

# DOM-Diabétesz-Óvoda - Ebéd

30. hét

2024.07.22. - 2024.07.27.



Spéko Manufaktúra Kft.  
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

## Ebéd

Hétfő 2024.07.22.	Kedd 2024.07.23.	Szerda 2024.07.24.	Csütörtök 2024.07.25.	Péntek 2024.07.26.	Szombat 2024.07.27.
<b>Csontleves cérnametéllel és vegyes zöldséggel, Esterházy sertésragu, párolt barnarizs D.</b>	<b>Habart bodonyi leves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés) édesítőszerrel</b>	<b>Magyaros zöldségleves, Rakott brokkoli hajdinával (csirke), Sárgabarack II.</b>	<b>Suhantott leves darakockákkal, Párizsi csirkemell, Zöldborsófőzelék édesítőszerrel</b>	<b>Tárkonyos csirkeraguleves, Lencsefőzelék D., sült csirkefalatok, görögdinnye D.</b>	
mustár (Esterházy sertésragu) , zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)				mustár (Lencsefőzelék D.) , zeller (Tárkonyos csirkeraguleves)	
Energia (kcal) 520 Energia (kJ) Fehérje (g) 20 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 473 Energia (kJ) Fehérje (g) 14 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 453 Energia (kJ) Fehérje (g) 29 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 550 Energia (kJ) Fehérje (g) 26 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 4,8 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 525 Energia (kJ) Fehérje (g) 35 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,4	



**Tízórai**

Hétfő 2024.07.22.		Kedd 2024.07.23.		Szerda 2024.07.24.		Csütörtök 2024.07.25.		Péntek 2024.07.26.		Szombat 2024.07.27.	
<b>Almás kocka D.</b>		<b>Paprikás szalámis szendvics bucíban növényi sajttal és friss zöldségekkel T.</b>		<b>Bundáskenyér D., Gyümölcstea édesítőszerrel</b>		<b>Calzone csirkemellsonkával D.</b>		<b>Szezámagvas zsemle D., Kolbászkрем, uborka</b>			
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		mustár (Kolbászkрем), szezámag (Szezámagvas zsemle D.)			
Energia (kcal)	177	Energia (kcal)	256	Energia (kcal)	188	Energia (kcal)	265	Energia (kcal)	273		
Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	1		
Zsír (g)	7	Zsír (g)	14	Zsír (g)	7	Zsír (g)	15	Zsír (g)	16		
Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	5,8	Ebből telített zsírsav (g)	1,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,9	Ebből telített zsírsav (g)	6,3		
Szénhidrát (g)	27	Szénhidrát (g)	26	Szénhidrát (g)	27	Szénhidrát (g)	25	Szénhidrát (g)	26		
Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	0,7		
Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1,8		

**Ebéd**

Hétfő 2024.07.22.		Kedd 2024.07.23.		Szerda 2024.07.24.		Csütörtök 2024.07.25.		Péntek 2024.07.26.		Szombat 2024.07.27.	
<b>Csontleves cérnametélttel és vegyes zöldséggel, Esterházy sertésragu, párolt barnarizs D.</b>		<b>Habart bodonyi leves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés) édesítőszerrel</b>		<b>Magyaros zöldségleves, Rakott brokkoli hajdinával (csirke), Sárgabarack II.</b>		<b>Suhantott leves darakockákkal, Párizsi csirkemell, Zöldborsófőzelék édesítőszerrel</b>		<b>Tárkonyos csirkeraguleves, Lencsefőzelék D., sült csirkefalatok, görögdinnye D.</b>			
mustár (Esterházy sertésragu), zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)								mustár (Lencsefőzelék D.), zeller (Tárkonyos csirkeraguleves)			
Energia (kcal)	520	Energia (kcal)	473	Energia (kcal)	453	Energia (kcal)	550	Energia (kcal)	525		
Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)			
Fehérje (g)	20	Fehérje (g)	14	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	35		
Zsír (g)	24	Zsír (g)	23	Zsír (g)	19	Zsír (g)	22	Zsír (g)	19		
Ebből telített zsírsav (g)	3,7	Ebből telített zsírsav (g)	7,2	Ebből telített zsírsav (g)	5,2	Ebből telített zsírsav (g)	2,6	Ebből telített zsírsav (g)	3,5		
Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	49	Szénhidrát (g)	49	Szénhidrát (g)	50		
Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	2,4	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	4,8	Ebből cukor (g)	1,6		
Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,4		



## Uzsonna

Hétfő 2024.07.22.	Kedd 2024.07.23.	Szerda 2024.07.24.	Csütörtök 2024.07.25.	Péntek 2024.07.26.	Szombat 2024.07.27.
<b>Csurgatott fonott tekercs D., Taccos mártogatós zöldségekkel</b>	<b>Kekszes-áfonyás növényi "joghurt"-édesítőszerrel, Szőlő DD.</b>	<b>Baromfi rúddal töltött buci, uborkával</b>	<b>Harcsapástétomos kenyérszeletek paradicsommal D.</b>	<b>Csirkehúsos Kentucky saláta, Kifli Sch., paprika</b>	
mustár (Spéko majonéz)		mustár (Baromfi rúddal töltött buci, uborkával), Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 250 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 255 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 183 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 1,7 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 167 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 234 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,3	

# KM1-Általános Iskola - Ebéd

30. hét

2024.07.22. - 2024.07.27.



Spéko Manufaktúra Kft.  
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

## Ebéd

Hétfő 2024.07.22.	Kedd 2024.07.23.	Szerda 2024.07.24.	Csütörtök 2024.07.25.	Péntek 2024.07.26.	Szombat 2024.07.27.
<b>Csontleves cérnámetélttel és vegyes zöldséggel, Esterházy sertésragu, tört burgonya, Sárgadinnye</b>	<b>Habart bodonyi leves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés)</b>	<b>Minestrone leves, Rakott brokkoli (csirke), Nektarin</b>	<b>Egri gyümölcsleves, Párizsi csirkemell, kemencés zöldségek III., kukoricasaláta</b>	<b>Tárkonyos csirkeragu leves gazdagon, Lencsefőzelék, sült lángolt kolbász</b>	
mustár (Esterházy sertésragu) , zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Minestrone leves)	mustár (Spéko majonéz) , zeller (kemencés zöldségek III.)	mustár (Lencsefőzelék) , zeller (Tárkonyos csirkeragu leves gazdagon)	
Energia (kcal) 714 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 700 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 10,9 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 712 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 9,6 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2,5	Energia (kcal) 774 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 93 Ebből cukor (g) 10 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 754 Fehérje (g) 42 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 14,1 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 3,1	



## Ebéd

Hétfő 2024.07.22.	Kedd 2024.07.23.	Szerda 2024.07.24.	Csütörtök 2024.07.25.	Péntek 2024.07.26.	Szombat 2024.07.27.
<b>Csontleves cérnámetélttel és vegyes zöldséggel, Esterházy sertésragu, tört burgonya, Sárgadinnye</b>	<b>Habart bodonyi leves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés)</b>	<b>Magyaros zöldségleves, Paradicsomos húsgombóc (sertés), főtt burgonya ( zóna)</b>	<b>Egri gyümölcsleves, Párizsi csirkemell, Zöldborsófőzelék</b>	<b>Tárkonyos csirkeragu leves gazdagon, Lencsefőzelék, sült csirkefalatok</b>	
mustár (Esterházy sertésragu) , zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))		mustár (Lencsefőzelék) , zeller (Tárkonyos csirkeragu leves gazdagon)	
Energia (kcal) 607 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 558 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 3,1 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 547 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 8,1 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 623 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 14,9 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 529 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 0,8	



**Tízórai**

Hétfő 2024.07.22.	Kedd 2024.07.23.	Szerda 2024.07.24.	Csütörtök 2024.07.25.	Péntek 2024.07.26.	Szombat 2024.07.27.
<b>Almás kocka</b>	<b>Paprikás szalámis szendvics buciban növényi sajttal és friss zöldségekkel T.</b>	<b>Bundáskenyér, répa-retek rágcsa, Szobi 100%-os almalé</b>	<b>Calzone csirkemellsonkával sajttal a tetején</b>	<b>Vaníliás csiga</b>	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (Calzone csirkemellsonkával sajttal a tetején) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 9,8 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 256 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 279 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 12,3 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 316 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 252 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 16,3 Só (NaCl) (g) 0,2	

**Ebéd**

Hétfő 2024.07.22.	Kedd 2024.07.23.	Szerda 2024.07.24.	Csütörtök 2024.07.25.	Péntek 2024.07.26.	Szombat 2024.07.27.
<b>Csontleves cérnametélttel és vegyes zöldséggel, Esterházy sertésragu, tört burgonya, Sárgadinnye</b>	<b>Habart bodonyi leves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés)</b>	<b>Magyaros zöldségleves, Paradicsomos húsgombóc (sertés), főtt burgonya ( zóna)</b>	<b>Egri gyümölcsleves, Párizsi csirkemell, Zöldborsófőzelék</b>	<b>Tárkonyos csirkeragu leves gazdagon, Lencsefőzelék, sült csirkefalatok</b>	
mustár (Esterházy sertésragu) , zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))		mustár (Lencsefőzelék) , zeller (Tárkonyos csirkeragu leves gazdagon)	
Energia (kcal) 607 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 558 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 3,1 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 547 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 8,1 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 623 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 14,9 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 529 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 0,8	



**Uzsonna**

Hétfő 2024.07.22.	Kedd 2024.07.23.	Szerda 2024.07.24.	Csütörtök 2024.07.25.	Péntek 2024.07.26.	Szombat 2024.07.27.
<b>Csurgatott fonott tekercs, Taccos mártogatós zöldségekkel</b>	<b>Kekszes-banános növényi "joghurt", Spéko lenmagvas rudacska</b>	<b>Banános-csokis muffin, Alma II.</b>	<b>Harcapástétomos kenyérszeletek paradicsommal</b>	<b>Csirkehúsos Kentucky saláta, Kifli Sch., paprika</b>	
mustár (Spéko majonéz)				Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 238 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 274 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 8,1 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 9 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 247 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 8,1 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 9 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 220 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 13,5 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 234 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 1,3 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 234 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,3