

Ebéd											
Hétfő 2025.08.04.		Kedd 2025.08.05.		Szerda 2025.08.06.		Csütörtök 2025.08.07.		Péntek 2025.08.08.		Szombat 2025.08.09.	
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Kukoricás pulykaragu, zoodles - cukkinispagetti - spagettiitéstával T.		Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai csirkehús kölessel		Hamis gulyásleves DD., Párizsi sertéskaraj, kertészleány körete-brokkoli, kelvirág, bóbirepa-		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, Barna rizi-bizi D., Gyümölcsös vaníliapuding édesítőszerrel		Lebbencsleves, Paradicsomos húsgombóc (sertés) D., Alma szelet			
		zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)									
Energia (kcal)	570	Energia (kcal)	608	Energia (kcal)	717	Energia (kcal)	578	Energia (kcal)	496		
Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	13		
Zsír (g)	21	Zsír (g)	23	Zsír (g)	38	Zsír (g)	21	Zsír (g)	23		
Ebből telített zsírsav (g)	3,3	Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	12,3	Ebből telített zsírsav (g)	4	Ebből telített zsírsav (g)	6		
Szénhidrát (g)	63	Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	60		
Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	2,4	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	3,6	Ebből cukor (g)	1,1		
Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	0,7		

Tízórai					
Hétfő 2025.08.04.	Kedd 2025.08.05.	Szerda 2025.08.06.	Csütörtök 2025.08.07.	Péntek 2025.08.08.	Szombat 2025.08.09.
Klubszendvics, uborka	Hot-dog mustárral DD., zöldpaprika	Csirkesonkás - zöldséges szendvics D., Gyömbéres-citromos tea édesítőszerrel	Lenmagvas buciszendvics füstölt kolbásszal	Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel D.	
	mustár (Hot-dog mustárral DD.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		mustár (Lenmagvas buciszendvics füstölt kolbásszal)		
Energia (kcal) 237 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 219 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 264 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 344 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 294 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,6	

Ebéd					
Hétfő 2025.08.04.	Kedd 2025.08.05.	Szerda 2025.08.06.	Csütörtök 2025.08.07.	Péntek 2025.08.08.	Szombat 2025.08.09.
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Kukoricás pulykaragu, zoodles - cukkinispagetti - spagettiitéstával T.	Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai csirkehús kölessel	Hamis gulyásleves DD., Párizsi sertéskaraj, kertészleány körete-brokkoli, kelvirág, bóbipápa-	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, Barna rizi-bizi D., Gyümölcsös vaníliapuding édesítőszerrel	Lebbencsleves, Paradicsomos húsgombóc (sertés) D., Alma szelet	
	zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)				
Energia (kcal) 570 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 608 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 717 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 12,3 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 578 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 3,6 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 496 Fehérje (g) 13 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,7	

Uzsonna

Hétfő 2025.08.04.	Kedd 2025.08.05.	Szerda 2025.08.06.	Csütörtök 2025.08.07.	Péntek 2025.08.08.	Szombat 2025.08.09.
Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 5	Csokis - gyümölcsös tápiókapuding édesítőszerrel	Csavart rúd, Citromos növényi "joghurt" édesítőszerrel	Kifli Sch.8., Téli szalámi, fűszeres margarin, paprika	Almás kocka D.	
mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 390 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 3,1 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 211 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 326 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 9,4 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 305 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 217 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,4	

Ebéd											
Hétfő 2025.08.04.		Kedd 2025.08.05.		Szerda 2025.08.06.		Csütörtök 2025.08.07.		Péntek 2025.08.08.		Szombat 2025.08.09.	
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Kukoricás pulykaragu, zoodles - cukkinispagetti - spagettiitéstával T.		Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai csirkehús kölessel		Hamis gulyásleves DD., Párizsi sertéskaraj, kertészleány körete-brokkoli, kelvirág, bébirépa-		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, Barna rizi-bizi D., Gyümölcsös vaníliapuding édesítőszerrel		Lebbencsleves, Paradicsomos húsgombóc (sertés) D., Alma szelet			
		zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)									
Energia (kcal)	472	Energia (kcal)	477	Energia (kcal)	610	Energia (kcal)	496	Energia (kcal)	429		
Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	11		
Zsír (g)	17	Zsír (g)	18	Zsír (g)	32	Zsír (g)	18	Zsír (g)	20		
Ebből telített zsírsav (g)	2,7	Ebből telített zsírsav (g)	3,4	Ebből telített zsírsav (g)	10,3	Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	5,1		
Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	49	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	52		
Ebből cukor (g)	1,3	Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	3,1	Ebből cukor (g)	0,9		
Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	0,6		

Tízórai					
Hétfő 2025.08.04.	Kedd 2025.08.05.	Szerda 2025.08.06.	Csütörtök 2025.08.07.	Péntek 2025.08.08.	Szombat 2025.08.09.
Klubszendvics, uborka	Hot-dog mustárral DD., zöldpaprika	Csirkesonkás - zöldséges szendvics D., Gyömbéres-citromos tea édesítőszerrel	Lenmagvas buciszendvics füstölt kolbásszal	Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel D.	
	mustár (Hot-dog mustárral DD.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		mustár (Lenmagvas buciszendvics füstölt kolbásszal)		
Energia (kcal) 191 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 176 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 185 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 275 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 206 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,7 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,1	

Ebéd					
Hétfő 2025.08.04.	Kedd 2025.08.05.	Szerda 2025.08.06.	Csütörtök 2025.08.07.	Péntek 2025.08.08.	Szombat 2025.08.09.
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Kukoricás pulykaragu, zoodles - cukkinispagetti - spagettiitésztaival T.	Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai csirkehús kölessel	Hamis gulyásleves DD., Párizsi sertéskaraj, kertészleány körete-brokkoli, kelvirág, bóbipápa-	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, Barna rizi-bizi D., Gyümölcsös vaníliapuding édesítőszerrel	Lebbencsleves, Paradicsomos húsgombóc (sertés) D., Alma szelet	
	zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)				
Energia (kcal) 472 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 477 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 610 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 10,3 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 496 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 3,1 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 429 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,6	

Uzsonna

Hétfő 2025.08.04.	Kedd 2025.08.05.	Szerda 2025.08.06.	Csütörtök 2025.08.07.	Péntek 2025.08.08.	Szombat 2025.08.09.
Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 5	Csokis - gyümölcsös tápiókapuding édesítőszerrel	Csavart rúd, Citromos növényi "joghurt" édesítőszerrel	Kifli Sch.8., Téli szalámi, fűszeres margarin, paprika	Almás kocka D.	
mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 273 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 168 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 227 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 252 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 174 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,3	

Ebéd

Hétfő 2025.08.04.		Kedd 2025.08.05.		Szerda 2025.08.06.		Csütörtök 2025.08.07.		Péntek 2025.08.08.		Szombat 2025.08.09.	
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Kukoricás pulykaragu, főtt spagetti, görögdinnye		Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai csirkehús kölessel, Alma		Vegyes gyümölcsleves, Rakott burgonya		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, rizi-bizi, Gyümölcsös vaníliapuding		Lebbencsleves, Paradicsomos húsgombóc (sertés), főtt burgonya (zóna)			
		zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)						zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))			
Energia (kcal)	711	Energia (kcal)	712	Energia (kcal)	747	Energia (kcal)	714	Energia (kcal)	787		
Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	15	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	25		
Zsír (g)	22	Zsír (g)	23	Zsír (g)	33	Zsír (g)	23	Zsír (g)	46		
Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	12,2	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	12,7		
Szénhidrát (g)	93	Szénhidrát (g)	90	Szénhidrát (g)	96	Szénhidrát (g)	96	Szénhidrát (g)	68		
Ebből cukor (g)	2,7	Ebből cukor (g)	2,4	Ebből cukor (g)	23,2	Ebből cukor (g)	22,5	Ebből cukor (g)	2,8		
Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1,1		

Tízórai

Hétfő 2025.08.04.	Kedd 2025.08.05.	Szerda 2025.08.06.	Csütörtök 2025.08.07.	Péntek 2025.08.08.	Szombat 2025.08.09.
Szilvalekváros bukta, Gyömbéres-citromos tea	Hot-dog, ketchup, zöldpaprika	Csirkesonkás - zöldséges szendvics	Lenmagvas buciszendvics füstölt kolbásszal	Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		mustár (Lenmagvas buciszendvics füstölt kolbásszal)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 343 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 41,7 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 290 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 48 Ebből cukor (g) 4,8 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 267 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 344 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 299 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,5	

Ebéd

Hétfő 2025.08.04.	Kedd 2025.08.05.	Szerda 2025.08.06.	Csütörtök 2025.08.07.	Péntek 2025.08.08.	Szombat 2025.08.09.
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Kukoricás pulykaragu, főtt spagetti, görögdinnye	Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai csirkehús kölessel, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rakott burgonya	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, rizi-bizi, Gyümölcsös vaníliapuding	Lebbencsleves, Paradicsomos húsgombóc (sertés), főtt burgonya (zóna)	
	zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)			zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))	
Energia (kcal) 711 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 93 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 712 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 90 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 747 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 12,2 Szénhidrát (g) 96 Ebből cukor (g) 23,2 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 714 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 96 Ebből cukor (g) 22,5 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 787 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 46 Ebből telített zsírsav (g) 12,7 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 1,1	

Uzsonna

Hétfő 2025.08.04.	Kedd 2025.08.05.	Szerda 2025.08.06.	Csütörtök 2025.08.07.	Péntek 2025.08.08.	Szombat 2025.08.09.
Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 2	Csokis - gyümölcsös tápiókapuding	Csavart rúd, Citromos növényi "joghurt" áfonya dísszel	Klubszendvics, paradicsom	Almás kocka	
mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) 320 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 19 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 397 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 17,6 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 379 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 9,4 Szénhidrát (g) 44 Ebből cukor (g) 14,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 240 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 358 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 14,2 Só (NaCl) (g) 0,5	

Reggeli											
Hétfő 2025.08.04.		Kedd 2025.08.05.		Szerda 2025.08.06.		Csütörtök 2025.08.07.		Péntek 2025.08.08.		Szombat 2025.08.09.	
Szilvalekváros bukta, Gyömbéres-citromos tea		Hot-dog, ketchup, zöldpaprika		Csirkesonkás - zöldséges szendvics		Lenmagvas buciszendvics füstölt kolbásszal		Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel			
		Szőjót nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				mustár (Lenmagvas buciszendvics füstölt kolbásszal)		Szőjót nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal)	268	Energia (kcal)	205	Energia (kcal)	213	Energia (kcal)	275	Energia (kcal)	209		
Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	7	Fehérje (g)	3		
Zsír (g)	4	Zsír (g)	6	Zsír (g)	7	Zsír (g)	15	Zsír (g)	11		
Ebből telített zsírsav (g)	1,1	Ebből telített zsírsav (g)	1,1	Ebből telített zsírsav (g)	1,9	Ebből telített zsírsav (g)	6,7	Ebből telített zsírsav (g)	2		
Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	34	Szénhidrát (g)	29	Szénhidrát (g)	25	Szénhidrát (g)	22		
Ebből cukor (g)	32,6	Ebből cukor (g)	3,4	Ebből cukor (g)	0,3	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	0,8		
Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	0,3		

Tízórai											
Hétfő 2025.08.04.		Kedd 2025.08.05.		Szerda 2025.08.06.		Csütörtök 2025.08.07.		Péntek 2025.08.08.		Szombat 2025.08.09.	
görögdinnye		Alma		Szobi 100%-os narancslé		Őszibarack		Sárgadinnye			
Energia (kcal)	36	Energia (kcal)	94	Energia (kcal)	40	Energia (kcal)	62	Energia (kcal)	22		
Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	0	Fehérje (g)	0	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	1		
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)	9	Szénhidrát (g)	25	Szénhidrát (g)	9	Szénhidrát (g)	15	Szénhidrát (g)	5		
Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	8,7	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 2025.08.04.	Kedd 2025.08.05.	Szerda 2025.08.06.	Csütörtök 2025.08.07.	Péntek 2025.08.08.	Szombat 2025.08.09.
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Grillezett csirkemellfalatok, grillezett gyömbéres gyümölcsmártás	Bácskai csirkehús kölessel	Finomfőzelék, Házi sertésfasírt	Csicseriborsófőzelék , házi csirkefasírt	Kerti főzelék, Stefánia sertésvagdalt	
Energia (kcal) 378 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 6,3 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 359 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 327 Fehérje (g) 13 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 5,9 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 4,8 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 397 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 385 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 4,6 Só (NaCl) (g) 0,8	

Uzsonna

Hétfő 2025.08.04.	Kedd 2025.08.05.	Szerda 2025.08.06.	Csütörtök 2025.08.07.	Péntek 2025.08.08.	Szombat 2025.08.09.
Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 2	Csokis - gyümölcsös tápiókapuding	Csavart rúd, Citromos növényi "joghurt" áfonya dísszel	Klubszendvics, paradicsom	Almás kocka	
mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) 228 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 14 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 318 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 14,1 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 281 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 10,3 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 192 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 9,8 Só (NaCl) (g) 0,3	



Ebéd

Hétfő 2025.08.04.		Kedd 2025.08.05.		Szerda 2025.08.06.		Csütörtök 2025.08.07.		Péntek 2025.08.08.		Szombat 2025.08.09.	
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Kukoricás pulykaragu, főtt spagetti		Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai csirkehús kölessel, Alma		Vegyes gyümölcsleves, Finomfőzelék, Házi sertésfasírt		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, rizi-bizi, Gyümölcsös vaníliapuding		Lebbencsleves, Paradicsomos húsgombóc (sertés), főtt burgonya (zóna)			
		zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)						zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))			
Energia (kcal)	549	Energia (kcal)	571	Energia (kcal)	500	Energia (kcal)	589	Energia (kcal)	619		
Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	14	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	19		
Zsír (g)	18	Zsír (g)	18	Zsír (g)	22	Zsír (g)	19	Zsír (g)	35		
Ebből telített zsírsav (g)	2,9	Ebből telített zsírsav (g)	3,4	Ebből telített zsírsav (g)	6,6	Ebből telített zsírsav (g)	4	Ebből telített zsírsav (g)	9,8		
Szénhidrát (g)	69	Szénhidrát (g)	74	Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	78	Szénhidrát (g)	55		
Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	23	Ebből cukor (g)	17,8	Ebből cukor (g)	2,3		
Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,2	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1		

Tízórai

Hétfő 2025.08.04.	Kedd 2025.08.05.	Szerda 2025.08.06.	Csütörtök 2025.08.07.	Péntek 2025.08.08.	Szombat 2025.08.09.
Szilvalekváros bukta, Gyömbéres-citromos tea	Hot-dog, ketchup, zöldpaprika	Csirkesonkás - zöldséges szendvics	Lenmagvas buciszendvics füstölt kolbásszal	Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		mustár (Lenmagvas buciszendvics füstölt kolbásszal)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 268 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 32,6 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 205 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 213 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 275 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 209 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,3	

Ebéd

Hétfő 2025.08.04.	Kedd 2025.08.05.	Szerda 2025.08.06.	Csütörtök 2025.08.07.	Péntek 2025.08.08.	Szombat 2025.08.09.
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Kukoricás pulykaragu, főtt spagetti	Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai csirkehús kölessel, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Finomfőzelék, Házi sertésfasírt	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, rizi-bizi, Gyümölcsös vaníliapuding	Lebbencsleves, Paradicsomos húsgombóc (sertés), főtt burgonya (zóna)	
	zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)			zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))	
Energia (kcal) 549 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 2,9 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 571 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 500 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 23 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 589 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 78 Ebből cukor (g) 17,8 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 619 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 9,8 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 1	

Uzsonna

Hétfő 2025.08.04.	Kedd 2025.08.05.	Szerda 2025.08.06.	Csütörtök 2025.08.07.	Péntek 2025.08.08.	Szombat 2025.08.09.
Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 2	Csokis - gyümölcsös tápiókapuding	Csavart rúd, Citromos növényi "joghurt" áfonya dísszel	Klubszendvics, paradicsom	Almás kocka	
mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) 228 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 14 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 318 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 14,1 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 281 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 10,3 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 192 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 9,8 Só (NaCl) (g) 0,3	