

Ebéd											
Hétfő 2025.07.07.		Kedd 2025.07.08.		Szerda 2025.07.09.		Csütörtök 2025.07.10.		Péntek 2025.07.11.		Szombat 2025.07.12.	
Zöldségleves, Székelykáposzta		Hamis lestyános raguleves, Párizsi sertéskaraj, margarinon párolt zöldségköret		Húsgombóclevés borsodiasan DD., Kapros-gyalult tökfőzelék D., sült baromfi virsli		Zellerkrémleves növényi sajttal-Új recept!, Csőben sült zöldséges csirkeapró D.		Szárnyas becsináltleves DD., Sertéspörkölt, pirított tarhonya brokkolirizzsel II., csemege uborkával			
		zeller (Hamis lestyános raguleves)				zeller (Zellerkrémleves növényi sajttal-Új recept!)		mustár (csemege uborkával) , zeller (Szárnyas becsináltleves DD.)			
Energia (kcal)	591	Energia (kcal)	449	Energia (kcal)	525	Energia (kcal)	515	Energia (kcal)	555		
Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	19	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	35		
Zsír (g)	33	Zsír (g)	18	Zsír (g)	34	Zsír (g)	23	Zsír (g)	28		
Ebből telített zsírsav (g)	5,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,7	Ebből telített zsírsav (g)	6,5	Ebből telített zsírsav (g)	6,8	Ebből telített zsírsav (g)	4,4		
Szénhidrát (g)	43	Szénhidrát (g)	40	Szénhidrát (g)	43	Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	41		
Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	7,3	Ebből cukor (g)	2,7	Ebből cukor (g)	3,5		
Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,2	Só (NaCl) (g)	4	Só (NaCl) (g)	2,7	Só (NaCl) (g)	2,5		

Ebéd											
Hétfő 2025.07.07.		Kedd 2025.07.08.		Szerda 2025.07.09.		Csütörtök 2025.07.10.		Péntek 2025.07.11.		Szombat 2025.07.12.	
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta		Hamis lestyános raguleves, Párizsi sertéskaraj, burgonyapüré-zóna, édesburgonyapüré zóna		Húsgombóclevés borsodiasan, Kapros-gyalult tökfőzelék D., sült baromfi virsli, görögdinnye		Zellerkrémleves növényi sajttal-Új recept!, Csőben sült zöldséges csirkeapró, Alma III.		Szárnyas becsináltleves P., Sertéspörkölt, pirított tarhonya, csemege uborkával			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Hamis lestyános raguleves)				zeller (Zellerkrémleves növényi sajttal-Új recept!)		mustár (csemege uborkával), zeller (Szárnyas becsináltleves P.)			
Energia (kcal)	704	Energia (kcal)	573	Energia (kcal)	722	Energia (kcal)	663	Energia (kcal)	659		
Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	34		
Zsír (g)	37	Zsír (g)	20	Zsír (g)	43	Zsír (g)	26	Zsír (g)	30		
Ebből telített zsírsav (g)	6,5	Ebből telített zsírsav (g)	6	Ebből telített zsírsav (g)	8	Ebből telített zsírsav (g)	7,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,8		
Szénhidrát (g)	58	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	62		
Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	7,4	Ebből cukor (g)	3,4	Ebből cukor (g)	3,3		
Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	4	Só (NaCl) (g)	2,9	Só (NaCl) (g)	2,1		

Tízórai

Hétfő 2025.07.07.	Kedd 2025.07.08.	Szerda 2025.07.09.	Csütörtök 2025.07.10.	Péntek 2025.07.11.	Szombat 2025.07.12.
Tigrisbuci felvágottal pritamin paprikával D.	Csirkehúsos-növényi sajtkrémes-zöldsége s pita D.	Zala felvágottas - Zöldséges világos buci	Diákcsemegés bagel csemege uborkával D.	Pizzás csiga D., Citromos tea édesítőszerrel	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			mustár (Diákcsemegés bagel csemege uborkával D.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 263 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 0,7 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 268 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 299 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 382 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 9,8 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 233 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,2	

Ebéd

Hétfő 2025.07.07.	Kedd 2025.07.08.	Szerda 2025.07.09.	Csütörtök 2025.07.10.	Péntek 2025.07.11.	Szombat 2025.07.12.
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta	Hamis lestyános raguleves, Párizsi sertéskaraj, burgonyapüré-zóna, édesburgonyapüré zóna	Húsgombóclevés borsodiasan, Kapros-gyalult tökfőzelék D., sült baromfi virsli, görögdinnye	Zellerkrémleves növényi sajttal-Új recept!, Csőben sült zöldséges csirkeapró, Alma III.	Szárnys becsináltleves P., Sertéspörkölt, pirított tarhonya, csemege uborkával	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Hamis lestyános raguleves)		zeller (Zellerkrémleves növényi sajttal-Új recept!)	mustár (csemege uborkával) , zeller (Szárnys becsináltleves P.)	
Energia (kcal) 704 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 573 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 722 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 43 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 7,4 Só (NaCl) (g) 4	Energia (kcal) 663 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 7,9 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 2,9	Energia (kcal) 659 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 2,1	

Uzsonna

Hétfő 2025.07.07.	Kedd 2025.07.08.	Szerda 2025.07.09.	Csütörtök 2025.07.10.	Péntek 2025.07.11.	Szombat 2025.07.12.
Kifli Sch. 6., Csokiöntet édesítőszerrel, Alma szelet	Tökmagvas vágott rúd Sch. D., Zöldfűszeres hamis körözött D., karalábé rágcsa	Kacsamájás baromfikrémes kenyérseletek paradicsommal D.	Virslikockákkal töltött muffin, uborka	Kenyérhernyócska II., "Ricsi" szósz, paprika	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	dióféle nyomokban (Tökmagvas vágott rúd Sch. D.) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Tökmagvas vágott rúd Sch. D.) , mustár (Zöldfűszeres hamis körözött D.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 277 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 200 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 282 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 276 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 273 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 7,3 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 2,2	

Ebéd											
Hétfő 2025.07.07.		Kedd 2025.07.08.		Szerda 2025.07.09.		Csütörtök 2025.07.10.		Péntek 2025.07.11.		Szombat 2025.07.12.	
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta		Hamis lestyános raguleves, Párizsi sertéskaraj, édesburgonyapüré zóna, margarinon párolt zöldségköret		Húsgombóclevés borsodiasan, Kapros-gyalult tökfőzelék D., sült baromfi virsli		Zellerkrémleves növényi sajttal-Új recept!, Csőben sült zöldséges csirkeapró, Alma szelet		Szárnyas becsináltleves P., Sertéspörkölt, pirított tarhonya, csemege uborkával			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Hamis lestyános raguleves)				zeller (Zellerkrémleves növényi sajttal-Új recept!)		mustár (csemege uborkával) , zeller (Szárnyas becsináltleves P.)			
Energia (kcal)	857	Energia (kcal)	739	Energia (kcal)	982	Energia (kcal)	817	Energia (kcal)	791		
Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)			
Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	49	Fehérje (g)	43	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	42		
Zsír (g)	45	Zsír (g)	29	Zsír (g)	64	Zsír (g)	34	Zsír (g)	35		
Ebből telített zsírsav (g)	7,7	Ebből telített zsírsav (g)	8,3	Ebből telített zsírsav (g)	12,4	Ebből telített zsírsav (g)	9,9	Ebből telített zsírsav (g)	5,9		
Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	74	Szénhidrát (g)	73	Szénhidrát (g)	86	Szénhidrát (g)	74		
Ebből cukor (g)	3,6	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	9,5	Ebből cukor (g)	4,3	Ebből cukor (g)	3,8		
Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	6,2	Só (NaCl) (g)	3,9	Só (NaCl) (g)	2,5		

Ebéd											
Hétfő 2025.07.07.		Kedd 2025.07.08.		Szerda 2025.07.09.		Csütörtök 2025.07.10.		Péntek 2025.07.11.		Szombat 2025.07.12.	
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta		Hamis lestyános raguleves, Párizsi sertéskaraj, burgonyapüré-zóna, édesburgonyapüré zóna		Húsgombóclevés borsodiasan, Kapros-gyalult tökfőzelék D., sült baromfi virsli, görögdinnye		Zellerkrémleves növényi sajttal-Új recept!, Csőben sült zöldséges csirkeapró, Alma III.		Szárnyas becsináltleves P., Sertéspörkölt, pirított tarhonya, csemege uborkával			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Hamis lestyános raguleves)				zeller (Zellerkrémleves növényi sajttal-Új recept!)		mustár (csemege uborkával), zeller (Szárnyas becsináltleves P.)			
Energia (kcal)	567	Energia (kcal)	488	Energia (kcal)	598	Energia (kcal)	513	Energia (kcal)	547		
Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	29		
Zsír (g)	30	Zsír (g)	18	Zsír (g)	36	Zsír (g)	20	Zsír (g)	25		
Ebből telített zsírsav (g)	5,2	Ebből telített zsírsav (g)	5,2	Ebből telített zsírsav (g)	6,4	Ebből telített zsírsav (g)	5,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,1		
Szénhidrát (g)	47	Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	59	Szénhidrát (g)	50		
Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	6,3	Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	2,6		
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	3,2	Só (NaCl) (g)	2,3	Só (NaCl) (g)	1,7		

2025.07.07. - 2025.07.12.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Tízórai

Hétfő 2025.07.07.	Kedd 2025.07.08.	Szerda 2025.07.09.	Csütörtök 2025.07.10.	Péntek 2025.07.11.	Szombat 2025.07.12.
Tigrisbuci felvágottal přitamín paprikával D.	Csirkehúsos-növényi sajtkrémes-zöldsége s pita D.	Zala felvágottas - Zöldséges világos buci	Diákcsemegés bagel csemege uborkával D.	Pizzás csiga D., Citromos tea édesítőszerrel	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			mustár (Diákcsemegés bagel csemege uborkával D.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 197 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 0,5 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 215 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 209 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 286 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 7,3 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 163 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 0,9	

Ebéd

Hétfő 2025.07.07.		Kedd 2025.07.08.		Szerda 2025.07.09.		Csütörtök 2025.07.10.		Péntek 2025.07.11.		Szombat 2025.07.12.	
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta		Hamis Iestyanos raguleves, Párizsi sertéskaraj, burgonyapüré-zóna, édesburgonyapüré zóna		Húsgombóclevés borsodiasan, Kapros- gyalult tökfőzelék D., sült baromfi virsli, görögdinnye		Zellerkrémleves növényi sajttal-Új recept!, Csőben sült zöldséges csirkeapró, Alma III.		Szárnyas becsináltleves P., Sertéspörkölt, pirított tarhonya, csemege uborkával			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Hamis Iestyanos raguleves)				zeller (Zellerkrémleves növényi sajttal-Új recept!)		mustár (csemege uborkával) , zeller (Szárnyas becsináltleves P.)			
Energia (kcal)	567	Energia (kcal)	488	Energia (kcal)	598	Energia (kcal)	513	Energia (kcal)	547		
Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	29		
Zsír (g)	30	Zsír (g)	18	Zsír (g)	36	Zsír (g)	20	Zsír (g)	25		
Ebből telített zsírsav (g)	5,2	Ebből telített zsírsav (g)	5,2	Ebből telített zsírsav (g)	6,4	Ebből telített zsírsav (g)	5,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,1		
Szénhidrát (g)	47	Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	59	Szénhidrát (g)	50		
Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	6,3	Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	2,6		
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	3,2	Só (NaCl) (g)	2,3	Só (NaCl) (g)	1,7		

Uzsonna

Hétfő 2025.07.07.	Kedd 2025.07.08.	Szerda 2025.07.09.	Csütörtök 2025.07.10.	Péntek 2025.07.11.	Szombat 2025.07.12.
Kifli Sch. 6., Csokiöntet édesítőszerrel, almagerezd	Tökmagvas vágott rúd Sch. D., Zöldfűszeres hamis körözött D., karalábé rágcsa	Kacsamájás baromfikrémes kenyérseletek paradicsommal D.	Virslikockákkal töltött muffin, uborka	Kenyérhernyócska II., "Ricsi" szósz, paprika	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	dióféle nyomokban (Tökmagvas vágott rúd Sch. D.) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Tökmagvas vágott rúd Sch. D.) , mustár (Zöldfűszeres hamis körözött D.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 234 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 142 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 197 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 168 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 247 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 7,3 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 2,1	

Reggeli											
Hétfő 2025.07.07.		Kedd 2025.07.08.		Szerda 2025.07.09.		Csütörtök 2025.07.10.		Péntek 2025.07.11.		Szombat 2025.07.12.	
Zöldséges daragaluskaleves F., Hentes csirketokány, főtt penne		Hamis lestyános raguleves F., Rántott sertéskaraj, burgonyapüré		Húsgombóclevés borsodiasan, Kapros-gyalult tökfőzelék D., sült baromfi virsli		Zellerkrémleves növényi sajttal-Új recept!, Csőben sült zöldséges csirkeapró F.		Szárnyas becsináltleves PF., Sertéspörkölt, pirított tarhonya, csemege uborkával			
mustár (Hentes csirketokány) , zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Hamis lestyános raguleves F.)				zeller (Zellerkrémleves növényi sajttal-Új recept!)		mustár (csemege uborkával) , zeller (Szárnyas becsináltleves PF.)			
Energia (kcal)	613	Energia (kcal)	642	Energia (kcal)	677	Energia (kcal)	586	Energia (kcal)	659		
Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	34		
Zsír (g)	26	Zsír (g)	16	Zsír (g)	43	Zsír (g)	26	Zsír (g)	30		
Ebből telített zsírsav (g)	5,5	Ebből telített zsírsav (g)	5,2	Ebből telített zsírsav (g)	8	Ebből telített zsírsav (g)	7,8	Ebből telített zsírsav (g)	4,8		
Szénhidrát (g)	67	Szénhidrát (g)	95	Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	57	Szénhidrát (g)	62		
Ebből cukor (g)	2,3	Ebből cukor (g)	2,4	Ebből cukor (g)	7,4	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	3,3		
Só (NaCl) (g)	3,3	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	4	Só (NaCl) (g)	2,8	Só (NaCl) (g)	2,1		

Ebéd											
Hétfő 2025.07.07.		Kedd 2025.07.08.		Szerda 2025.07.09.		Csütörtök 2025.07.10.		Péntek 2025.07.11.		Szombat 2025.07.12.	
Zöldséges daragaluskaleves F., Hentes csirketokány, főtt penne		Hamis lestyános raguleves F., Rántott sertéskaraj, burgonyapüré		Húsgombócleves borsodiasan, Kapros-gyalult tökfőzelék D., sült baromfi virsli		Zellerkrémleves növényi sajttal-Új recept!, Csőben sült zöldséges csirkeapró F.		Szárnyas becsináltleves PF., Sertéspörkölt, pirított tarhonya, csemege uborkával			
mustár (Hentes csirketokány) , zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Hamis lestyános raguleves F.)				zeller (Zellerkrémleves növényi sajttal-Új recept!)		mustár (csemege uborkával) , zeller (Szárnyas becsináltleves PF.)			
Energia (kcal)	525	Energia (kcal)	538	Energia (kcal)	562	Energia (kcal)	502	Energia (kcal)	547		
Fehérje (g)	22	Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	29		
Zsír (g)	22	Zsír (g)	13	Zsír (g)	36	Zsír (g)	22	Zsír (g)	25		
Ebből telített zsírsav (g)	4,7	Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	6,4	Ebből telített zsírsav (g)	6,7	Ebből telített zsírsav (g)	4,1		
Szénhidrát (g)	58	Szénhidrát (g)	79	Szénhidrát (g)	41	Szénhidrát (g)	49	Szénhidrát (g)	50		
Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	6,3	Ebből cukor (g)	1,3	Ebből cukor (g)	2,5		
Só (NaCl) (g)	2,8	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	3,2	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	1,7		

Ebéd											
Hétfő 2025.07.07.		Kedd 2025.07.08.		Szerda 2025.07.09.		Csütörtök 2025.07.10.		Péntek 2025.07.11.		Szombat 2025.07.12.	
Zöldséges daragaluskaleves, Sült csirkecombfilé, sült szalmazöldségek		Lebbencsleves V., Keleties pulykamellragu, párolt rizsköret		Lebbencsleves V., Pácolt csirkecomb, hagymás törtburgonya		Hideg cseresznyekrémléves, Csőben sült zöldséges csirkeapró		Szárnyas becsináltleves P., Meggymártás, grillezett csirkemellfalatok I.			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva) , zeller (sült szalmazöldségek)				mustár (Pácolt csirkecomb)				zeller (Szárnyas becsináltleves P.)			
Energia (kcal)	602	Energia (kcal)	613	Energia (kcal)	843	Energia (kcal)	777	Energia (kcal)	399		
Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	33		
Zsír (g)	25	Zsír (g)	17	Zsír (g)	44	Zsír (g)	29	Zsír (g)	9		
Ebből telített zsírsav (g)	4,4	Ebből telített zsírsav (g)	2,6	Ebből telített zsírsav (g)	8,6	Ebből telített zsírsav (g)	10,6	Ebből telített zsírsav (g)	2,1		
Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	77	Szénhidrát (g)	63	Szénhidrát (g)	98	Szénhidrát (g)	42		
Ebből cukor (g)	5,6	Ebből cukor (g)	3	Ebből cukor (g)	3,3	Ebből cukor (g)	35,5	Ebből cukor (g)	7,6		
Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	2,2	Só (NaCl) (g)	4,4	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,4		

Ebéd

Hétfő 2025.07.07.	Kedd 2025.07.08.	Szerda 2025.07.09.	Csütörtök 2025.07.10.	Péntek 2025.07.11.	Szombat 2025.07.12.
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta	Sárgaborsóleves, Rántott sertéskaraj, burgonyapüré	Húsgombóclevés borsodiasan, Kapros-gyalult tökfőzelék, sült baromfi virsli	Hideg cseresznyekrémléve s, Csőben sült zöldséges csirkeapró	Sertéspörkölt, pirított tarhonya, házi kovászos uborkadísz, Piskótakockák vaníliásodóval	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	földimogyorót ny. tartalmazhat (Sárgaborsóleves)				
Energia (kcal) 704 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 762 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 114 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 700 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 44 Ebből telített zsírsav (g) 7,3 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 10,7 Só (NaCl) (g) 3,9	Energia (kcal) 777 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 10,6 Szénhidrát (g) 98 Ebből cukor (g) 35,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 795 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 101 Ebből cukor (g) 30 Só (NaCl) (g) 3,3	

Tízórai											
Hétfő 2025.07.07.		Kedd 2025.07.08.		Szerda 2025.07.09.		Csütörtök 2025.07.10.		Péntek 2025.07.11.		Szombat 2025.07.12.	
Tigrisbuci felvágottal pritamin paprikával, Szobi 100%-os almalé		Csirkehúsos-zöldség es pita		Zala felvágottas - Zöldséges világos buci		Diákcsemegés bagel csemege uborkával Sch		Pizzás csiga, retek, Szobi 100%-os narancslé			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		mustár (natúr mártogatós)				mustár (Diákcsemegés bagel csemege uborkával Sch) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)					
Energia (kcal)	349	Energia (kcal)	343	Energia (kcal)	299	Energia (kcal)	334	Energia (kcal)	251		
Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	7	Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	2		
Zsír (g)	12	Zsír (g)	16	Zsír (g)	14	Zsír (g)	21	Zsír (g)	4		
Ebből telített zsírsav (g)	0,8	Ebből telített zsírsav (g)	3,1	Ebből telített zsírsav (g)	2,7	Ebből telített zsírsav (g)	7,9	Ebből telített zsírsav (g)	0,4		
Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	38	Szénhidrát (g)	34	Szénhidrát (g)	27	Szénhidrát (g)	48		
Ebből cukor (g)	12,5	Ebből cukor (g)	3,4	Ebből cukor (g)	0,2	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	9,3		
Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	1,6		

Ebéd											
Hétfő 2025.07.07.		Kedd 2025.07.08.		Szerda 2025.07.09.		Csütörtök 2025.07.10.		Péntek 2025.07.11.		Szombat 2025.07.12.	
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta		Sárgaborsóleves, Rántott sertéskaraj, burgonyapüré		Húsgombóclevés borsodiasan, Kapros-gyalult tökfőzelék, sült baromfi virsli		Hideg cseresznyekrémléve s, Csőben sült zöldséges csirkeapró		Sertéspörkölt, pirított tarhonya, házi kovászos uborkadísz, Piskótakockák vaníliásodóval			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		földimogyorót ny. tartalmazhat (Sárgaborsóleves)									
Energia (kcal)	704	Energia (kcal)	762	Energia (kcal)	700	Energia (kcal)	777	Energia (kcal)	795		
Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	22		
Zsír (g)	37	Zsír (g)	18	Zsír (g)	44	Zsír (g)	29	Zsír (g)	32		
Ebből telített zsírsav (g)	6,5	Ebből telített zsírsav (g)	5,3	Ebből telített zsírsav (g)	7,3	Ebből telített zsírsav (g)	10,6	Ebből telített zsírsav (g)	6,3		
Szénhidrát (g)	58	Szénhidrát (g)	114	Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	98	Szénhidrát (g)	101		
Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	10,7	Ebből cukor (g)	35,5	Ebből cukor (g)	30		
Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	3,9	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	3,3		



Uzsonna

Hétfő 2025.07.07.		Kedd 2025.07.08.		Szerda 2025.07.09.		Csütörtök 2025.07.10.		Péntek 2025.07.11.		Szombat 2025.07.12.	
Kifli, csokikrém, Alma V.		Tökmagvas vágott rúd Sch. D., Zöldfűszeres hamis körözött, karalábé rágcsa		Kacsamájás baromfikrémes kenyérseletek paradicsommal		Virslikockákkal töltött muffin, paprika		Kenyérhernyócska II., "Ricsi" szósz, paprika			
		dióféle nyomokban (Tökmagvas vágott rúd Sch. D.) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Tökmagvas vágott rúd Sch. D.) , mustár (Zöldfűszeres hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal)	323	Energia (kcal)	272	Energia (kcal)	334	Energia (kcal)	279	Energia (kcal)	273		
Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	2		
Zsír (g)	11	Zsír (g)	6	Zsír (g)	15	Zsír (g)	14	Zsír (g)	16		
Ebből telített zsírsav (g)	7,4	Ebből telített zsírsav (g)	1,3	Ebből telített zsírsav (g)	4,2	Ebből telített zsírsav (g)	7,2	Ebből telített zsírsav (g)	7,3		
Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	47	Szénhidrát (g)	42	Szénhidrát (g)	36	Szénhidrát (g)	28		
Ebből cukor (g)	12,5	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	1,3		
Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	2,2		

Reggeli											
Hétfő 2025.07.07.		Kedd 2025.07.08.		Szerda 2025.07.09.		Csütörtök 2025.07.10.		Péntek 2025.07.11.		Szombat 2025.07.12.	
Tigrisbuci felvágottal pritamin paprikával		Csirkehúsos-zöldség es pita		Zala felvágottas - Zöldséges világos buci		Diákcsemegés bagel csemege uborkával Sch		Pizzás csiga, retek			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		mustár (natúr mártogatós)				mustár (Diákcsemegés bagel csemege uborkával Sch) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)					
Energia (kcal)	244	Energia (kcal)	275	Energia (kcal)	209	Energia (kcal)	268	Energia (kcal)	160		
Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	2		
Zsír (g)	10	Zsír (g)	13	Zsír (g)	10	Zsír (g)	17	Zsír (g)	3		
Ebből telített zsírsav (g)	0,7	Ebből telített zsírsav (g)	2,5	Ebből telített zsírsav (g)	1,9	Ebből telített zsírsav (g)	6,3	Ebből telített zsírsav (g)	0,3		
Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	31	Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	21	Szénhidrát (g)	30		
Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	2,7	Ebből cukor (g)	0,1	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	0,4		
Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,2		

Tízórai											
Hétfő 2025.07.07.		Kedd 2025.07.08.		Szerda 2025.07.09.		Csütörtök 2025.07.10.		Péntek 2025.07.11.		Szombat 2025.07.12.	
Narancs 1		görögdinnye		Sárgadinnye		Alma I.		Szobi 100%-os narancslé			
Energia (kcal)	49	Energia (kcal)	36	Energia (kcal)	22	Energia (kcal)	50	Energia (kcal)	40		
Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	0	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)	12	Szénhidrát (g)	9	Szénhidrát (g)	5	Szénhidrát (g)	13	Szénhidrát (g)	9		
Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	8,7		
Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0		

Ebéd											
Hétfő 2025.07.07.		Kedd 2025.07.08.		Szerda 2025.07.09.		Csütörtök 2025.07.10.		Péntek 2025.07.11.		Szombat 2025.07.12.	
Sóska főzelék, sült csirkecombfilé, főtt burgonya (zóna)		Paradicsomos húsgombóc (sertés)		Lebbencsleves V., Kapros-gyalult tökfőzelék, sült baromfi virsli		Meggymártás, grillezett csirkemellfalatok I.		Sertéspörkölt, burgonyapüré			
		zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))									
Energia (kcal)	430	Energia (kcal)	394	Energia (kcal)	364	Energia (kcal)	224	Energia (kcal)	413		
Fehérje (g)	18	Fehérje (g)	15	Fehérje (g)	9	Fehérje (g)	17	Fehérje (g)	19		
Zsír (g)	19	Zsír (g)	27	Zsír (g)	19	Zsír (g)	3	Zsír (g)	22		
Ebből telített zsírsav (g)	2,6	Ebből telített zsírsav (g)	7,6	Ebből telített zsírsav (g)	3,1	Ebből telített zsírsav (g)	0,7	Ebből telített zsírsav (g)	4,4		
Szénhidrát (g)	42	Szénhidrát (g)	22	Szénhidrát (g)	44	Szénhidrát (g)	28	Szénhidrát (g)	32		
Ebből cukor (g)	9,2	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	6,3	Ebből cukor (g)	6,1	Ebből cukor (g)	1,3		
Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	2,3	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	1		

Uzsonna											
Hétfő 2025.07.07.		Kedd 2025.07.08.		Szerda 2025.07.09.		Csütörtök 2025.07.10.		Péntek 2025.07.11.		Szombat 2025.07.12.	
Kifli, csokikrém, Alma V.		Tökmagvas vágott rúd Sch. D., Zöldfűszeres hamis körözött, karalábé rágcsa		Kacsamájás baromfikrémés kenyérszeletek paradicsommal		Virslikockákkal töltött muffin, paprika		Kenyérhernyócska II., "Ricsi" szósz, paprika			
		dióféle nyomokban (Tökmagvas vágott rúd Sch. D.) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Tökmagvas vágott rúd Sch. D.) , mustár (Zöldfűszeres hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal)	241	Energia (kcal)	206	Energia (kcal)	267	Energia (kcal)	171	Energia (kcal)	247		
Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	1		
Zsír (g)	8	Zsír (g)	5	Zsír (g)	12	Zsír (g)	8	Zsír (g)	16		
Ebből telített zsírsav (g)	5,5	Ebből telített zsírsav (g)	1	Ebből telített zsírsav (g)	3,4	Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	7,3		
Szénhidrát (g)	38	Szénhidrát (g)	36	Szénhidrát (g)	33	Szénhidrát (g)	22	Szénhidrát (g)	23		
Ebből cukor (g)	9,2	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	1,1		
Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	2,1		

Ebéd											
Hétfő 2025.07.07.		Kedd 2025.07.08.		Szerda 2025.07.09.		Csütörtök 2025.07.10.		Péntek 2025.07.11.		Szombat 2025.07.12.	
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta		Sárgaborsóleves, Rántott sertéskaraj, burgonyapüré		Húsgombóclevés borsodiasan, Kapros-gyalult tökfőzelék, sült baromfi virsli		Hideg cseresznyekrémléve s, Csőben sült zöldséges csirkeapró		Sertéspörkölt, pirított tarhonya, házi kovászos uborkadísz, Piskótakockák vaníliásodóval			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		földimogyorót ny. tartalmazhat (Sárgaborsóleves)									
Energia (kcal)	857	Energia (kcal)	914	Energia (kcal)	930	Energia (kcal)	1023	Energia (kcal)	911		
Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	42	Fehérje (g)	39	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	25		
Zsír (g)	45	Zsír (g)	20	Zsír (g)	59	Zsír (g)	37	Zsír (g)	36		
Ebből telített zsírsav (g)	7,7	Ebből telített zsírsav (g)	6	Ebből telített zsírsav (g)	9,9	Ebből telített zsírsav (g)	13,8	Ebből telített zsírsav (g)	7,2		
Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	138	Szénhidrát (g)	69	Szénhidrát (g)	135	Szénhidrát (g)	116		
Ebből cukor (g)	3,6	Ebből cukor (g)	2,4	Ebből cukor (g)	13,3	Ebből cukor (g)	50,2	Ebből cukor (g)	34,3		
Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	5,4	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	4,5		



Ebéd

Hétfő 2025.07.07.	Kedd 2025.07.08.	Szerda 2025.07.09.	Csütörtök 2025.07.10.	Péntek 2025.07.11.	Szombat 2025.07.12.
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta	Hamis lestyános raguleves F., Rántott sertéskaraj, burgonyapüré	Húsgombóclevés borsodiasan, Kapros-gyalult tökfőzelék, sült baromfi virsli	Hideg cseresznyekrémléves, Csőben sült zöldséges csirkeapró	Sertéspörkölt, pirított tarhonya, házi kovászos uborkadísz, Piskótakockák vaníliásodóval	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Hamis lestyános raguleves F.)				
Energia (kcal) 567 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 538 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 79 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 567 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 8,7 Só (NaCl) (g) 3,2	Energia (kcal) 581 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 7,9 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 27,7 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 606 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 19,6 Só (NaCl) (g) 2,4	

Tízórai							
Hétfő 2025.07.07.		Kedd 2025.07.08.		Szerda 2025.07.09.		Csütörtök 2025.07.10.	
Tigrisbuci felvágottal pritamin paprikával, Szobi 100%-os almalé		Csirkehúsos-zöldség es pita		Zala felvágottas - Zöldséges világos buci		Diákcsemegés bagel csemege uborkával Sch	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		mustár (natúr mártogatós)				mustár (Diákcsemegés bagel csemege uborkával Sch) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal)	289	Energia (kcal)	275	Energia (kcal)	209	Energia (kcal)	268
Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	2
Zsír (g)	10	Zsír (g)	13	Zsír (g)	10	Zsír (g)	3
Ebből telített zsírsav (g)	0,7	Ebből telített zsírsav (g)	2,5	Ebből telített zsírsav (g)	1,9	Ebből telített zsírsav (g)	0,3
Szénhidrát (g)	43	Szénhidrát (g)	31	Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	39
Ebből cukor (g)	12,2	Ebből cukor (g)	2,7	Ebből cukor (g)	0,1	Ebből cukor (g)	9,1
Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	1,2

Ebéd							
Hétfő 2025.07.07.		Kedd 2025.07.08.		Szerda 2025.07.09.		Csütörtök 2025.07.10.	
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta		Hamis lestyános raguleves F., Rántott sertéskaraj, burgonyapüré		Húsgombóclevés borsodiasan, Kapros-gyalult tökfőzelék, sült baromfi virsli		Hideg cseresznyekrémléve s, Csőben sült zöldséges csirkeapró	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Hamis lestyános raguleves F.)				Sertéspörkölt, pirított tarhonya, házi kovászos uborkadisz, Piskótakockák vaníliásodóval	
Energia (kcal)	567	Energia (kcal)	538	Energia (kcal)	567	Energia (kcal)	606
Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	18
Zsír (g)	30	Zsír (g)	13	Zsír (g)	36	Zsír (g)	25
Ebből telített zsírsav (g)	5,2	Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	5,8	Ebből telített zsírsav (g)	4,8
Szénhidrát (g)	47	Szénhidrát (g)	79	Szénhidrát (g)	43	Szénhidrát (g)	73
Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	8,7	Ebből cukor (g)	19,6
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	3,2	Só (NaCl) (g)	2,4



Uzsonna

Hétfő 2025.07.07.		Kedd 2025.07.08.		Szerda 2025.07.09.		Csütörtök 2025.07.10.		Péntek 2025.07.11.		Szombat 2025.07.12.	
Kifli, csokikrém, Alma V.		Tökmagvas vágott rúd Sch. D., Zöldfűszeres hamis körözött, karalábé rágcsa		Kacsamájás baromfikrémes kenyérseletek paradicsommal		Virslikockákkal töltött muffin, paprika		Kenyérhernyócska II., "Ricsi" szósz, paprika			
		dióféle nyomokban (Tökmagvas vágott rúd Sch. D.) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Tökmagvas vágott rúd Sch. D.) , mustár (Zöldfűszeres hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal)	241	Energia (kcal)	206	Energia (kcal)	267	Energia (kcal)	171	Energia (kcal)	247		
Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	1		
Zsír (g)	8	Zsír (g)	5	Zsír (g)	12	Zsír (g)	8	Zsír (g)	16		
Ebből telített zsírsav (g)	5,5	Ebből telített zsírsav (g)	1	Ebből telített zsírsav (g)	3,4	Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	7,3		
Szénhidrát (g)	38	Szénhidrát (g)	36	Szénhidrát (g)	33	Szénhidrát (g)	22	Szénhidrát (g)	23		
Ebből cukor (g)	9,2	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	1,1		
Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	2,1		

Tízórai

Hétfő 2025.07.07.	Kedd 2025.07.08.	Szerda 2025.07.09.	Csütörtök 2025.07.10.	Péntek 2025.07.11.	Szombat 2025.07.12.
Tigrisbuci növényi sajtkrémmel pritamin paprikával, Szobi 100%-os almalé	Csirkehúsos-zöldség es pita	Sonkás- Zöldséges buci	Sajtkrémes bagel zöldhagymával-Sch	Pizzás csiga, retek, Szobi 100%-os narancslé	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (natúr mártogatós)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 272 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 12,2 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 275 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 162 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,7 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 207 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 200 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 0,3 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 9,1 Só (NaCl) (g) 1,2	

Ebéd

Hétfő 2025.07.07.	Kedd 2025.07.08.	Szerda 2025.07.09.	Csütörtök 2025.07.10.	Péntek 2025.07.11.	Szombat 2025.07.12.
Zöldséges daragaluskaleves, Sült csirkecombfilé, sült szalmazöldségek	Lebbencsleves V., Keleties pulykamellragu, párolt rizsköret	Lebbencsleves V., Pácolt csirkecomb, hagymás törtburgonya	Hideg cseresznyekrémléve s, Csőben sült zöldséges csirkeapró	Szárnas becsináltleves P., Meggymártás, grillezett csirkemellfalatok I.	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva) , zeller (sült szalmazöldségek)		mustár (Pácolt csirkecomb)		zeller (Szárnas becsináltleves P.)	
Energia (kcal) 516 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 4,8 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 514 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 2,2 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 739 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 3,8	Energia (kcal) 581 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 7,9 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 27,7 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 342 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 6,6 Só (NaCl) (g) 1,2	



Uzsonna

Hétfő 2025.07.07.	Kedd 2025.07.08.	Szerda 2025.07.09.	Csütörtök 2025.07.10.	Péntek 2025.07.11.	Szombat 2025.07.12.
Kifli, csokikrém, Alma V.	Vágott rúd Sch., Zöldfűszeres hamis körözött, karalábé rágcsa	Kacsamájás baromfikrémes kenyérseletek paradicsommal	Virslikockákkal töltött muffin, paprika	Kenyérhernyócska II., "Ricsi" szósz, paprika	
	mustár (Zöldfűszeres hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	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)	241 2 8 5,5 38 9,2 0,9	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	267 3 12 3,4 33 1,4 1	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	247 1 16 7,3 23 1,1 2,1