



Ebéd

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
Kertészleves, Sonkás-kukoricás csirkeapró, párolt quinoa D.	Csángógulyás pulykahússal, Színesfőzelék édesítőszerrel, sült lángolt kolbászkarikák, Alma II.	Magyaros karfiolleves, Kebab (csirke), kemencés zeller Z., kemencés burgonya Z.	Cukkini krémleves házi galuskával, Budapest sertésszelet, párolt köles D., csemege uborkával	Csontleves cérnámetélttel és vegyes zöldséggel, Csőben sült zöldséges harcsaapró, Szőlő 5dkg.	
zeller (Kertészleves)		zeller (kemencés zeller Z.)	mustár (csemege uborkával)	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 631 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 2,5	Energia (kcal) 801 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 49 Ebből telített zsírsav (g) 17,7 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 3,4	Energia (kcal) 643 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 641 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 516 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 3,1 Só (NaCl) (g) 1,1	



Tízórai

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
Fűszeres margarinnal kent kenyér, kolbásszal és uborkával D	Felvágottas - növényi sajtos párna, paradicsom	Hamis körözöttes bagett D.	Téli szalámis-margarinos bagel uborkával D.	Sertésmájkrémes-felvágottas kenyérszeletek paradicsommal D.	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) 273 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 284 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 202 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,6	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) 302 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,7	

Ebéd

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
Kertészleves, Sonkás-kukoricás csirkeapró, párolt quinoa D.	Csángógulyás pulykahússal, Színesfőzelék édesítőszerrel, sült lángolt kolbászkarikák, Alma II.	Magyaros karfiolleves, Kebab (csirke), kemencés zeller Z., kemencés burgonya Z.	Cukkini krémleves házi galuskával, Budapest sertésszelet, párolt köles D., csemege uborkával	Csontleves cérnametéllel és vegyes zöldséggel, Csöben sült zöldséges harcsaapró, Szőlő 5dkg.	
zeller (Kertészleves)		zeller (kemencés zeller Z.)	mustár (csemege uborkával)	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 631 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 2,5	Energia (kcal) 801 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 49 Ebből telített zsírsav (g) 17,7 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 3,4	Energia (kcal) 643 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 641 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 516 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 3,1 Só (NaCl) (g) 1,1	



Uzsonna

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
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.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Orosz csirkehússaláta D.) , mustár (Spéko majonéz) , szezámmag (Magvas kifli Sch.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
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) 238 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 379 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,6	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 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
Kertészleves, Sonkás-kukoricás csirkeapró, párolt quinoa D.	Csángógulyás pulykahússal, Színesfőzelék édesítőszerrel, sült lángolt kolbászkarikák, Alma II.	Magyaros karfiolleves, Kebab (csirke), kemencés zeller Z., kemencés burgonya Z.	Cukkini krémleves házi galuskával, Budapest sertésszelet, párolt köles D., csemege uborkával	Csontleves cérnámetélttel és vegyes zöldséggel, Csőben sült zöldséges harcsaapró, Szőlő DD.	
zeller (Kertészleves)		zeller (kemencés zeller Z.)	mustár (csemege uborkával)	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 744 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 3	Energia (kcal) 956 Energia (kJ) Fehérje (g) 40 Zsír (g) 59 Ebből telített zsírsav (g) 20,9 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 4,1	Energia (kcal) 779 Energia (kJ) Fehérje (g) 42 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 769 Energia (kJ) Fehérje (g) 45 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 622 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 3,8 Só (NaCl) (g) 1,4	

DOM-Diabétesz-Óvoda - Ebéd

48. hét

2024.11.25. - 2024.11.30.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejszentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
Kertészleves, Sonkás-kukoricás csirkeapró, párolt quinoa D.	Csángógulyás pulykahússal, Színesfőzelék édesítőszerrel, sült baromfi virsli D.	Magyaros karfiolleves, Kebab (csirke), kemencés zeller Z., kemencés burgonya Z.	Cukkini krémleves házi galuskával, Budapest sertésszelet, párolt köles D., csemege uborkával	Csontleves cérnámetélttel és vegyes zöldséggel, Csőben sült zöldséges harcsaapró, Szőlő 5dkg.	
zeller (Kertészleves)		zeller (kemencés zeller Z.)	mustár (csemege uborkával)	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 535 Energia (kJ) Fehérje (g) 30 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 433 Energia (kJ) Fehérje (g) 22 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 547 Energia (kJ) Fehérje (g) 30 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 548 Energia (kJ) Fehérje (g) 33 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 443 Energia (kJ) Fehérje (g) 24 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 1	



Tízórai

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
Fűszeres margarinnal kent kenyér, kolbásszal és uborkával D	Felvágottas - növényi sajtos párna, paradicsom	Hamis körözöttes bagett D.	Téli szalámis-margarinos bagel uborkával D.	Sertésmájkrémes-felvágottas kenyérszeletek paradicsommal D.	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) 218 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 213 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 151 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 204 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 242 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 242 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,4

Ebéd

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
Kertészleves, Sonkás-kukoricás csirkeapró, párolt quinoa D.	Csángógulyás pulykahússal, Színesfőzelék édesítőszerrel, sült baromfi virsli D.	Magyaros karfiolleves, Kebab (csirke), kemencés zeller Z., kemencés burgonya Z.	Cukkini krémleves házi galuskával, Budapest sertésszelet, párolt köles D., csemege uborkával	Csontleves cérnametélttel és vegyes zöldséggel, Csöben sült zöldséges harcsaapró, Szőlő 5dkg.	
zeller (Kertészleves)		zeller (kemencés zeller Z.)	mustár (csemege uborkával)	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 535 Energia (kJ) 2247 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 433 Energia (kJ) 1813 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 547 Energia (kJ) 2281 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 548 Energia (kJ) 2285 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 443 Energia (kJ) 1853 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 1	



Uzsonna

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
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.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Orosz csirkehússaláta D.) , mustár (Spéko majonéz) , szezámmag (Magvas kifli Sch.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
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) 232 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 174 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 283 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 238 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,9	



Reggeli

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
Hamis fehér raguleves házi galuskával F., Sonkás csirkeapró, párolt quinoa D.	Daragaluska leves F., Rakott burgonya	Magyaros karfiolleves, Kebab (csirke), kemencés burgonya	Cukkini krémleves házi galuskával, Budapest sertésszelet F., párolt köles D., csemege uborkával	Csontleves cérnametélttel F., Csőben sült zöldséges harcsaapró F.	
zeller (Hamis fehér raguleves házi galuskával F.)	zeller (Leves alap)		mustár (csemege uborkával)	zeller (Húsleves alap)	
Energia (kcal) 605 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 669 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 14,1 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2,8	Energia (kcal) 614 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 589 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 467 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 0,9	



Tízórai

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
Fűszeres margarinnal kent kenyér, kolbásszal és uborkával D	Felvágottas - növényi sajtos párna, retek	Hamis körözöttes bagett D.	Téli szalámis-margarinos bagel uborkával D.	Sertésmájkrémes-felvágottas kenyérszeletek uborkával	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) 273 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 280 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 202 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,6	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) 319 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,9	

Ebéd

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
Hamis fehér raguleves házi galuskával F., Sonkás csirkeapró, párolt quinoa D.	Daragaluska leves F., Rakott burgonya	Magyaros karfiolleves, Kebab (csirke), kemencés burgonya	Cukkini krémleves házi galuskával, Budapest sertésszelet F., párolt köles D., csemege uborkával	Csontleves cérnametéllel F., Csőben sült zöldséges harcsaapró F.	
zeller (Hamis fehér raguleves házi galuskával F.)	zeller (Leves alap)		mustár (csemege uborkával)	zeller (Húsleves alap)	
Energia (kcal) 605 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 669 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 14,1 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2,8	Energia (kcal) 614 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 589 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 467 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 0,9	



Uzsanna

Hétfő 2024.11.25.		Kedd 2024.11.26.		Szerda 2024.11.27.		Csütörtök 2024.11.28.		Péntek 2024.11.29.		Szombat 2024.11.30.	
Citromos vaniliás chiapuding édesítőszerrel		Köménymagos rudak S., Kapros mártogatós, retek		Hot-dog mustárral D.		Magvas kifli Sch., sonkaszelet, karalábé rágcsa		Ostyalapok D., Növényi sajtkrém zöldhagymával, retek			
		mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		mustár (Hot-dog mustárral D.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		szezám (Magvas kifli Sch.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)					
Energia (kcal)	483	Energia (kcal)	384	Energia (kcal)	238	Energia (kcal)	247	Energia (kcal)	309		
Fehérje (g)	16	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	7	Fehérje (g)	1		
Zsír (g)	28	Zsír (g)	27	Zsír (g)	8	Zsír (g)	7	Zsír (g)	21		
Ebből telített zsírsav (g)	7,1	Ebből telített zsírsav (g)	5,9	Ebből telített zsírsav (g)	1,5	Ebből telített zsírsav (g)	1,3	Ebből telített zsírsav (g)	14,8		
Szénhidrát (g)	35	Szénhidrát (g)	26	Szénhidrát (g)	33	Szénhidrát (g)	35	Szénhidrát (g)	30		
Ebből cukor (g)	1,3	Ebből cukor (g)	1,8	Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	1,3		
Só (NaCl) (g)	0,2	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,3		

FOM - fruktózszegény óvodás ebéd

48. hét

2024.11.25. - 2024.11.30.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
Hamis fehér raguleves házi galuskával F., Sonkás csirkeapró, párolt quinoa D.	Daragaluska leves F., Rakott burgonya	Magyaros karfiolleves, Kebab (csirke), kemencés burgonya	Cukkini krémleves házi galuskával, Budapest sertésszelet F., párolt köles D., csemege uborkával	Csontleves cérnametélttel F., Csőben sült zöldséges harcsaapró F.	
zeller (Hamis fehér raguleves házi galuskával F.)	zeller (Leves alap)		mustár (csemege uborkával)	zeller (Húsleves alap)	
Energia (kcal) 512 Energia (kJ) Fehérje (g) 30 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 597 Energia (kJ) Fehérje (g) 9 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 12,7 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2,5	Energia (kcal) 522 Energia (kJ) Fehérje (g) 30 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 504 Energia (kJ) Fehérje (g) 31 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 48 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 400 Energia (kJ) Fehérje (g) 23 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,7	



Ebéd

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
Hamis zöldborsós ragu leves házi galuskával, Erzsébet szelet (töltött csirkemell párizsiasan), hagymás törtburgonya	Csángógulyás pulykahússal, Sárgarépas zöldborsófőzelék, sült baromfi virsli D., Alma II.	Temesvári csirkeragu, párolt rizsköret, Duna hullám	Pudingos körtés-almakrémleves, Rakott tészta csirkehússal bolognai módra	Vegyes zöldségleves cérnametélttel, Csőben sült zöldséges harcsaapró, Banán	
zeller (Hamis zöldborsós ragu leves házi galuskával)				zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 678 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 83 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 621 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 77 Ebből cukor (g) 6,3 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 932 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 139 Ebből cukor (g) 41,3 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 713 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 99 Ebből cukor (g) 13,1 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 604 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 87 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 1,5	

GYVM-Vegetáriánus általános iskolás ebéd

48. hét

2024.11.25. - 2024.11.30.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
Hamis zöldborsós ragu leves házi galuskával, Egresmártás, sós burgonya, pirított borsófehérje	Daragaluska leves v., Párizsi zeller, petrezselymes burgonya	Magyaros karfiolleves, Temesvári zöldségragu, párolt rizsköret	Cukkini krémleves házi galuskával, Töltött padlizsán párolt rizzsel	Vegyes zöldségleves cérnametéllel, Sárgaborsófőzelék, zöldségfasírt burgonyával	
zeller (Hamis zöldborsós ragu leves házi galuskával)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva) , zeller (Párizsi zeller)			földimogyoró (Sárgaborsófőzelék) , zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 650 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 126 Ebből cukor (g) 36,2 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 574 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 2,9 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 432 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1 Szénhidrát (g) 85 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 608 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 100 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 553 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 96 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2,5	

KM1-Általános Iskola - Ebéd

48. hét

2024.11.25. - 2024.11.30.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
Kertészleves, Sonkás-kukoricás csirkeapró, főtt színes orsótészta, Alma	Csángógulyás pulykahússal, Sárgarépás zöldborsófőzelék, sült lángolt kolbászarikák	Magyaros karfiolleves, Kebab (csirke), kemencés burgonya, Banán	Cukkini krémleves házi galuskával, Budapest sertésszelet, párolt petrezselymes rizs, csemege uborkával	Fehérbaleves, Csőben sült zöldséges harcsaapró	
zeller (Kertészleves)			mustár (csemege uborkával)		
Energia (kcal) 707 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 94 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 719 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 46 Ebből telített zsírsav (g) 16,5 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 6,3 Só (NaCl) (g) 3,4	Energia (kcal) 765 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 99 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 700 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 77 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 654 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 77 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 0,9	



Tízórai

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
Fűszeres margarinnal kent kenyér, kolbásszal és uborkával, Szobi 100%-os narancslé	Felvágottas - növényi sajtos párna D., paradicsom	Hamis körözöttes bagett pritamin paprikával	Téli szalámis-margarinos bagel uborkával, Mentás limonádé	Sertésmájkrémes-felvágottas kenyérszeletek paradicsommal	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) 335 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 9,4 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 302 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 326 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1	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) 325 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,9	

Ebéd

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
Kertészleves, Sonkás-kukoricás csirkeapró, főtt színes orsótészta, Alma	Csángógulyás pulykahússal, Sárgarépás zöldborsófőzelék, sült lángolt kolbászkarikák	Magyaros karfiolleves, Kebab (csirke), kemencés burgonya, Banán	Cukkini krémleves házi galuskával, Budapest sertésszelet, párolt petrezselymes rizs, csemege uborkával	Fehérbableves, Csöben sült zöldséges harcsaapró	
zeller (Kertészleves)			mustár (csemege uborkával)		
Energia (kcal) 707 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 94 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 719 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 46 Ebből telített zsírsav (g) 16,5 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 6,3 Só (NaCl) (g) 3,4	Energia (kcal) 765 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 99 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 700 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 77 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 654 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 77 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 0,9	



Uzsonna

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
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 (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 264 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 14 Ebből cukor (g) 6,2 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) 384 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 1,6	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	

NM2-Középiskola-Ebéd

48. hét

2024.11.25. - 2024.11.30.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
Kertészleves, Sonkás-kukoricás csirkeapró, főtt színes orsótészta, Alma	Csángógulyás pulykahússal, Sárgarépás zöldborsófőzelék, sült lángolt kolbászarikák	Magyaros karfiolleves, Kebab (csirke), kemencés burgonya, Banán	Cukkini krémleves házi galuskával, Budapest sertésszelet, párolt petrezselymes rizs, csemege uborkával	Fehérbableves, Csőben sült zöldséges harcsaapró	
zeller (Kertészleves)			mustár (csemege uborkával)		
Energia (kcal) 824 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 106 Ebből cukor (g) 3,8 Só (NaCl) (g) 2,6	Energia (kcal) 877 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 55 Ebből telített zsírsav (g) 19,6 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 7,3 Só (NaCl) (g) 4,1	Energia (kcal) 895 Fehérje (g) 43 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 113 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 840 Fehérje (g) 45 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 93 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 835 Fehérje (g) 47 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 103 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 1	



Ebéd

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
Kertészleves, Sonkás-kukoricás csirkeapró, főtt színes orsótészta, Alma	Csángógulyás pulykahússal, Sárgarépa zöldborsófőzelék, sült lángolt kolbászarikák	Magyaros karfiolleves, Kebab (csirke), kemencés burgonya, Banán	Cukkini krémleves házi galuskával, Budapest sertésszelet, párolt petrezselymes rizs, csemege uborkával	Fehérbaleves, Csöben sült zöldséges harcsaapró	
zeller (Kertészleves)			mustár (csemege uborkával)		
Energia (kcal) 824 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 106 Ebből cukor (g) 3,8 Só (NaCl) (g) 2,6	Energia (kcal) 877 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 55 Ebből telített zsírsav (g) 19,6 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 7,3 Só (NaCl) (g) 4,1	Energia (kcal) 895 Fehérje (g) 43 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 113 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 840 Fehérje (g) 45 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 93 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 835 Fehérje (g) 47 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 103 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 1	

Vacsora

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
Erzsébet szelet (töltött csirkemell párizsiasan), ízletes zöldségköret növényi sajtszószköntösben	Kaliforniai púpozott pulykamell besamel köntösben, édesburgonyapüré	Csikós sertéstopány, párolt quinoa	Görög Muszaka marhahúsból		
zeller (ízletes zöldségköret növényi sajt szószköntösben)		mustár (Csikós sertéstopány)	zeller (Húsleves alaplé)		
Energia (kcal) 657 Fehérje (g) 45 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 11,6 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 674 Fehérje (g) 43 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 13,3 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 3,6	Energia (kcal) 966 Fehérje (g) 42 Zsír (g) 57 Ebből telített zsírsav (g) 12,7 Szénhidrát (g) 76 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 2,6	Energia (kcal) 671 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 16,6 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 3,2		



Ebéd

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
Kertészleves, Sonkás-kukoricás csirkeapró, főtt színes orsótészta	Csángógulyás pulykahússal, Sárgarépa zöldborsófőzelék, sült baromfi virsli D., Alma II.	Magyaros karfiolleves, Kebab (csirke), Gazdag finomfőzelék, Banán	Cukkini krémleves házi galuskával, Budapest sertésszelet, párolt petrezselymes rizs, csemege uborkával	Fehérbaleves, Csőben sült zöldséges harcsaapró	
zeller (Kertészleves)			mustár (csemege uborkával)		
Energia (kcal) 512 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 541 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 7,1 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 626 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 6,1 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 594 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 561 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 66 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 0,8	



Tízórai

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
Fűszeres margarinnal kent buci, szárnyaskolbásszal és paprikával D., Szobi 100%-os narancslé	Sonkás-párizsis-növényi sajtos párna, paradicsom	Hamis körözöttes bagett pritamin paprikával	Pulykahúsos-margari nos bagel uborkával, Mentás limonádé	Kacsamájás baromfikrémes kenyérszeletek paradicsommal	
		mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 195 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 9,2 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 222 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 261 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 290 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 17,4 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1	

Ebéd

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
Hamis zöldborsós ragu leves házi galuskával, Erzsébet szelet (töltött csirkemell párizsiasan), hagymás törtburgonya	Csángógulyás pulykahússal, Sárgarépás zöldborsófőzelék, sült baromfi virsli D., Alma II.	Magyaros karfiolleves, Kebab (csirke), Gazdag finomfőzelék, Banán	Pudingos körtés-almakrémleves, Rakott tészta csirkehússal bolognai módra	Vegyes zöldségleves cérnametéllel, Csőben sült zöldséges harcsaapró, Alma	
zeller (Hamis zöldborsós ragu leves házi galuskával)				zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 582 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 541 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 7,1 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 626 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 6,1 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 633 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 8,3 Szénhidrát (g) 87 Ebből cukor (g) 11,3 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 482 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 66 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 1,3	



Uzsonna

Hétfő 2024.11.25.	Kedd 2024.11.26.	Szerda 2024.11.27.	Csütörtök 2024.11.28.	Péntek 2024.11.29.	Szombat 2024.11.30.
Citromos vaniliás chiapuding	Ezersziget mártogatós zöldségekkel, köménymagos rudakkal , Szobi 100%-os almálé	Spéko sportszelet- kís dobozos, Szobi 100%-os narancslé	Kifli Sch., Orosz csirkehússaláta	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, karalábé rágcsa	
	mustár (Spéko majonéz)		mustár (Orosz csirkehússaláta) , mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 264 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 14 Ebből cukor (g) 6,2 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 277 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 12,4 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 249 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 16 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 257 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 238 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,9	