikai harcsafasírt, párolt rizsköret	Zöldbableves F., Brokkolis-sonkás penne bundában	Habart gombaleves, Kebab (csirke), steak burgonya	Tárkonyos zöldséraguleves F., Budapest sertésszelet F., párolt rizsköret	Tavaszi hagymaleves növényi sajttal, Rakott cukkini sertéshússal és kölessel	
			zeller (Tárkonyos zöldséraguleves F.)		
Energia (kcal) 554 Energia (kJ) Fehérje (g) 26 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 546 Energia (kJ) Fehérje (g) 15 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 560 Energia (kJ) Fehérje (g) 33 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 520 Energia (kJ) Fehérje (g) 30 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 568 Energia (kJ) Fehérje (g) 16 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 12,1 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,4	

GYMNGFE-Sertés-marhahúsmentes- Általános Iskola-3x- Tízórai-Ebéd-Uzsonna

19. hét

2024.05.06. - 2024.05.11.



Spéko Manufaktúra Kft.

Gluténmentes, tejszentes, tojásmentes

Tízórai

Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.	Szombat 2024.05.11.
Fűszeres margarinnal kent kenyér, szárnyaskolbásszal, uborkával	Sonkás-párizsis-növényi sajtos párna, paradicsom	Hamis körözöttes bagett pritamin paprikával	Sonkás-margarinos bagel uborkával, Mentás limonádé	Kacsamájkrémes buci paradicsommal	
		mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 508 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 3,9	Energia (kcal) 277 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 303 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 291 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 20,5 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 280 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,9	

Ebéd

Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.	Szombat 2024.05.11.
Bográcsgulyás csirkehússal házi galuskával, kenyérszeletek Sch.3, Mexikói főzelék II., Afrikai harcsafasírt	Csángógulyás csirkehússal, Brokkolis-sonkás penne bundában, Eper	Habart gombaleves, Kebab (csirke), steak burgonya, coleslaw saláta	Lecsókrémleves krutonnal, Tepsis csirke zöldségekkel, Alma	Tavaszi hagymakrémleves krutonnal, Csirkeszeletek paprikás mártásban, párolt rizsköret, csemege uborkával	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		mustár (Spéko majonéz)		mustár (csemege uborkával)	
Energia (kcal) 670 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 80 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 701 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 9,7 Szénhidrát (g) 83 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 2,6	Energia (kcal) 720 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 586 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 634 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 2,2	



Uzsonna

Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.	Szombat 2024.05.11.
Citromos vaniliás chiapuding, Szobi 100%-os narancslé	Ezersziget mártogatós zöldségekkel, köménymagos rudakkal , Szobi 100%-os almálé	Spéko sportszelet	Orosz csirkehússaláta, Kifli Sch.	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, karalábé rágcsa	
	mustár (Spéko majonéz)		mustár (Orosz csirkehússaláta) , mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 304 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 14,9 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 359 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 44 Ebből cukor (g) 12,9 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 292 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 10,3 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 346 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 305 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 11,6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,2	

GYVM-Vegetáriánus általános iskolás ebéd

19. hét

2024.05.06. - 2024.05.11.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.	Szombat 2024.05.11.
Daragaluska leves v., Rakott karfiol bolognai módra vegán, külön vegafőllet	Zöldbabweles, Texasi burgonya vegán	Pudingos körteleves, Párizsi gombafejek, steak burgonya, coleslaw saláta	Tárkonyos zöldséraguleves F., Töltött padlizsán párolt rizsszel	Tavaszi hagymakrémleves krutonnal, Tiszai (lecsós) apró vegán	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (Spéko majonéz)	zeller (Tárkonyos zöldséraguleves F.)		
Energia (kcal) 585 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 7,7 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 1002 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 135 Ebből cukor (g) 12,6 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 804 Fehérje (g) 55 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 87 Ebből cukor (g) 18,3 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 581 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 94 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 458 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,7 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 2,9	



Ebéd

Hétfő 2024.05.06.		Kedd 2024.05.07.		Szerda 2024.05.08.		Csütörtök 2024.05.09.		Péntek 2024.05.10.		Szombat 2024.05.11.	
Bográcsgulyás sertéshússal házi galuskával, kenyérszeletek Sch.3, Mexikói főzelék II., Afrikai harcsafasírt		Csángógulyás csirkehússal, Brokkolis-sonkás penne bundában, Eper		Habart gombaleves, Kebab (csirke), steak burgonya, coleslaw saláta		Lecsókrémleves krutonnal, Budapest sertésszelet, párolt rizsköret		Tavaszi hagymaleves növényi sajttal, Rakott cukkini sertéshússal és kölessel, Alma			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				mustár (Spéko majonéz)							
Energia (kcal)	717	Energia (kcal)	701	Energia (kcal)	720	Energia (kcal)	704	Energia (kcal)	756		
Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	37	Fehérje (g)	19		
Zsír (g)	27	Zsír (g)	29	Zsír (g)	37	Zsír (g)	26	Zsír (g)	42		
Ebből telített zsírsav (g)	3,6	Ebből telített zsírsav (g)	9,7	Ebből telített zsírsav (g)	6,3	Ebből telített zsírsav (g)	8,9	Ebből telített zsírsav (g)	13,9		
Szénhidrát (g)	79	Szénhidrát (g)	83	Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	77	Szénhidrát (g)	75		
Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	1,8	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	0,6		
Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	2,6	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,6		



Tízórai

Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.	Szombat 2024.05.11.
Fűszeres margarinnal kent kenyér, kolbásszal és uborkával, Szobi 100%-os narancslé	Felvágottas - növényi sajtos párna, paradicsom	Hamis körözöttes bagett pritamin paprikával	Téli szalámis-margarinos bagel uborkával, Mentás limonádé	Kacsamájkrémes buci paradicsommal	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 336 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 9,2 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 300 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 303 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 297 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 20,4 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 280 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,9	

Ebéd

Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.	Szombat 2024.05.11.
Bográcsgulyás sertéshússal házi galuskával, kenyérszeletek Sch.3, Mexikói főzelék II., Afrikai harcsafasírt	Csángógulyás csirkehússal, Brokkolis-sonkás penne bundában, Eper	Habart gombaleves, Kebab (csirke), steak burgonya, coleslaw saláta	Lecsókrémleves krutonnal, Budapest sertésszelet, párolt rizsköret	Tavaszi hagymaleves növényi sajttal, Rakott cukkini sertéshússal és kölessel, Alma	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		mustár (Spéko majonéz)			
Energia (kcal) 717 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 79 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 701 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 9,7 Szénhidrát (g) 83 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 2,6	Energia (kcal) 720 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 704 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 8,9 Szénhidrát (g) 77 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 756 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 42 Ebből telített zsírsav (g) 13,9 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,6	



Uzsonna

Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.	Szombat 2024.05.11.				
Citromos vaniliás chiapuding	Ezersziget mártogatós zöldségekkel, köménymagos rudakkal , Szobi 100%-os almálé	Spéko sportszelet- kis dobozos	Magvas kifli Sch., Orosz csirkehússaláta	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, karalábé rágcsa					
	mustár (Spéko majonéz)		mustár (Orosz csirkehússaláta) , mustár (Spéko majonéz) , szezámmag (Magvas kifli Sch.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)						
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	264 10 13 5 14 6,2 0,2	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	359 2 17 3,1 44 12,9 2	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	292 2 13 5 36 10,3 0,1	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	363 10 19 3,3 34 2,6 1,3	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	305 2 19 11,6 32 1,1 1,2

NBM-Bölcsis 4 x étkezés

19. hét

2024.05.06. - 2024.05.11.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Reggeli

Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.	Szombat 2024.05.11.
Fűszeres margarinnal kent kenyér, kolbásszal és uborkával	Felvágottas - növényi sajtos párna, paradicsom	Hamis körözöttes bagett pritamin paprikával M	Téli szalámis-margarinos bagel uborkával, Mentás limonádé	Kacsamájkrémes buci paradicsommal	
		mustár (Hamis körözött)			
Energia (kcal) 237 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 240 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 211 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 238 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 16,3 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 224 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,5	

Tízórai

Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.	Szombat 2024.05.11.
	Eper	Szobi 100%-os narancslé	Szőlő D.	Alma III.	
	Energia (kcal) 32 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 8 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 40 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 9 Ebből cukor (g) 8,7 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	Energia (kcal) 47 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 12 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	



Ebéd

Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.	Szombat 2024.05.11.
Mexikói főzelék II., Afrikai harcsafasírt	Kapros-gyalult tökfőzelék, sertés fasírtgolyók	Kebab (csirke), Gazdag finomfőzelék	Párolt csirkemell, Fahéjas almaszósz, párolt rizs Z.	Tavaszi hagymaleves növényi sajttal, Rakott cukkini sertéshússal és kölessel	
Energia (kcal) 335 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 409 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 5,8 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 374 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 6 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 341 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 6,5 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 547 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 11,7 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,3	

Uzsonna

Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.	Szombat 2024.05.11.
Citromos vaniliás chiapuding	Ezersziget mártogatós zöldségekkel, köménymagos rudakkal , Szobi 100%-os almálé	Spéko sportszelet- kis dobozos	Magvas kifli S., Orosz csirkehússaláta	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, karalábé rágcsa	
	mustár (Spéko majonéz)		szezám (Magvas kifli S.)		
Energia (kcal) 212 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 11 Ebből cukor (g) 4,9 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 296 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 12,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 209 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 7,3 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 260 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,9	



Ebéd

Hétfő 2024.05.06.		Kedd 2024.05.07.		Szerda 2024.05.08.		Csütörtök 2024.05.09.		Péntek 2024.05.10.		Szombat 2024.05.11.	
Bográcsgulyás sertéshússal házi galuskával, kenyérszeletek Sch.3, Mexikói főzelék II., Afrikai harcsafasírt		Csángógulyás csirkehússal, Brokkolis-sonkás penne bundában, Eper		Habart gombaleves, Kebab (csirke), steak burgonya, coleslaw saláta		Lecsókrémleves krutonnal, Budapest sertésszelet, párolt rizsköret		Tavaszi hagymaleves növényi sajttal, Rakott cukkini sertéshússal és kölessel, Alma			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				mustár (Spéko majonéz)							
Energia (kcal)	870	Energia (kcal)	860	Energia (kcal)	856	Energia (kcal)	853	Energia (kcal)	868		
Fehérje (g)	41	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	48	Fehérje (g)	42	Fehérje (g)	22		
Zsír (g)	34	Zsír (g)	36	Zsír (g)	44	Zsír (g)	33	Zsír (g)	49		
Ebből telített zsírsav (g)	4,5	Ebből telített zsírsav (g)	11,8	Ebből telített zsírsav (g)	7,5	Ebből telített zsírsav (g)	11,4	Ebből telített zsírsav (g)	16,3		
Szénhidrát (g)	93	Szénhidrát (g)	100	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	92	Szénhidrát (g)	83		
Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	2,1	Ebből cukor (g)	1,8	Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	0,7		
Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	3,2	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1,8		

NMV-Középiskola-2x-Ebéd-Vacsora

19. hét

2024.05.06. - 2024.05.11.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.	Szombat 2024.05.11.
Bográcsgulyás sertéshússal házi galuskával, kenyérszeletek Sch.3, Mexikói főzelék II., Afrikai harcsafasírt	Csángógulyás csirkehússal, Brokkolis-sonkás penne bundában, Eper	Habart gombaleves, Kebab (csirke), steak burgonya, coleslaw saláta	Leccsókrémleves krutonnal, Budapest sertésszelet, párolt rizsköret	Tavaszi hagymaleves növényi sajttal, Rakott cukkini sertéshússal és kölessel, Alma	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		mustár (Spéko majonéz)			
Energia (kcal) 870 Fehérje (g) 41 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 93 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 860 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 11,8 Szénhidrát (g) 100 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 3,2	Energia (kcal) 856 Fehérje (g) 48 Zsír (g) 44 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 853 Fehérje (g) 42 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 11,4 Szénhidrát (g) 92 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 868 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 49 Ebből telített zsírsav (g) 16,3 Szénhidrát (g) 83 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,8	

Vacsora

Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.	Szombat 2024.05.11.
Párizsi pulykamell, ízletes zöldségköret növényi sajt szószköntösben	Texasi sertéshúsos burgonya	Csikós sertéstokány, párolt quinoa D., csemege uborkával	Tepsis csirke zöldségekkel		
zeller (ízletes zöldségköret növényi sajt szószköntösben)		mustár (csemege uborkával) , mustár (Csikós sertéstokány)			
Energia (kcal) 627 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 12,3 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 885 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 52 Ebből telített zsírsav (g) 12,7 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 920 Fehérje (g) 41 Zsír (g) 56 Ebből telített zsírsav (g) 12,5 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 3,4	Energia (kcal) 414 Fehérje (g) 44 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0		



Ebéd

Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.	Szombat 2024.05.11.
Bográcsgulyás sertéshússal házi galuskával, kenyérszeletek Sch.2, Mexikói főzelék II., Afrikai harcsafasírt	Csángógulyás csirkehússal, Brokkolis-sonkás penne bundában, Eper	Habart gombaleves, Kebab (csirke), Gazdag finomfőzelék, Alma II.	Leccsókrémleves krutonnal, Budapest sertésszelet, párolt rizsköret	Tavaszi hagymaleves növényi sajttal, Rakott cukkini sertéshússal és kölessel	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)					
Energia (kcal) 598 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 602 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 8,3 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 577 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 6,1 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 593 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 7,6 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 568 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 12,1 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,4	



Tízórai

Hétfő 2024.05.06.		Kedd 2024.05.07.		Szerda 2024.05.08.		Csütörtök 2024.05.09.		Péntek 2024.05.10.		Szombat 2024.05.11.	
Fűszeres margarinnal kent kenyér, kolbásszal és uborkával, Szobi 100%-os narancslé		Felvágottas - növényi sajtos párna, paradicsom		Hamis körözöttes bagett pritamin paprikával		Téli szalámis-margarinos bagel uborkával, Mentás limonádé		Kacsamájkrémes buci paradicsommal			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)							
Energia (kcal)	277	Energia (kcal)	240	Energia (kcal)	242	Energia (kcal)	238	Energia (kcal)	224		
Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	3		
Zsír (g)	12	Zsír (g)	11	Zsír (g)	7	Zsír (g)	9	Zsír (g)	12		
Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	5,3	Ebből telített zsírsav (g)	1,5	Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	3,8		
Szénhidrát (g)	36	Szénhidrát (g)	30	Szénhidrát (g)	40	Szénhidrát (g)	34	Szénhidrát (g)	25		
Ebből cukor (g)	9,1	Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	16,3	Ebből cukor (g)	0,3		
Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,5		

Ebéd

Hétfő 2024.05.06.		Kedd 2024.05.07.		Szerda 2024.05.08.		Csütörtök 2024.05.09.		Péntek 2024.05.10.		Szombat 2024.05.11.	
Bográcsgulyás sertéshússal házi galuskával, kenyérszeletek Sch.2, Mexikói főzelék II., Afrikai harcsafasírt		Csángógulyás csirkehússal, Brokkolis-sonkás penne bundában, Eper		Habart gombaleves, Kebab (csirke), Gazdag finomfőzelék, Alma II.		Lecsókrémleves krutonnal, Budapest sertésszelet, párolt rizsköret		Tavaszi hagymaleves növényi sajttal, Rakott cukkini sertéshússal és kölessel			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)											
Energia (kcal)	598	Energia (kcal)	602	Energia (kcal)	577	Energia (kcal)	593	Energia (kcal)	568		
Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	22	Fehérje (g)	39	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	16		
Zsír (g)	23	Zsír (g)	25	Zsír (g)	25	Zsír (g)	23	Zsír (g)	37		
Ebből telített zsírsav (g)	3	Ebből telített zsírsav (g)	8,3	Ebből telített zsírsav (g)	4,7	Ebből telített zsírsav (g)	7,6	Ebből telített zsírsav (g)	12,1		
Szénhidrát (g)	65	Szénhidrát (g)	71	Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	63	Szénhidrát (g)	41		
Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	6,1	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	0,5		
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	2,2	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	1,4		



Uzsonna

Hétfő 2024.05.06.	Kedd 2024.05.07.	Szerda 2024.05.08.	Csütörtök 2024.05.09.	Péntek 2024.05.10.	Szombat 2024.05.11.
Citromos vaniliás chiapuding	Ezersziget mártogatós zöldségekkel, köménymagos rudakkal , Szobi 100%-os almálé	Spéko sportszelet- kis dobozos	Magvas kifli Sch., Orosz csirkehússaláta	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, karalábé rágcsa	
	mustár (Spéko majonéz)		mustár (Orosz csirkehússaláta) , mustár (Spéko majonéz) , szezámmag (Magvas kifli Sch.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 212 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 11 Ebből cukor (g) 4,9 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 296 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 12,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 209 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 7,3 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 254 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,9	