



Ebéd

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Nyírségi gazdag zöldségleves F., Csirkehús brokkolival és tésztával rakva	Hansági hamis gulyásleves, Székelykáposzta, Alma V.	Habart zöldségleves galuskával, Magyaros zöldborsófőzelék D., Házi sertésroló r., mandarin 1 db	Húsgaluska leves, Tepsis csirkecombfilé vele sült zöldségekkel, Alma	Pirított tarhonyaleves, Kukoricás sertésragu, barna zöldséges rizs	
zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves F.)	zeller (Hansági hamis gulyásleves)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		
Energia (kcal) 576 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 6,9 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 701 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 731 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 8,8 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 7,8 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 529 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 693 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 1,6	



Tízórai

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal	Hot-dog mustárral DD., zöldpaprika	Csirkeseonkás - zöldséges szendvics D., Gyömbéres-citromos tea édesítőszerrel	Klubszendvics, uborka	Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel D.	
mustár (Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal)	mustár (Hot-dog mustárral DD.), Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				
Energia (kcal) 367 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 9,4 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 219 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 264 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 237 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 294 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,6	

Ebéd

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Nyírségi gazdag zöldségleves F., Csirkehús brokkolival és tésztával rakva	Hansági hamis gulyásleves, Székelykáposzta, Alma V.	Habart zöldségleves galuskával, Magyaros zöldborsófőzelék D., Házi sertésroló r., mandarin 1 db	Húsgaluskafeves, Tepsis csirkecombfilé vele sült zöldségekkel, Alma	Pirított tarhonyaleves, Kukoricás sertésragu, barna zöldséges rizs	
zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves F.)	zeller (Hansági hamis gulyásleves)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		
Energia (kcal) 576 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 6,9 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 701 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 731 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 8,8 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 7,8 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 529 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 693 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 1,6	



Uzsonna

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Kenyérhernyócska III., Szőlő 5dkg.	Vaníliás- citromos tápiókapuding D.	Csavart rúd, Citromos növényi "joghurt" édesítőszerrel	Kifli D., Téli szalámi, fűszeres margarin, paprika, Kecs DD.	Ostyalapok D., Növényi sajtkrém Ö., karalábé rágcsa	
mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) 386 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 3 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 386 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 21,8 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 326 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 9,4 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 315 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 290 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 10,6 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,2	



Ebéd

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Nyírségi gazdag zöldségleves F., Csirkehús brokkolival és téstával rakva	Hansági hamis gulyásleves, Székelykáposzta, Szőlő DD.	Habart zöldségleves galuskával, Magyaros zöldborsófőzelék D., Házi sertésroló r.	Húsgaluskaleves, Tepsis csirkecombfilé vele sült zöldségekkel, Alma	Pirított tarhonyaleves, Kukoricás sertésragu, párolt zöldségköret barnarizzsel D.	
zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves F.)	zeller (Hansági hamis gulyásleves)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		
Energia (kcal) 625 Energia (kJ) Fehérje (g) 34 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 2,9	Energia (kcal) 820 Energia (kJ) Fehérje (g) 35 Zsír (g) 43 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 862 Energia (kJ) Fehérje (g) 31 Zsír (g) 46 Ebből telített zsírsav (g) 10,3 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 9,6 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 605 Energia (kJ) Fehérje (g) 37 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 806 Energia (kJ) Fehérje (g) 33 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,1	

DOM-Diabétesz-Óvoda - Ebéd

14. hét

2025.03.31. - 2025.04.05.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Nyírségi gazdag zöldségleves F., Csirkehús brokkolival és tésztával rakva	Hansági hamis gulyásleves, Székelykáposzta, Alma V.	Habart zöldségleves galuskával, Magyaros zöldborsófőzelék D., Házi sertésroló r., mandarin 1 db	Húsgaluska leves, Tepsis csirkecombfilé vele sült zöldségekkel, Alma	Pirított tarhonyaleves, Kukoricás sertésragu, barna zöldséges rizs	
zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves F.)	zeller (Hansági hamis gulyásleves)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		
Energia (kcal) 481 Energia (kJ) Fehérje (g) 26 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 621 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 631 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 6,7 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 480 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 608 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 1,4	



Tízórai

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal	Hot-dog mustárral DD., zöldpaprika	Csirkeselekcs - zöldséges szendvics D., Gyömbéres-citromos tea édesítőszerrel	Klubszendvics, uborka	Olasz felvágottas - Margarinos császársemle retekkel D.	
mustár (Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal)	mustár (Hot-dog mustárral DD.), Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				
Energia (kcal) 294 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 176 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 185 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 191 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 206 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,1	

Ebéd

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Nyírségi gazdag zöldségleves F., Csirkehús brokkolival és tésztával rakva	Hansági hamis gulyásleves, Székelykáposzta, Alma V.	Habart zöldségleves galuskával, Magyaros zöldborsófőzelék D., Házi sertésroló r., mandarin 1 db	Húsgaluskaleves, Tepsis csirkecombfilé vele sült zöldségekkel, Alma	Pirított tarhonyaleves, Kukoricás sertésragu, barna zöldséges rizs	
zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves F.)	zeller (Hansági hamis gulyásleves)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		
Energia (kcal) 481 Energia (kJ) 26 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 621 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 631 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 6,7 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 480 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 608 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 1,4	



Uzsonna

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Kenyérheryőcska III., Szőlő 5dkg.	Vaniliás- citromos tápiókapuding D.	Csavart rúd, Citromos növényi "joghurt" édesítőszerrel	Kifli D., Téli szalámi, fűszeres margarin, paprika, Kecs DD.	Ostyalapok D., Növényi sajtkrém Ö., karalábé rágcsa	
mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) 285 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 308 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 17,5 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 227 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 17,5 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 254 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 230 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,5	



Reggeli

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Nyírségi gazdag zöldségleves F., Csirkehús brokkolival és tésztával rakva	Hansági sertésgulyás, Csicszeriborsófőzelék, házi csirkefasírt	Karfiolkrémleves krutonnal, Carbonara spagetti	Húsgaluskaleves, Tepsis csirke vele sült zöldségekkel F.	Pirított tarhonyaleves F., ízletes sertésragu, párolt rizsköret	
zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves F.)	zeller (Hansági sertésgulyás)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Húsleves alap)	
Energia (kcal) 576 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 6,9 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 751 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 7,4 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 621 Fehérje (g) 9 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 12,5 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 3,9 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 444 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 685 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,9	



Tízórai

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal	Hot-dog mustárral DD.	Csirkeseonkás - zöldséges szendvics	Klubszendvics, uborka	Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel D.	
mustár (Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal)	mustár (Hot-dog mustárral DD.), Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				
Energia (kcal) 367 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 9,4 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 212 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 267 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 237 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 294 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,6	

Ebéd

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Nyírségi gazdag zöldségleves F., Csirkehús brokkolival és tésztával rakva	Hansági sertésgulyás, Csicseriborsófőzelék , házi csirkefasírt	Karfiolkrémleves krutonnal, Carbonara spagetti	Húsgaluskaleves, Tepsis csirke vele sült zöldségekkel F.	Pirított tarhonyaleves F., ízletes sertésragu, párolt rizsköret	
zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves F.)	zeller (Hansági sertésgulyás)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Húsleves alap)	
Energia (kcal) 576 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 6,9 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 751 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 7,4 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 621 Fehérje (g) 9 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 12,5 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 3,9 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 444 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 685 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,9	



Uzsonna

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Kenyérheryócska III., Növényi sajtkrém Ö., karalábé rágcsa	Vaníliás- citromos tápiókapuding D.	Csavart rúd, Citromos növényi "joghurt" édesítőszerrel	Kifli D., Téli szalámi, fűszeres margarin, Keksz DD.	Ostyalapok D., Növényi sajtkrém Ö., karalábé rágcsa	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) 407 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 10,7 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 386 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 21,8 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 326 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 9,4 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 307 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 290 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 10,6 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,2	



Ebéd

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Nyírségi gazdag zöldségleves F., Csirkehús brokkolival és tésztával rakva	Hansági sertésgulyás, Csicseriborsófőzelék, házi csirkefasírt	Karfiolkrémleves krutonnal, Carbonara spagetti	Húsgaluskaleves, Tepsis csirke vele sült zöldségekkel F.	Pirított tarhonyaleves F., ízletes sertésragu, párolt rizsköret	
zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves F.)	zeller (Hansági sertésgulyás)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Húsleves alap)	
Energia (kcal) 481 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 644 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 6,3 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 554 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 11,2 Szénhidrát (g) 66 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 363 Energia (kJ) 8 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 576 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 6,9 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,8	



Ebéd

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Nyírségi gazdag zöldségleves, Csirkehús brokkolival és tésztával rakva, Alma	Hansági hamis gulyásleves, Házi csirkefasírt-s, hagymás törtburgonya, csemege uborkával	Karfiolkrémleves krutonnal, Magyaros zöldborsófőzelék, párolt pulykafalatok, Banán	Pudingos szamócaleves, Brokkolis csirkeragu, főtt szarvacska	Pírtott tarhonyaleves, Csirkerizottó, csemege uborkával, Alma II.	
zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)	mustár (csemege uborkával) , zeller (Hansági hamis gulyásleves)			mustár (csemege uborkával)	
Energia (kcal) 706 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 94 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 577 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 4,8 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 592 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 79 Ebből cukor (g) 10,7 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 712 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 100 Ebből cukor (g) 18,8 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 695 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 93 Ebből cukor (g) 5,3 Só (NaCl) (g) 1,5	



Ebéd

Hétfő 2025.03.31.		Kedd 2025.04.01.		Szerda 2025.04.02.		Csütörtök 2025.04.03.		Péntek 2025.04.04.		Szombat 2025.04.05.	
Nyírségi gazdag zöldségleves, Csirkehús brokkolival és tésztával rakva, Alma		Hansági sertésgulyás, Csicseriborsófőzelék, házi csirkefasírt		Habart zöldségleves galuskával, Paradicsomos húsgombóc (sertés), mandarin 1 db		Pudingos szárocálevés, Rakott burgonya		Pírtott tarhonyaleves, Kukoricás sertésragu, párolt rizsköret			
zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)		zeller (Hansági sertésgulyás)		zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))							
Energia (kcal)	706	Energia (kcal)	752	Energia (kcal)	722	Energia (kcal)	791	Energia (kcal)	750		
Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	39	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	17	Fehérje (g)	28		
Zsír (g)	23	Zsír (g)	29	Zsír (g)	40	Zsír (g)	38	Zsír (g)	31		
Ebből telített zsírsav (g)	6,5	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	10,4	Ebből telített zsírsav (g)	14,1	Ebből telített zsírsav (g)	4,6		
Szénhidrát (g)	94	Szénhidrát (g)	74	Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	92	Szénhidrát (g)	84		
Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	7,4	Ebből cukor (g)	3,5	Ebből cukor (g)	20	Ebből cukor (g)	2		
Só (NaCl) (g)	2,7	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	1,2		



Tízórai

Hétfő 2025.03.31.		Kedd 2025.04.01.		Szerda 2025.04.02.		Csütörtök 2025.04.03.		Péntek 2025.04.04.		Szombat 2025.04.05.	
Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal		Hot-dog, ketchup, zöldpaprika		Csirkesonkás - zöldséges szendvics		Szilvalekváros bukta, Gyömbéres-citromos tea		Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel			
mustár (Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)									
Energia (kcal)	367	Energia (kcal)	238	Energia (kcal)	267	Energia (kcal)	343	Energia (kcal)	260		
Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	8	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	4		
Zsír (g)	21	Zsír (g)	7	Zsír (g)	9	Zsír (g)	5	Zsír (g)	13		
Ebből telített zsírsav (g)	9,4	Ebből telített zsírsav (g)	1,4	Ebből telített zsírsav (g)	2,4	Ebből telített zsírsav (g)	1,5	Ebből telített zsírsav (g)	2,3		
Szénhidrát (g)	34	Szénhidrát (g)	40	Szénhidrát (g)	36	Szénhidrát (g)	67	Szénhidrát (g)	30		
Ebből cukor (g)	0,4	Ebből cukor (g)	4,5	Ebből cukor (g)	0,4	Ebből cukor (g)	41,7	Ebből cukor (g)	0,4		
Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	1,3		

Ebéd

Hétfő 2025.03.31.		Kedd 2025.04.01.		Szerda 2025.04.02.		Csütörtök 2025.04.03.		Péntek 2025.04.04.		Szombat 2025.04.05.	
Nyírségi gazdag zöldséglevés, Csirkehús brokkolival és tésztaival rakva, Alma		Hansági sertésgulyás, Csicseriborsófőzelék , házi csirkefasírt		Habart zöldséglevés galuskával, Paradicsomos húsgombóc (sertés), mandarin 1 db		Pudingos szamócaleves, Rakott burgonya		Pírtott tarhonyaleves, Kukoricás sertésragu, párolt rizsköret			
zeller (Nyírségi gazdag zöldséglevés)		zeller (Hansági sertésgulyás)		zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))							
Energia (kcal)	706	Energia (kcal)	752	Energia (kcal)	722	Energia (kcal)	791	Energia (kcal)	750		
Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	39	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	17	Fehérje (g)	28		
Zsír (g)	23	Zsír (g)	29	Zsír (g)	40	Zsír (g)	38	Zsír (g)	31		
Ebből telített zsírsav (g)	6,5	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	10,4	Ebből telített zsírsav (g)	14,1	Ebből telített zsírsav (g)	4,6		
Szénhidrát (g)	94	Szénhidrát (g)	74	Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	92	Szénhidrát (g)	84		
Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	7,4	Ebből cukor (g)	3,5	Ebből cukor (g)	20	Ebből cukor (g)	2		
Só (NaCl) (g)	2,7	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	1,2		



Uzsonna

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Kenyérhernyócska I.	Vaniliás- citromos tápiókapuding	Csavart rúd, Citromos növényi "joghurt" áfonya dísszel	Klubszendvics, paradicsom	Almás kocka	
mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) 313 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 18 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 366 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 20,4 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 7,8 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 379 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 9,4 Szénhidrát (g) 44 Ebből cukor (g) 14,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 240 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 358 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 14,2 Só (NaCl) (g) 0,5	



Ebéd

Hétfő 2025.03.31.		Kedd 2025.04.01.		Szerda 2025.04.02.		Csütörtök 2025.04.03.		Péntek 2025.04.04.		Szombat 2025.04.05.	
Nyírségi gazdag zöldségleves, Csirkehús brokkolival és tésztával rakva, Alma		Hansági sertésgulyás, Csicszeriborsófőzelék, házi csirkefasírt		Habart zöldségleves galuskával, Paradicsomos húsgombóc (sertés), mandarin 1 db		Pudingos szamócaleves, Rakott burgonya		Pírtott tarhonyaleves, Kukoricás sertésragu, párolt rizsköret			
zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)		zeller (Hansági sertésgulyás)		zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))							
Energia (kcal)	793	Energia (kcal)	928	Energia (kcal)	927	Energia (kcal)	967	Energia (kcal)	906		
Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	47	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	20	Fehérje (g)	32		
Zsír (g)	26	Zsír (g)	36	Zsír (g)	51	Zsír (g)	45	Zsír (g)	38		
Ebből telített zsírsav (g)	7,2	Ebből telített zsírsav (g)	6,1	Ebből telített zsírsav (g)	13,1	Ebből telített zsírsav (g)	16,8	Ebből telített zsírsav (g)	5,5		
Szénhidrát (g)	105	Szénhidrát (g)	92	Szénhidrát (g)	78	Szénhidrát (g)	116	Szénhidrát (g)	102		
Ebből cukor (g)	3,3	Ebből cukor (g)	8,6	Ebből cukor (g)	4,8	Ebből cukor (g)	28	Ebből cukor (g)	2,6		
Só (NaCl) (g)	3	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	2,8	Só (NaCl) (g)	1,5		



Ebéd

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Nyírségi gazdag zöldségleves, Csirkehús brokkolival és tésztával rakva, Alma	Hansági sertésgulyás, Csicsriborsófőzelék, házi csirkefasírt	Habart zöldségleves galuskával, Paradicsomos húsgombóc (sertés), mandarin 1 db	Pudingos szamócaleves, Rakott burgonya	Pirított tarhonyaleves, Kukoricás sertésragu, párolt rizsköret	
zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)	zeller (Hansági sertésgulyás)	zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))			
Energia (kcal) 793 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 105 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 3	Energia (kcal) 928 Fehérje (g) 47 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 92 Ebből cukor (g) 8,6 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 927 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 51 Ebből telített zsírsav (g) 13,1 Szénhidrát (g) 78 Ebből cukor (g) 4,8 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 967 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 45 Ebből telített zsírsav (g) 16,8 Szénhidrát (g) 116 Ebből cukor (g) 28 Só (NaCl) (g) 2,8	Energia (kcal) 906 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 102 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,5	

Vacsora

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Kaliforniai göngyölt sertéskaraj, steak burgonya	Óvári csirkemellfilé, párolt zöldségek csőben sütve	Rakott karfiol sertéshússal barnarizzsel	Brokkolis csirkeragu, párolt köles, Alma II.		
Energia (kcal) 758 Fehérje (g) 44 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 673 Fehérje (g) 49 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 14,8 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 2,5	Energia (kcal) 908 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 64 Ebből telített zsírsav (g) 20,5 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 779 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 109 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1,1		



Ebéd

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Nyírségi gazdag zöldségleves, Csirkehús brokkolival és tésztával rakva, Alma I.	Hansági hamis gulyásleves, Csicseriborsófőzelék, házi csirkefasírt	Habart zöldségleves galuskával, Paradicsomos húsgombóc (sertés), mandarin 1 db	Pudingos szamócaleves, Rakott burgonya	Pírtott tarhonyaleves, Kukoricás sertésragu, párolt rizsköret	
zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)	zeller (Hansági hamis gulyásleves)	zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))			
Energia (kcal) 552 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 562 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 7,7 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 595 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 596 Fehérje (g) 13 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 10,4 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 16,9 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 647 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1	



Tízórai

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal	Hot-dog, ketchup, zöldpaprika	Csirkesezonkás - zöldséges szendvics	Szilvalekváros bukta, Gyömbéres-citromos tea	Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel	
mustár (Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				
Energia (kcal) 294 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 169 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 3,1 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 213 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 302 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,3 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 36,3 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 182 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 0,9	

Ebéd

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Nyírségi gazdag zöldségleves, Csirkehús brokkolival és tésztával rakva, Alma I.	Hansági hamis gulyásleves, Csicseriborsófőzelék , házi csirkefasírt	Habart zöldségleves galuskával, Paradicsomos húsgombóc (sertés), mandarin 1 db	Pudingos szamócaleves, Rakott burgonya	Pírtott tarhonyaleves, Kukoricás sertésragu, párolt rizsköret	
zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)	zeller (Hansági hamis gulyásleves)	zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))			
Energia (kcal) 552 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 562 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 7,7 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 595 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 596 Fehérje (g) 13 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 10,4 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 16,9 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 647 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1	



Uzsonna

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Kenyérhernyócska I.	Vaniliás- citromos tápiókapuding	Csavart rúd, Citromos növényi "joghurt" áfonya dísszel	Klubszendvics, paradicsom	Almás kocka	
mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) 223 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 13 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 292 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 16,3 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 6,2 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 281 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 10,3 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 192 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,5	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) 0,3	



Tízórai

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Ciabatta szendvics füstölt szárnyaskolbásszal	Hot-dog, ketchup, zöldpaprika	Csirkesonkás - zöldséges szendvics	Szilvalekváros bukta, Gyömbéres-citromos tea	Csirkemellsonkás - Margarinos császárszemle retekkel	
mustár (Ciabatta szendvics füstölt szárnyaskolbásszal)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 227 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 169 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 3,1 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 209 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 302 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,3 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 36,3 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 241 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,1	

Ebéd

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Nyírségi gazdag zöldségleves, Csirkehús brokkolival és tésztával rakva, Alma	Hansági hamis gulyásleves, Házi csirkefasírt-s, hagymás törtburgonya, csemege uborkával	Karfiolkrémleves krutonnal, Magyaros zöldborsófőzelék, párolt pulykafalatok, Banán	Pudingos szamócaleves, Brokkolis csirkeragu, főtt szarvacska	Pírtott tarhonyaleves, Csirkerizzótó, csemege uborkával, Alma II.	
zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)	mustár (csemege uborkával) , zeller (Hansági hamis gulyásleves)			mustár (csemege uborkával)	
Energia (kcal) 596 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 80 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 510 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 4,1 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 499 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 66 Ebből cukor (g) 9,2 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 581 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 81 Ebből cukor (g) 16,1 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 588 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 79 Ebből cukor (g) 4,4 Só (NaCl) (g) 1,2	



Uzsonna

Hétfő 2025.03.31.	Kedd 2025.04.01.	Szerda 2025.04.02.	Csütörtök 2025.04.03.	Péntek 2025.04.04.	Szombat 2025.04.05.
Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Kenyérhernyócska I.	Vaniliás- citromos tápiókapuding	Csavart rúd, Citromos növényi "joghurt" áfonya dísszel	Klubszendvics Z., paradicsom, Szobi 100%-os almalé	Almás kocka	
mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) 223 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 13 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 292 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 16,3 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 6,2 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 281 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 10,3 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 201 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 11,5 Só (NaCl) (g) 1,5	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) 0,3	