

Ebéd											
Hétfő 2025.05.19.		Kedd 2025.05.20.		Szerda 2025.05.21.		Csütörtök 2025.05.22.		Péntek 2025.05.23.		Szombat 2025.05.24.	
Magyaros zöldségleves kagylótésztával, Tavaszi rizseshús quinoával (sertés)		Zöldséges húsgombóclevés DD., Brassói aprópecsenye sertéshúsból vegyes körettel, Alma V.		Habart karfiollevés, Filézett harcsapaprikás, házi brokkolis nokedli , csemege uborkával		Cukkini krémleves krutonnal, Szaftos csirkeragu, főtt burgonya (zóna), főtt édesburgonya (zóna), csemege uborkával		Lestyános zöldbableves galuskával, Palóc pecsenye (sertés), kemencés zöldségek III.			
zeller (Magyaros zöldségleves kagylótésztával)		zeller (Brassói aprópecsenye sertéshúsból vegyes körettel) , zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (csemege uborkával)		mustár (csemege uborkával)		zeller (kemencés zöldségek III.)			
Energia (kcal)	701	Energia (kcal)	717	Energia (kcal)	560	Energia (kcal)	588	Energia (kcal)	675		
Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	35		
Zsír (g)	35	Zsír (g)	40	Zsír (g)	22	Zsír (g)	24	Zsír (g)	30		
Ebből telített zsírsav (g)	5,6	Ebből telített zsírsav (g)	5,6	Ebből telített zsírsav (g)	2,6	Ebből telített zsírsav (g)	4	Ebből telített zsírsav (g)	6,1		
Szénhidrát (g)	63	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	63		
Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	1,8		
Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	0,7		

Tízórai

Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.	Szombat 2025.05.24.
Csokis minicsiga édesítőszerrel, Alma III.	Csirkemellsonkás partyszendvics , Szobi 100%-os narancslé	Téli szalámis szendvics, paprika	Sonkás pizzaszelet D., retek	Töltött bundáskenyér, uborka	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 174 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 192 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 9,6 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 373 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 11,9 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 278 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 376 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 7,3 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1,4	

Ebéd

Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.	Szombat 2025.05.24.
Magyaros zöldségleves kagylótésztával, Tavaszi rizseshús quinoával (sertés)	Zöldséges húsgombóclevés DD., Brassói aprópecsenye sertéshúsból vegyes körettel, Alma V.	Habart karfiollevés, Filézett harcsapaprikás, házi brokkolis nokedli , csemege uborkával	Cukkini krémleves krutonnal, Szaftos csirkeragu, főtt burgonya (zóna), főtt édesburgonya (zóna), csemege uborkával	Lestyános zöldbableves galuskával, Palóc pecsenye (sertés), kemencés zöldségek III.	
zeller (Magyaros zöldségleves kagylótésztával)	zeller (Brassói aprópecsenye sertéshúsból vegyes körettel) , zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	mustár (csemege uborkával)	mustár (csemege uborkával)	zeller (kemencés zöldségek III.)	
Energia (kcal) 701 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 717 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 560 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 588 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 675 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 0,7	

Uzsonna

Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.	Szombat 2025.05.24.
Csavart tökmagos rúd D.	Vágott rúd Sch., kapros öntet, Gyümölcstea édesítőszerrel	Meggyes-csokis muffin D.	Csirkemájkrémes kifli újhagymával	Gyümölcskehely vaníliasodóval D.	
dióféle nyomokban (Csavart tökmagos rúd D.) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Csavart tökmagos rúd D.)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 167 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 272 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 275 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 280 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 218 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 0,2	

Ebéd											
Hétfő 2025.05.19.		Kedd 2025.05.20.		Szerda 2025.05.21.		Csütörtök 2025.05.22.		Péntek 2025.05.23.		Szombat 2025.05.24.	
Magyaros zöldségleves-habarás nélkül, Tavaszi rizseshús quinoával (sertés)		Zöldséges húsgombóclevés DD., Brassói aprópecsenye sertéshúsból vegyes körettel, Alma V.		Zöldborsóleves (habarás nélkül), Filézett harcsapaprikás, házi brokkolis nokedli , Eper		Cukkini krémleves krutonnal, Szaftos csirkeragu, főtt burgonya (zóna), főtt édesburgonya (zóna), csemege uborkával		Lestyános zöldbableves DD., Palóc pecsenye (sertés), kemencés zöldségek DD., Alma szelet			
		zeller (Brassói aprópecsenye sertéshúsból vegyes körettel) , zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)				mustár (csemege uborkával)		zeller (kemencés zöldségek DD.)			
Energia (kcal)	854	Energia (kcal)	866	Energia (kcal)	717	Energia (kcal)	691	Energia (kcal)	855		
Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)			
Fehérje (g)	42	Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	41	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	47		
Zsír (g)	46	Zsír (g)	48	Zsír (g)	27	Zsír (g)	28	Zsír (g)	42		
Ebből telített zsírsav (g)	6,7	Ebből telített zsírsav (g)	6,8	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	4,4	Ebből telített zsírsav (g)	8,6		
Szénhidrát (g)	70	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	71	Szénhidrát (g)	73	Szénhidrát (g)	70		
Ebből cukor (g)	3,1	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	6,6	Ebből cukor (g)	2,3	Ebből cukor (g)	2		
Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	2,7	Só (NaCl) (g)	0,9		

Ebéd											
Hétfő 2025.05.19.		Kedd 2025.05.20.		Szerda 2025.05.21.		Csütörtök 2025.05.22.		Péntek 2025.05.23.		Szombat 2025.05.24.	
Magyaros zöldségleves kagylótésztával, Tavaszi rizseshús quinoával (sertés)		Zöldséges húsgombóclevés DD., Brassói aprópecsenye sertéshúsból vegyes körettel, Alma V.		Habart karfiollevés, Filézett harcsapaprikás, házi brokkolis nokedli , csemege uborkával		Cukkini krémleves krutonnal, Szaftos csirkeragu, főtt burgonya (zóna), főtt édesburgonya (zóna), csemege uborkával		Lestyános zöldbableves galuskával, Palóc pecsenye (sertés), kemencés zöldségek III.			
zeller (Magyaros zöldségleves kagylótésztával)		zeller (Brassói aprópecsenye sertéshúsból vegyes körettel) , zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (csemege uborkával)		mustár (csemege uborkával)		zeller (kemencés zöldségek III.)			
Energia (kcal)	601	Energia (kcal)	612	Energia (kcal)	470	Energia (kcal)	497	Energia (kcal)	569		
Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	29		
Zsír (g)	30	Zsír (g)	34	Zsír (g)	19	Zsír (g)	20	Zsír (g)	25		
Ebből telített zsírsav (g)	4,8	Ebből telített zsírsav (g)	4,8	Ebből telített zsírsav (g)	2,3	Ebből telített zsírsav (g)	3,3	Ebből telített zsírsav (g)	5,1		
Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	54		
Ebből cukor (g)	2,1	Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	1,3	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	1,5		
Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	0,6		

Reggeli											
Hétfő 2025.05.19.		Kedd 2025.05.20.		Szerda 2025.05.21.		Csütörtök 2025.05.22.		Péntek 2025.05.23.		Szombat 2025.05.24.	
Magyaros zöldségleves F., Sertés rizseshús		Húsgombóclevés F., Brassói aprópecsenye sertéshúsból		Habart karfiolleves, Filézett harcsapaprikás, házi nokedli		Cukkini krémleves krutonnal, Szaftos csirkeragu, főtt szarvacska, csemege uborkával		Lestyános zöldbableves galuskával, Palóc pecsenye (sertés), párolt rizsköret			
		zeller (Leves alap)				mustár (csemege uborkával)					
Energia (kcal)	640	Energia (kcal)	1062	Energia (kcal)	647	Energia (kcal)	770	Energia (kcal)	717		
Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	47	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	35		
Zsír (g)	32	Zsír (g)	60	Zsír (g)	22	Zsír (g)	29	Zsír (g)	26		
Ebből telített zsírsav (g)	4,6	Ebből telített zsírsav (g)	8,6	Ebből telített zsírsav (g)	2,6	Ebből telített zsírsav (g)	4,8	Ebből telített zsírsav (g)	5,8		
Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	80	Szénhidrát (g)	82	Szénhidrát (g)	93	Szénhidrát (g)	82		
Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	1,1		
Só (NaCl) (g)	0,2	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	0,8		

Tízórai

Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.	Szombat 2025.05.24.
Csokis minicsiga édesítőszerrel	Csirkemellsonkás partyszendvics F.	Téli szalámis szendvics	Sonkás pizzaszelet vegafőlős alappal, retek	Töltött bundáskenyér, uborka	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 122 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 17 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 174 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 365 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 11,9 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 307 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 376 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 7,3 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1,4	

Ebéd

Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.	Szombat 2025.05.24.
Magyaros zöldségleves F., Sertés rizseshús	Húsgombócleves F., Brassói aprópecsenye sertéshúsból	Habart karfiolleves, Filézett harcsapaprikás, házi nokedli	Cukkini krémleves krutonnal, Szaftos csirkeragu, főtt szarvacska, csemege uborkával	Lestyános zöldbableves galuskával, Palóc pecsenye (sertés), párolt rizsköret	
	zeller (Leves alap)		mustár (csemege uborkával)		
Energia (kcal) 640 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 1062 Fehérje (g) 47 Zsír (g) 60 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 80 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 647 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 82 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 770 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 93 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 717 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 82 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,8	

Uzsanna

Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.	Szombat 2025.05.24.
Csavart tökmagos rúd	Vágott rúd Sch., kapros öntet, Gyömbéres-citromos tea édesítőszerrel	Kakaós muffin édesítőszerrel	Csirkemájkrémes kifli újhagymával	Vaníliapuding S.	
dióféle nyomokban (Csavart tökmagos rúd) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Csavart tökmagos rúd)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 269 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 293 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 172 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 280 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 260 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 18 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	

Ebéd											
Hétfő 2025.05.19.		Kedd 2025.05.20.		Szerda 2025.05.21.		Csütörtök 2025.05.22.		Péntek 2025.05.23.		Szombat 2025.05.24.	
Magyaros zöldségleves F., Sertés rizseshús		Húsgombócleves F., Brassói aprópecsenye sertéshúsból		Habart karfiolleves, Filézett harcsapaprikás, házi nokedli		Cukkini krémleves krutonnal, Szaftos csirkeragu, főtt szarvacska, csemege uborkával		Lestyános zöldbableves galuskával, Palóc pecsenye (sertés), párolt rizsköret			
		zeller (Leves alap)				mustár (csemege uborkával)					
Energia (kcal)	549	Energia (kcal)	910	Energia (kcal)	537	Energia (kcal)	595	Energia (kcal)	594		
Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	29		
Zsír (g)	27	Zsír (g)	51	Zsír (g)	19	Zsír (g)	24	Zsír (g)	22		
Ebből telített zsírsav (g)	4	Ebből telített zsírsav (g)	7,4	Ebből telített zsírsav (g)	2,2	Ebből telített zsírsav (g)	3,8	Ebből telített zsírsav (g)	4,9		
Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	69	Szénhidrát (g)	67	Szénhidrát (g)	68	Szénhidrát (g)	68		
Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	2,1	Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	1,9	Ebből cukor (g)	0,9		
Só (NaCl) (g)	0,2	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	0,7		

Ebéd

Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.	Szombat 2025.05.24.
Bográcsos halászlé, filézett hallal, Hamis Vargabéles mazsolával	Vegyes gyümölcsleves, Csirkés paella	Habart karfiolleves, Sült csirkecombfilé rozsmaringgal, petrezselymes burgonya, Alma II.	Cukkini krémleves krutonnal, Szaftos csirkeragu, főtt szarvacska, csemege uborkával	Lestyános zöldbableves DD., Csirkepörkölt (filézett csirkecombból), házi nokedli	
			mustár (csemege uborkával)		
Energia (kcal) 980 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 9,5 Szénhidrát (g) 152 Ebből cukor (g) 70,8 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 681 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 107 Ebből cukor (g) 11,3 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 662 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 76 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 770 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 93 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 647 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,4	

Ebéd											
Hétfő 2025.05.19.		Kedd 2025.05.20.		Szerda 2025.05.21.		Csütörtök 2025.05.22.		Péntek 2025.05.23.		Szombat 2025.05.24.	
Magyaros zöldségleves kagylótésztával, Tavaszi rizseshús (sertés)		Zöldséges húsgombócleves, Vaníliapudingos almaszósz, párolt csirkemell F., Narancs		Habart karfiolleves, Filézett harcsapaprikás, házi nokedli II.		Cukkini krémleves krutonnal, Szaftos csirkeragu, főtt szarvacska, csemege uborkával		Lestyános zöldbableves galuskával, Palóc pecsenye (sertés), kemencés zöldségek II.			
zeller (Magyaros zöldségleves kagylótésztával)		zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)				mustár (csemege uborkával)					
Energia (kcal)	703	Energia (kcal)	779	Energia (kcal)	706	Energia (kcal)	770	Energia (kcal)	703		
Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	36		
Zsír (g)	32	Zsír (g)	26	Zsír (g)	22	Zsír (g)	29	Zsír (g)	31		
Ebből telített zsírsav (g)	4,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	2,6	Ebből telített zsírsav (g)	4,8	Ebből telített zsírsav (g)	6,2		
Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	101	Szénhidrát (g)	96	Szénhidrát (g)	93	Szénhidrát (g)	67		
Ebből cukor (g)	2,8	Ebből cukor (g)	4,5	Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	2		
Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	0,8		

Tízórai

Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.	Szombat 2025.05.24.		
Csokis csiga, Alma II.	Csirkemellsonkás partyszendvics , Szobi 100%-os almalé, paradicsom	Téli szalámis szendvics, paprika	Sonkás pizzaszelet, retek	Töltött bundáskenyér, uborka			
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	340 2 7 3,1 67 6,7 1,6	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	206 1 6 2,1 34 11,9 0,5	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	293 7 12 5,5 40 2,3 1,5	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	376 6 23 7,3 32 1,7 1,4

Ebéd

Hétfő 2025.05.19.		Kedd 2025.05.20.		Szerda 2025.05.21.		Csütörtök 2025.05.22.		Péntek 2025.05.23.		Szombat 2025.05.24.	
Magyaros zöldségleves kagylótésztával, Tavaszi rizseshús (sertés)		Zöldséges húsgombócleves, Vaníliapudingos almaszósz, párolt csirkemell F., Narancs		Habart karfiolleves, Filézett harcsapaprikás, házi nokedli II.		Cukkini krémleves krutonnal, Szaftos csirkeragu, főtt szarvacska, csemege uborkával		Lestyános zöldbableves galuskával, Palóc pecsenye (sertés), kemencés zöldségek II.			
zeller (Magyaros zöldségleves kagylótésztával)		zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)				mustár (csemege uborkával)					
Energia (kcal)	703	Energia (kcal)	779	Energia (kcal)	706	Energia (kcal)	770	Energia (kcal)	703		
Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	36		
Zsír (g)	32	Zsír (g)	26	Zsír (g)	22	Zsír (g)	29	Zsír (g)	31		
Ebből telített zsírsav (g)	4,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	2,6	Ebből telített zsírsav (g)	4,8	Ebből telített zsírsav (g)	6,2		
Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	101	Szénhidrát (g)	96	Szénhidrát (g)	93	Szénhidrát (g)	67		
Ebből cukor (g)	2,8	Ebből cukor (g)	4,5	Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	2		
Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	0,8		



Uzsonna											
Hétfő 2025.05.19.		Kedd 2025.05.20.		Szerda 2025.05.21.		Csütörtök 2025.05.22.		Péntek 2025.05.23.		Szombat 2025.05.24.	
Csavart tökmagos rúd		Vágott rúd Sch., kapros öntet, Gyümölcstea		Meggyes-csokis muffin		Csirkemájkrémes kifli újhagymával		Gyümölcskehely vaníliásodóval			
dióféle nyomokban (Csavart tökmagos rúd) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Csavart tökmagos rúd)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)					
Energia (kcal)	269	Energia (kcal)	323	Energia (kcal)	252	Energia (kcal)	280	Energia (kcal)	308		
Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	2		
Zsír (g)	4	Zsír (g)	14	Zsír (g)	10	Zsír (g)	14	Zsír (g)	9		
Ebből telített zsírsav (g)	1,8	Ebből telített zsírsav (g)	2,5	Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	4	Ebből telített zsírsav (g)	4		
Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	43	Szénhidrát (g)	39	Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	56		
Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	9,5	Ebből cukor (g)	19,3	Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	26,9		
Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,2		

Reggeli

Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.	Szombat 2025.05.24.				
Csokis csiga, Alma II.	Csirkemellsonkás partyszendvics , Szobi 100%-os almalé, paradicsom	Téli szalámis szendvics, paprika	Sonkás pizzaszelet, retek	Töltött bundáskenyér, uborka					
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)					
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	267 2 5 2,3 53 5 1,2	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	159 1 4 1,5 28 11,6 0,4	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	264 4 16 8,3 24 0,7 1,7	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	214 5 9 3,9 29 1,7 1,1	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	265 4 16 5,1 23 1,2 1

Tízórai

Hétfő 2025.05.19.		Kedd 2025.05.20.		Szerda 2025.05.21.		Csütörtök 2025.05.22.		Péntek 2025.05.23.		Szombat 2025.05.24.	
Alma II.		Szobi 100%-os almalé		Eper		Narancs		Alma II.			
Energia (kcal)	78	Energia (kcal)	90	Energia (kcal)	29	Energia (kcal)	85	Energia (kcal)	78		
Fehérje (g)	0	Fehérje (g)	0	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	0		
Zsír (g)	0	Zsír (g)	0	Zsír (g)	0	Zsír (g)	0	Zsír (g)	0		
Ebből telített zsírsav (g)	0	Ebből telített zsírsav (g)	0	Ebből telített zsírsav (g)	0	Ebből telített zsírsav (g)	0	Ebből telített zsírsav (g)	0		
Szénhidrát (g)	21	Szénhidrát (g)	22	Szénhidrát (g)	7	Szénhidrát (g)	21	Szénhidrát (g)	21		
Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	22	Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	0		
Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0		



Ebéd

Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.	Szombat 2025.05.24.
Gazdag finomfőzelék, "Délihús" sertéshúsból	Zöldséges húsgombóclevés DD., Vaníliapudingos almaszósz, párolt csirkemell F.	Magyaros zöldborsófőzelék, Házi sertésroló r.	Cukkini krémleves krutonnal, Szárzababfőzelék, sült baromfi virsli	Csirkepörkölt (filézett csirkecomból), párolt köles D., csemege uborkával	
	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)			mustár (csemege uborkával)	
Energia (kcal) 405 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 4,9 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 412 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 3,6 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 466 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 8,8 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 365 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2,2 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 356 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,8	

Uzsonna

Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.	Szombat 2025.05.24.
Csavart tökmagos rúd	Vágott rúd Sch., kapos öntet, Gyümölcstea	Meggyes-csokis muffin	Csirkemájkrém kifli újhagymával	Gyümölcskehely vaníliásodóval	
dióféle nyomokban (Csavart tökmagos rúd) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Csavart tökmagos rúd)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 217 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 44 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 244 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 7,9 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 202 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 15,4 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 196 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 21,5 Só (NaCl) (g) 0,2	



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.	Szombat 2025.05.24.
Magyaros zöldségleves kagylótésztával, Tavaszi rizseshús (sertés)	Zöldséges húsgombócleves, Vaníliapudingos almaszósz, párolt csirkemell F., Narancs	Habart karfiolleves, Filézett harcsapaprikás, házi nokedli II.	Cukkini krémleves krutonnal, Szaftos csirkeragu, főtt szarvacska, csemege uborkával	Lestyános zöldbableves galuskával, Palóc pecsenye (sertés), kemencés zöldségek II.	
zeller (Magyaros zöldségleves kagylótésztával)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (csemege uborkával)		
Energia (kcal) 846 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 5,9 Szénhidrát (g) 89 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 992 Fehérje (g) 51 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 122 Ebből cukor (g) 5,3 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 848 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 113 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 894 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 108 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 848 Fehérje (g) 42 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 82 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 0,9	

Ebéd

Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.	Szombat 2025.05.24.
Magyaros zöldségleves kagylótésztával, Tavaszi rizseshús (sertés)	Zöldséges húsgombóclevés, Vaníliapudingos almaszósz, párolt csirkemell F., Narancs	Habart karfiolleves, Filézett harcsapaprikás, házi nokedli II.	Cukkini krémleves krutonnal, Szaftos csirkeragu, főtt szarvacska, csemege uborkával	Lestyános zöldbableves galuskával, Palóc pecsenye (sertés), kemencés zöldségek II.	
zeller (Magyaros zöldségleves kagylótésztával)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (csemege uborkával)		
Energia (kcal) 846 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 5,9 Szénhidrát (g) 89 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 992 Fehérje (g) 51 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 122 Ebből cukor (g) 5,3 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 848 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 113 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 894 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 108 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 848 Fehérje (g) 42 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 82 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 0,9	

Vacsora

Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.	Szombat 2025.05.24.
Magyaros fűszerekben pácolt tarjaszelet, zöldségpüré I.	Burgonyával rakott brokkoli (sertés)	Hentes sertéstokány, párolt barnarizs	Káposztaágyon sült sertéskaraj, tört burgonya		
mustár (Magyaros fűszerekben pácolt tarjaszelet)		mustár (Hentes sertéstokány)			
Energia (kcal) 704 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 20 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 665 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 46 Ebből telített zsírsav (g) 14,6 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 918 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 50 Ebből telített zsírsav (g) 8,7 Szénhidrát (g) 77 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 4	Energia (kcal) 765 Fehérje (g) 44 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 8,9 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 2,6		



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.	Szombat 2025.05.24.
Magyaros zöldségleves kagylótésztával, Gazdag finomfőzelék, "Délihús" sertéshúsból	Zöldséges húsgombóclevés, Vaníliapudingos almaszósz, párolt csirkemell F., Narancs	Habart karfiolleves, Filézett harcsapaprikás, házi nokedli II.	Cukkini krémleves krutonnal, Szaftos csirkeragu, főtt szarvacska, csemege uborkával	Lestyános zöldbableves DD., Csirkepörkölt (filézett csirkecombból), párolt rizsköret	
zeller (Magyaros zöldségleves kagylótésztával)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (csemege uborkával)		
Energia (kcal) 534 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 5,2 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 623 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 84 Ebből cukor (g) 3,8 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 598 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 2,2 Szénhidrát (g) 80 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 595 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 509 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,6	

Tízórai

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
2025.05.19.	2025.05.20.	2025.05.21.	2025.05.22.	2025.05.23.	2025.05.24.
Csokis csiga, Alma II.	Csirkemellsonkás partyszendvics , Szobi 100%-os almalé, paradicsom	Téli szalámis szendvics, paprika	Sonkás pizzaszelet, retek	Töltött bundáskenyér, uborka	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 267 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 5 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 159 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 11,6 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 264 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 8,3 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 214 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 265 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1	

Ebéd

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
2025.05.19.	2025.05.20.	2025.05.21.	2025.05.22.	2025.05.23.	2025.05.24.
Magyaros zöldségleves kagylótésztával, Gazdag finomfőzelék, "Délihús" sertéshúsból	Zöldséges húsgombócleves, Vaníliapudingos almaszós, párolt csirkemell F., Narancs	Habart karfiolleves, Filézett harcsapaprikás, házi nokedli II.	Cukkini krémleves krutonnal, Szaftos csirkeragu, főtt szarvacska, csemege uborkával	Lestyános zöldbableves DD., Csirkepörkölt (filézett csirkecomból), párolt rizsköret	
zeller (Magyaros zöldségleves kagylótésztával)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (csemege uborkával)		
Energia (kcal) 534 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 5,2 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 623 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 84 Ebből cukor (g) 3,8 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 598 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 2,2 Szénhidrát (g) 80 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 595 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 509 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,6	

Uzsonna

Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.	Szombat 2025.05.24.
Csavart tökmagos rúd	Vágott rúd Sch., kapros öntet, Gyümölcstea	Meggyes-csokis muffin	Csirkemájkrémes kifli újhagymával	Gyümölcskehely vaníliasodóval	
dióféle nyomokban (Csavart tökmagos rúd) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Csavart tökmagos rúd)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 217 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 44 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 244 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 7,9 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 202 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 15,4 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 196 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 21,5 Só (NaCl) (g) 0,2	

Tízórai

Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.	Szombat 2025.05.24.
Csokis csiga, Alma II.	Csirkemellsonkás partyszendvics , Szobi 100%-os narancslé, Alma	Szárnnyaskolbászos szendvics paprikával	Sonkás pizzaszület, retek	Töltött bundáskenyér Z, uborka	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 267 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 5 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 240 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 9,3 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 238 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 214 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 245 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,9	

Ebéd

Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.	Szombat 2025.05.24.
Bográcsos halászlé, filézett hallal, Hamis Vargabéles mazsolával	Vegyes gyümölcsleves, Csirkés paella	Habart karfiolleves, Sült csirkecombfilé rozmaryinggal, Magyaros zöldborsófőzelék, Alma II.	Cukkini krémleves krutonnal, Szaftos csirkeragu, főtt szarvacska, csemege uborkával	Lestyános zöldbableves DD., Csirkepörkölt (filézett csirkecomból), házi nokedli	
			mustár (csemege uborkával)		
Energia (kcal) 840 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 8,1 Szénhidrát (g) 130 Ebből cukor (g) 60,7 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 584 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 91 Ebből cukor (g) 9,7 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 593 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 9,4 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 595 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 537 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,3	



Uzsonna

Hétfő 2025.05.19.	Kedd 2025.05.20.	Szerda 2025.05.21.	Csütörtök 2025.05.22.	Péntek 2025.05.23.	Szombat 2025.05.24.
Csavart rúd	Vágott rúd Sch., kapros öntet, Gyümölcstea	Meggyes-csokis muffin	Csirkemájkrémes kifli újhagymával	Gyümölcskehely vaníliásodóval	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 126 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 0,5 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 244 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 7,9 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 202 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 15,4 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 196 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 21,5 Só (NaCl) (g) 0,2	