

DM-Diabétesz nyugdíjas ebéd

15. hét

2025.04.07. - 2025.04.12.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2025.04.07.		Kedd 2025.04.08.		Szerda 2025.04.09.		Csütörtök 2025.04.10.		Péntek 2025.04.11.		Szombat 2025.04.12.	
Habart karalábéleves, Filézett harcsapaprikás, főtt szarvacska párolt gombával D., csemege uborkával		Frankfurti leves pulykahússal, Rakott zöldbab hajdinával (sertés), Narancsgerezdek		Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva		Tavaszi zöldségkrémleves növényi sajttal, Káposztán sült sertéskaraj, zóna steak burgonya, mandarin 1 db		Erőleves tépett sertéshússal, Magyaros kapros-gyalult tökfőzelék édesítőszerral, Stefánia sertésvagdalt, Alma			
mustár (csemege uborkával)				zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)					
Energia (kcal)	602	Energia (kcal)	768	Energia (kcal)	696	Energia (kcal)	616	Energia (kcal)	799		
Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	27		
Zsír (g)	26	Zsír (g)	45	Zsír (g)	32	Zsír (g)	27	Zsír (g)	49		
Ebből telített zsírsav (g)	3,1	Ebből telített zsírsav (g)	13,4	Ebből telített zsírsav (g)	8	Ebből telített zsírsav (g)	7	Ebből telített zsírsav (g)	7,1		
Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	59	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	58	Szénhidrát (g)	59		
Ebből cukor (g)	1,9	Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	4,1	Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	0,9		
Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	3,9	Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	1,5		



Tízórai

Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.	Szombat 2025.04.12.
Májkrémes kenyérszeletek paradicsommal D.	Növényi sajtkrémes csiga D, Gyümölcsstea édesítőszerrel	Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli D.	Zala felvágottas - zöldséges lenmagvas rombusz	Növényi sajtos-kolbászos háromszög P.	
		dióféle nyomokban (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli D.) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli D.)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 312 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 369 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 162 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 249 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 346 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,6	

Ebéd

Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.	Szombat 2025.04.12.
Habart karalábéleves, Filézett harcsapaprikás, főtt szarvacska párolt gombával D., csemege uborkával	Frankfurti leves pulykahússal, Rakott zöldbab hajdinával (sertés), Narancsgerezdek	Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva	Tavaszi zöldségkrémleves növényi sajttal, Káposztán sült sertéskaraj, zóna steak burgonya, mandarin 1 db	Erőleves tépett sertéshússal, Magyaros kaposzta-gyalult tökfőzelék édesítőszerrel, Stefánia sertésvagdalt, Alma	
mustár (csemege uborkával)		zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		
Energia (kcal) 602 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 768 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 45 Ebből telített zsírsav (g) 13,4 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 696 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 4,1 Só (NaCl) (g) 3,9	Energia (kcal) 616 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 799 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 49 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,5	



Uzsonna

Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.	Szombat 2025.04.12.
Pancsos kifli Sch., Szeletelt kolbász, karalábé rágcsa	Croissant, Áfonya	Vaniliás chiapuding	Kenyérhernyócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"édesítőszer rel, Gyümölcsstea édesítőszerrel, Alma I.	Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Kézműves kenyérchips S.2.	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 277 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 255 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 9,4 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 3,8 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 385 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 3 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 336 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 10,7 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 417 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 1,6	



Ebéd

Hétfő 2025.04.07.		Kedd 2025.04.08.		Szerda 2025.04.09.		Csütörtök 2025.04.10.		Péntek 2025.04.11.		Szombat 2025.04.12.	
Habart karalábéleves, Filézett harcsapaprikás, főtt szarvacska párolt gombával D., csemege uborkával		Frankfurti leves pulykahússal, Rakott zöldbab hajdinával (sertés), Narancsgerezdek		Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva		Tavaszi zöldségkrémleves növényi sajttal, Káposztán sült sertéskaraj, zóna steak burgonya, mandarin 1 db		Erőleves tépett sertéshússal, Magyaros káposzta-gyalult tökfőzelék édesítőszerrel, Stefánia sertésvagdalt, Alma			
mustár (csemege uborkával)				zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)					
Energia (kcal)	681	Energia (kcal)	933	Energia (kcal)	778	Energia (kcal)	746	Energia (kcal)	1039		
Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)			
Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	36		
Zsír (g)	29	Zsír (g)	54	Zsír (g)	36	Zsír (g)	33	Zsír (g)	66		
Ebből telített zsírsav (g)	3,6	Ebből telített zsírsav (g)	15,5	Ebből telített zsírsav (g)	8,9	Ebből telített zsírsav (g)	8,8	Ebből telített zsírsav (g)	9,6		
Szénhidrát (g)	68	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	70	Szénhidrát (g)	70		
Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	4,6	Ebből cukor (g)	3,1	Ebből cukor (g)	1,1		
Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	4,4	Só (NaCl) (g)	2,7	Só (NaCl) (g)	2		

DOM-Diabétesz-Óvoda - Ebéd

15. hét

2025.04.07. - 2025.04.12.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2025.04.07.		Kedd 2025.04.08.		Szerda 2025.04.09.		Csütörtök 2025.04.10.		Péntek 2025.04.11.		Szombat 2025.04.12.	
Habart karalábéleves, Filézett harcsapaprikás, főtt szarvacska párolt gombával D., csemege uborkával		Frankfurti leves pulykahússal, Rakott zöldbab hajdinával (sertés), Narancsgerezdek		Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva		Tavaszi zöldségkrémleves növényi sajttal, Káposztán sült sertéskaraj, zóna steak burgonya, mandarin 1 db		Erőleves tépett sertéshússal, Magyaros kapros-gyalult tökfőzelék édesítőszerrel, Stefánia sertésvagdalt, Alma			
mustár (csemege uborkával)				zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)					
Energia (kcal)	511	Energia (kcal)	722	Energia (kcal)	584	Energia (kcal)	533	Energia (kcal)	673		
Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	23		
Zsír (g)	22	Zsír (g)	43	Zsír (g)	27	Zsír (g)	23	Zsír (g)	41		
Ebből telített zsírsav (g)	2,7	Ebből telített zsírsav (g)	12,3	Ebből telített zsírsav (g)	6,7	Ebből telített zsírsav (g)	6	Ebből telített zsírsav (g)	6		
Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	51		
Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	3,4	Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	0,7		
Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	3,3	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1,3		



Tízórai

Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.	Szombat 2025.04.12.
Májkrémes kenyérszeletek paradicsommal D.	Növényi sajtkrémes csiga D, Gyümölcsstea édesítőszerrel	Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli D.	Zala felvágottas - zöldséges lenmagvas rombusz	Növényi sajtos-kolbászos háromszög P.	
		dióféle nyomokban (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli D.) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli D.)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 219 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 277 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 130 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 174 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 20 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 276 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,3	

Ebéd

Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.	Szombat 2025.04.12.
Habart karalábéleves, Filézett harcsapaprikás, főtt szarvacska párolt gombával D., csemege uborkával	Frankfurti leves pulykahússal, Rakott zöldbab hajdinával (sertés), Narancsgerezdek	Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva	Tavaszi zöldségkrémleves növényi sajttal, Káposztán sült sertéskaraj, zóna steak burgonya, mandarin 1 db	Erőleves tépett sertéshússal, Magyaros káposztás tökfőzelék édesítőszerrel, Stefánia sertésvagdalt, Alma	
mustár (csemege uborkával)		zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		
Energia (kcal) 511 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 722 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 43 Ebből telített zsírsav (g) 12,3 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 584 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 3,3	Energia (kcal) 533 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 673 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,3	



Uzsonna

Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.	Szombat 2025.04.12.
Pancsos kifli Sch., Szeletelt kolbász, karalábé rágcsa	Croissant, Áfonya	Vaniliás chiapuding	Kenyérhernyócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"édesítőszer rel, Gyümölcsstea édesítőszerrel, Alma I.	Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Kézműves kenyérchips S.2.	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 200 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 173 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 3,1 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 308 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 247 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 292 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,1	



Reggeli

Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.	Szombat 2025.04.12.
Habart karalábéleves, Filézett harcsapaprikás, főtt szarvacska, csemege uborkával	Habart magyaros zöldségleves, Rakott zöldbab hajdinával (sertés)	Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva F	Tavaszi zöldségkrémleves növényi sajttal, Sült sertéskaraj, kemencés burgonya	Erőleves tépett sertéshússal, Magyaros kapros-gyalult tökfőzelék édesítőszerrel, Stefánia sertésvagdalt	
mustár (csemege uborkával)		zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		
Energia (kcal) 772 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 97 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 792 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 45 Ebből telített zsírsav (g) 13 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 591 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 3,8	Energia (kcal) 696 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 7,9 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 2,3	Energia (kcal) 695 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 49 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,5	



Tízórai

Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.	Szombat 2025.04.12.
Májkrémés kenyérszeletek retekkel	Növényi sajtkrémés csiga D, Citromos tea édesítőszerrel	Kacsamájkrémés kenyérszeletek jégcsapretekkel	Zala felvágottas - zöldséges lenmagvas rombusz	Növényi sajtos-kolbászos háromszög P.	
				Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 270 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 364 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 251 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 249 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 346 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,6	

Ebéd

Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.	Szombat 2025.04.12.
Habart karalábéleves, Filézett harcsapaprikás, főtt szarvacska, csemege uborkával	Habart magyaros zöldségleves, Rakott zöldbab hajdinával (sertés)	Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva F	Tavaszi zöldségkrémleves növényi sajttal, Sült sertéskaraj, kemencés burgonya	Erőleves tépett sertéshússal, Magyaros kapos-gyalult tökfőzelék édesítőszerrel, Stefánia sertésvagdalt	
mustár (csemege uborkával)		zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		
Energia (kcal) 772 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 97 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 792 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 45 Ebből telített zsírsav (g) 13 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 591 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 3,8	Energia (kcal) 696 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 7,9 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 2,3	Energia (kcal) 695 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 49 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,5	



Uzsanna

Hétfő 2025.04.07.		Kedd 2025.04.08.		Szerda 2025.04.09.		Csütörtök 2025.04.10.		Péntek 2025.04.11.		Szombat 2025.04.12.	
Pancsos kifli Sch., Szeletelt kolbász, Uborka-2020		Croissant		Vaniliás chiapuding		Kenyérheryócska III., Csokipudongos növényi "joghurt"édesítőszer rel, Citromos tea édesítőszerrel		Kézműves kenyérchips S.2., zöldségek F., Taccos mártogatós			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)						Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os) , zeller (zöldségek F.)			
Energia (kcal)	269	Energia (kcal)	234	Energia (kcal)	385	Energia (kcal)	462	Energia (kcal)	322		
Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	16	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	3		
Zsír (g)	13	Zsír (g)	11	Zsír (g)	15	Zsír (g)	28	Zsír (g)	21		
Ebből telített zsírsav (g)	4,6	Ebből telített zsírsav (g)	9,3	Ebből telített zsírsav (g)	5,6	Ebből telített zsírsav (g)	11,6	Ebből telített zsírsav (g)	3,6		
Szénhidrát (g)	29	Szénhidrát (g)	28	Szénhidrát (g)	34	Szénhidrát (g)	48	Szénhidrát (g)	27		
Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	3	Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	1,3		
Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,2	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	0,5		



Ebéd

Hétfő 2025.04.07.		Kedd 2025.04.08.		Szerda 2025.04.09.		Csütörtök 2025.04.10.		Péntek 2025.04.11.		Szombat 2025.04.12.	
Habart karalábéleves, Filézett harcsapaprikás, főtt szarvacska, csemege uborkával		Habart magyaros zöldségleves, Rakott zöldbab hajdinával (sertés)		Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva F		Tavaszi zöldségkrémleves növényi sajttal, Sült sertéskaraj, kemencés burgonya		Erőleves tépett sertéshússal, Magyaros kapos-gyalult tökfőzelék édesítőszerrel, Stefánia sertésvagdalt			
mustár (csemege uborkával)				zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)					
Energia (kcal)	604	Energia (kcal)	705	Energia (kcal)	507	Energia (kcal)	592	Energia (kcal)	579		
Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	27	Energia (kJ)			
Zsír (g)	24	Zsír (g)	40	Zsír (g)	26	Zsír (g)	30	Fehérje (g)	22		
Ebből telített zsírsav (g)	3	Ebből telített zsírsav (g)	11,6	Ebből telített zsírsav (g)	6	Ebből telített zsírsav (g)	6,8	Zsír (g)	41		
Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	65	Szénhidrát (g)	44	Szénhidrát (g)	48	Ebből telített zsírsav (g)	6		
Ebből cukor (g)	1,9	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	2,8	Szénhidrát (g)	26		
Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	3,3	Só (NaCl) (g)	2	Ebből cukor (g)	0,7		
								Só (NaCl) (g)	1,3		



Ebéd

Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.	Szombat 2025.04.12.
Habart karalábéleves, Filézett harcsapaprikás, főtt szarvacska, csemege uborkával	Habart magyaros zöldségleves, Boszorkány pecsenye csirkehússal, főtt szarvacska, Alma II.	Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Meggy mártás, grillezett csirkemellfalatok I., sós burgonya, Narancs	Tavaszi zöldségkrémleves növényi sajttal, Kapros pulykatokány, párolt rizsköret, Csalamádé	Fehérbaleves, Milánói spagetti csirkemellsonkával	
mustár (csemege uborkával)	mustár (Boszorkány pecsenye csirkehússal)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		
Energia (kcal) 772 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 97 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 806 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 122 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 683 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 110 Ebből cukor (g) 9 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 601 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 80 Ebből cukor (g) 8,6 Só (NaCl) (g) 3,3	Energia (kcal) 744 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 117 Ebből cukor (g) 8,2 Só (NaCl) (g) 2,9	



Ebéd

Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.	Szombat 2025.04.12.
Habart karalábéleves, Filézett harcsapaprikás, főtt szarvacska, csemege uborkával	Frankfurti leves (baromfi), Rakott zöldbab (sertés)	Rozmaringos burgonyaleves, Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva, Alma	Tavaszi zöldségkrémleves növényi sajttal, Káposztán sült sertéskaraj, kemencés burgonya, Csalamádé	Erőleves tépett sertéshússal, Magyaros kapos-gyalult tökfőzelék, Stefánia sertésvagdalt	
mustár (csemege uborkával)			zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		
Energia (kcal) 772 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 97 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 875 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 60 Ebből telített zsírsav (g) 17,6 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 778 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 7,6 Szénhidrát (g) 93 Ebből cukor (g) 4,8 Só (NaCl) (g) 3,1	Energia (kcal) 687 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 11,1 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 717 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 50 Ebből telített zsírsav (g) 7,3 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 7,9 Só (NaCl) (g) 1,3	



Tízórai

Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.	Szombat 2025.04.12.
Citromos-vaníliás muffin	Fahéjas tekercs, Gyümölcstea	Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli	Zala felvágottas - zöldséges lenmagvas rombusz, Szobi 100% -os narancslé	Növényi sajtos-kolbászos háromszög P.	
		dióféle nyomokban (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 351 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 22,9 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 347 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 20,8 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 268 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 14,2 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 289 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 9,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 346 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 9,5 Só (NaCl) (g) 1,1	

Ebéd

Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.	Szombat 2025.04.12.
Habart karalábéleves, Filézett harcsapaprikás, főtt szarvacska, csemege uborkával	Frankfurti leves (baromfi), Rakott zöldbab (sertés)	Rozmaringos burgonyaleves, Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva, Alma	Tavaszi zöldségkrémleves növényi sajtjal, Káposztán sült sertéskaraj, kemencés burgonya, Csalamádé	Erőleves tépett sertéshússal, Magyaros káposzta gyalult tökfőzelék, Stefánia sertésvagdalt	
mustár (csemege uborkával)			zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		
Energia (kcal) 772 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 97 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 875 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 60 Ebből telített zsírsav (g) 17,6 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 778 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 7,6 Szénhidrát (g) 93 Ebből cukor (g) 4,8 Só (NaCl) (g) 3,1	Energia (kcal) 687 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 11,1 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 717 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 50 Ebből telített zsírsav (g) 7,3 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 7,9 Só (NaCl) (g) 1,3	



Uzsonna

Hétfő 2025.04.07.		Kedd 2025.04.08.		Szerda 2025.04.09.		Csütörtök 2025.04.10.		Péntek 2025.04.11.		Szombat 2025.04.12.	
Pancsos kifli, Téli vitaminkrém (édes), paprika		Croissant, Alma		Pudingos szőlős szelet		Kenyérhernyócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"		Kézműves kenyérchips, Ezersziget mártogatós zöldségekkel			
						Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal)	201	Energia (kcal)	338	Energia (kcal)	272	Energia (kcal)	316	Energia (kcal)	322		
Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	2		
Zsír (g)	2	Zsír (g)	11	Zsír (g)	5	Zsír (g)	21	Zsír (g)	24		
Ebből telített zsírsav (g)	0,3	Ebből telített zsírsav (g)	9,3	Ebből telített zsírsav (g)	0,1	Ebből telített zsírsav (g)	10,3	Ebből telített zsírsav (g)	4,5		
Szénhidrát (g)	43	Szénhidrát (g)	56	Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	30	Szénhidrát (g)	19		
Ebből cukor (g)	0,3	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	23,7	Ebből cukor (g)	15,9	Ebből cukor (g)	2,7		
Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1,5		



Reggeli

Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.	Szombat 2025.04.12.
Citromos-vaníliás muffin	Fahéjas tekercs, Gyümölcstea	Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli	Zala felvágottas - zöldséges lenmagvas rombusz, Szobi 100%-os narancslé	Növényi sajtos-kolbászos háromszög P.	
		dióféle nyomokban (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 281 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 18,4 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 279 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 17 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 214 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 11,3 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 214 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 9,3 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 276 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,3	

Tízórai

Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.	Szombat 2025.04.12.
Narancs	Banán	Alma II.	mandarin	Szobi 100%-os narancslé	
Energia (kcal) 85 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 151 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 1 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 78 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 1 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 80 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 20 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	



Ebéd

Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.	Szombat 2025.04.12.
Sárgaborsófőzelék, Filézett harcsapaprikás	Paradicsomos húsgombóc (sertés), főtt burgonya	Meggymártás, grillezett csirkemellfalatok I., sós burgonya	Sült sertéskaraj, Brokkolis karfiolfőzelék	Csontleves cérnametéllel és vegyes zöldséggel, Magyaros kapos-gyalult tökfőzelék, Stefánia sertésvagdat	
földimogyorót ny. tartalmazhat (Sárgaborsófőzelék)	zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))			zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 404 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 520 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 7,6 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 363 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,3 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 7,3 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 438 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 522 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 44 Ebből cukor (g) 7,3 Só (NaCl) (g) 1,1	

Uzsonna

Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.	Szombat 2025.04.12.
Pancsos kifli, Téli vitaminkrém (édes), paprika	Croissant, Alma	Pudingos szőlős szelet	Kenyérhernyócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"	Kézműves kenyérchips, Ezersziget mártogatós zöldségekkel	
			Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 173 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 2 Ebből telített zsírsav (g) 0,2 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 248 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 191 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 16,6 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 308 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 10,3 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 15,9 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 230 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 14 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1	



Ebéd

Ebéd											
Hétfő 2025.04.07.		Kedd 2025.04.08.		Szerda 2025.04.09.		Csütörtök 2025.04.10.		Péntek 2025.04.11.		Szombat 2025.04.12.	
Habart karalábéleves, Filézett harcsapaprikás, főtt szarvacska, csemege uborkával		Frankfurti leves (baromfi), Rakott zöldbab (sertés)		Rozmaringos burgonyaleves, Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva, Alma		Tavaszi zöldségkrémleves növényi sajttal, Káposztán sült sertéskaraj, kemencés burgonya, Csalamádé		Erőleves tépett sertéshússal, Magyaros kapos-gyalult tökfőzelék, Stefánia sertésvagdalt			
mustár (csemege uborkával)						zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)					
Energia (kcal)	870	Energia (kcal)	1049	Energia (kcal)	899	Energia (kcal)	826	Energia (kcal)	803		
Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	30		
Zsír (g)	33	Zsír (g)	72	Zsír (g)	34	Zsír (g)	32	Zsír (g)	56		
Ebből telített zsírsav (g)	4,1	Ebből telített zsírsav (g)	20,8	Ebből telített zsírsav (g)	8,6	Ebből telített zsírsav (g)	8,7	Ebből telített zsírsav (g)	8,2		
Szénhidrát (g)	109	Szénhidrát (g)	67	Szénhidrát (g)	108	Szénhidrát (g)	88	Szénhidrát (g)	39		
Ebből cukor (g)	2,8	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	5,6	Ebből cukor (g)	12,7	Ebből cukor (g)	9		
Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	3,4	Só (NaCl) (g)	3,3	Só (NaCl) (g)	1,5		



Ebéd

Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.	Szombat 2025.04.12.
Habart karalábéleves, Filézett harcsapaprikás, főtt szarvacska, csemege uborkával	Frankfurti leves (baromfi), Rakott zöldbab (sertés)	Rozmaringos burgonyaleves, Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva, Alma	Tavaszi zöldségkrémleves növényi sajttal, Káposztán sült sertéskaraj, kemencés burgonya, Csalamádé	Erőleves tépett sertéshússal, Magyaros kapos-gyalult tökfőzelék, Stefánia sertésvagdalt	
mustár (csemege uborkával)			zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		
Energia (kcal) 870 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 109 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 1049 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 72 Ebből telített zsírsav (g) 20,8 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 899 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 108 Ebből cukor (g) 5,6 Só (NaCl) (g) 3,4	Energia (kcal) 826 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 8,7 Szénhidrát (g) 88 Ebből cukor (g) 12,7 Só (NaCl) (g) 3,3	Energia (kcal) 803 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 56 Ebből telített zsírsav (g) 8,2 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 9 Só (NaCl) (g) 1,5	

Vacsora

Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.	Szombat 2025.04.12.
Párizsi csirkemell vegafőlös-növényi sajtos öntettel, Barna rizi-bizi D.	Dubarry pulykamell besamel bundában, sült szalmazöldségek	Citromos csirkemellfilé, ízletes zöldségekkel besamellel	Kapos pulykatokány, párolt rizsköret		
	zeller (sült szalmazöldségek)	mustár (Citromos csirkemellfilé)			
Energia (kcal) 824 Fehérje (g) 41 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 14,1 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 694 Fehérje (g) 41 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 11,2 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 5,8 Só (NaCl) (g) 2,6	Energia (kcal) 582 Fehérje (g) 41 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 8,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 5,1	Energia (kcal) 544 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2,9		



Ebéd

Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.	Szombat 2025.04.12.
Habart karalábéleves, Filézett harcsapaprikás, főtt szarvacska, csemege uborkával	Frankfurti leves (baromfi), Rakott zöldbab (sertés)	Rozmaringos burgonyaleves, Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva	Tavaszi zöldségkrémleves növényi sajttal, Sült sertéskaraj, Brokkolis karfiolfőzelék	Erőleves tépett sertéshússal, Magyaros kapos-gyalult tökfőzelék, Stefánia sertésvagdalt	
mustár (csemege uborkával)			zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		
Energia (kcal) 604 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 730 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 50 Ebből telített zsírsav (g) 14,6 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 565 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 2,6	Energia (kcal) 578 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 7,6 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 599 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 42 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 6,7 Só (NaCl) (g) 1,1	



Tízórai

Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.	Szombat 2025.04.12.
Citromos-vaníliás muffin	Fahéjas tekercs, Gyümölcstea	Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli	Zala felvágottas - zöldséges lenmagvas rombusz, Szobi 100% -os narancslé	Növényi sajtos-kolbászos háromszög P.	
		dióféle nyomokban (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 281 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 18,4 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 279 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 17 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 214 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 11,3 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 214 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 9,3 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 276 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,3	

Ebéd

Hétfő 2025.04.07.	Kedd 2025.04.08.	Szerda 2025.04.09.	Csütörtök 2025.04.10.	Péntek 2025.04.11.	Szombat 2025.04.12.
Habart karalábéleves, Filézett harcsapaprikás, főtt szarvacska, csemege uborkával	Frankfurti leves (baromfi), Rakott zöldbab (sertés)	Rozmaringos burgonyaleves, Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva	Tavaszi zöldségkrémleves növényi sajttal, Sült sertéskaraj, Brokkolis karfiolfőzelék	Erőleves tépett sertéshússal, Magyaros kapos-gyalult tökfőzelék, Stefánia sertésvagdalt	
mustár (csemege uborkával)			zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		
Energia (kcal) 604 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 730 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 50 Ebből telített zsírsav (g) 14,6 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 565 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 2,6	Energia (kcal) 578 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 7,6 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 599 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 42 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 6,7 Só (NaCl) (g) 1,1	



Uzsonna

Hétfő 2025.04.07.		Kedd 2025.04.08.		Szerda 2025.04.09.		Csütörtök 2025.04.10.		Péntek 2025.04.11.		Szombat 2025.04.12.	
Pancsos kifli, Téli vitaminkrém (édes), paprika		Croissant, Alma		Pudingos szőlős szelet		Kenyérhernyócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"		Kézműves kenyérchips, Ezersziget mártogatós zöldségekkel			
						Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal)	173	Energia (kcal)	248	Energia (kcal)	191	Energia (kcal)	308	Energia (kcal)	230		
Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	2		
Zsír (g)	2	Zsír (g)	7	Zsír (g)	3	Zsír (g)	21	Zsír (g)	17		
Ebből telített zsírsav (g)	0,2	Ebből telített zsírsav (g)	6,2	Ebből telített zsírsav (g)	0	Ebből telített zsírsav (g)	10,3	Ebből telített zsírsav (g)	3,2		
Szénhidrát (g)	37	Szénhidrát (g)	43	Szénhidrát (g)	38	Szénhidrát (g)	29	Szénhidrát (g)	14		
Ebből cukor (g)	0,3	Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	16,6	Ebből cukor (g)	15,9	Ebből cukor (g)	1,9		
Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	1		