

Ebéd

Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Daragaluskaleves, Sertéspörkölt, párolt köles F.	Őszi zöldségleves, Szerb barnarizseshús (sertés), csemege uborkával	Göcseji gombóclevés, Tárkonyos palócos csirkeragu, zoodles - cukkinispagetti - spagettiitésztaival T.	Sült tésztás sárgarépaleves, Afrikai harcsafilékockák roston sütve, kemencés parázsburgonya zóna, kemencés édesburgonya zóna, vitamin saláta édesítőszerrel	Hamis gulyásleves házi galuskával, Görögfűszeres csirkecombfilé, édesburgonyás zöldségpüré	
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	mustár (csemege uborkával)				
Energia (kcal) 696 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 672 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 552 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 523 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 660 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,5	

Tízórai					
Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Hot-dog mustárral DD., paprika	Kifli csokikrémmel édesítőszerrel, Körteszelet	Téli szalámis-margarino s cirokbuci, retek	Hamis körözöttes bagett D.	Sonkás pizzaszelet D., uborka	
mustár (Hot-dog mustárral DD.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 220 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 256 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 332 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 202 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 276 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 2,1	

Ebéd					
Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Daragaluskaleves, Sertéspörkölt, párolt köles F.	Őszi zöldségleves, Szerb barnarizseshús (sertés), csemege uborkával	Göcseji gombóclevés, Tárkonyos palócos csirkeragu, zoodles - cukkínispagetti - spagettiitésztaival T.	Sült tésztás sárgarépa leves, Afrikai harcsafilékockák roston sütvé, kemencés parázsburgonya zóna, kemencés édesburgonya zóna, vitamin saláta édesítőszerrel	Hamis gulyásleves házi galuskával, Görögfűszeres csirkecombfilé, édesburgonyás zöldségpüré	
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	mustár (csemege uborkával)				
Energia (kcal) 696 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 672 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 552 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 523 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 660 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,5	



Uzsonna

Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Csirkemájkrémes kenyérszeletek D., uborka	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, karalábé rágcsa	Citromos vaniliás chiapuding édesítőszerrel	Magvas rudak, kapros öntet, paradicsom	Citromos-vaniliás muffin édesítőszerrel	
			dióféle nyomokban (Magvas rudak) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Magvas rudak) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 226 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 305 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 11,6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 449 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 294 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 227 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2,2 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0	

Ebéd											
Hétfő 2025.09.01.		Kedd 2025.09.02.		Szerda 2025.09.03.		Csütörtök 2025.09.04.		Péntek 2025.09.05.		Szombat 2025.09.06.	
Daragaluskaleves, Sertéspörkölt, párolt köles K.		Őszi zöldségleves, Szerb barnarizseshús (sertés), csemege uborkával		Göcseji gombóclevés, Tárkonyos palócos csirkeragu, zoodles - cukkinispagetti - spagettiitésztaival T.		Sült tésztás sárgarépaleves, Afrikai harcsafilékockák roston sütve, kemencés parázsburgonya zóna, kemencés édesburgonya zóna		Hamis gulyásleves házi galuskával, Görögfűszeres csirkecombfilé, kemencés zöldségek DD.			
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (csemege uborkával)						zeller (kemencés zöldségek DD.)			
Energia (kcal)	803	Energia (kcal)	827	Energia (kcal)	631	Energia (kcal)	616	Energia (kcal)	769		
Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)			
Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	39	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	43		
Zsír (g)	42	Zsír (g)	43	Zsír (g)	22	Zsír (g)	22	Zsír (g)	33		
Ebből telített zsírsav (g)	6,1	Ebből telített zsírsav (g)	5,8	Ebből telített zsírsav (g)	4,6	Ebből telített zsírsav (g)	2,4	Ebből telített zsírsav (g)	5,5		
Szénhidrát (g)	70	Szénhidrát (g)	73	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	71	Szénhidrát (g)	72		
Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	2		
Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,7		

Ebéd

Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Daragaluskaleves, Sertéspörkölt, párolt köles F.	Őszi zöldségleves, Szerb barnarizseshús (sertés), csemege uborkával	Göcseji gombóclevés, Tárkonyos palócos csirkeragu, zoodles - cukkinispagetti - spagettiitésztaival T.	Sült tésztás sárgarépaleves, Afrikai harcsafilékockák roston sütve, kemencés parázsburgonya zóna, kemencés édesburgonya zóna, vitamin saláta édesítőszerrel	Hamis gulyásleves házi galuskával, Görögfűszeres csirkecombfilé, édesburgonyás zöldségpüré	
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	mustár (csemege uborkával)				
Energia (kcal) 580 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 575 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 467 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 448 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 547 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1,2	

Tízórai					
Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Hot-dog mustárral DD., paprika	Kifli csokikrémmel édesítőszerrel, Körteszelet	Téli szalámis-margarino s cirokbuci, retek	Hamis körözöttes bagett D.	Sonkás pizzaszelet D., uborka	
mustár (Hot-dog mustárral DD.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 178 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) 205 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 1,3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 234 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 141 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,7 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 168 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,3	

Ebéd					
Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Daragaluskaleves, Sertéspörkölt, párolt köles F.	Őszi zöldségleves, Szerb barnarizseshús (sertés), csemege uborkával	Göcseji gombócleves, Tárkonyos palócos csirkeragu, zoodles - cukkínispagetti - spagettiitésztaival T.	Sült tésztás sárgarépa leves, Afrikai harcsafilékockák roston sütvé, kemencés parázsburgonya zóna, kemencés édesburgonya zóna, vitamin saláta édesítőszerrel	Hamis gulyásleves házi galuskával, Görögfűszeres csirkecombfilé, édesburgonyás zöldségpüré	
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	mustár (csemege uborkával)				
Energia (kcal) 580 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 575 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 467 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 448 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 547 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1,2	



Uzsonna

Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Csirkemájkrémes kenyérszeletek D., uborka	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, karalábé rágcsa	Citromos vaníliás chiapuding édesítőszerrel	Magvas rudak, kapros öntet, paradicsom	Citromos-vaníliás muffin édesítőszerrel	
			dióféle nyomokban (Magvas rudak) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Magvas rudak) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 182 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 315 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 220 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 181 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,7 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0	

Reggeli											
Hétfő 2025.09.01.		Kedd 2025.09.02.		Szerda 2025.09.03.		Csütörtök 2025.09.04.		Péntek 2025.09.05.		Szombat 2025.09.06.	
Daragaluska leves F., Sertéspörkölt, házi nokedli		Őszi zöldségleves F., Barnarizses sertéshús, csemege uborkával		Habart burgonyaleves, Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska		Sült tésztaleves, Afrikai harcsafilékockák roston sütve, kemencés parászburgonya, csemege uborkával		Hamis gulyásleves házi galuskával F., Görögfűszeres csirkecombfilé, párolt rizsköret			
zeller (Leves alap)		mustár (csemege uborkával)				mustár (csemege uborkával)					
Energia (kcal)	661	Energia (kcal)	595	Energia (kcal)	762	Energia (kcal)	507	Energia (kcal)	722		
Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	39		
Zsír (g)	29	Zsír (g)	28	Zsír (g)	23	Zsír (g)	18	Zsír (g)	24		
Ebből telített zsírsav (g)	4	Ebből telített zsírsav (g)	3,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,6	Ebből telített zsírsav (g)	2	Ebből telített zsírsav (g)	4,6		
Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	107	Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	83		
Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	3,1	Ebből cukor (g)	1,2		
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,5		

Tízórai

Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Hot-dog mustárral DD.	Kifli csokikrémmel édesítőszerrel	Téli szalámis-margarino s cirokbuci, retek	Hamis körözöttes bagett D.	Sonkás pizsaszelet F., uborka	
mustár (Hot-dog mustárral DD.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 212 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 215 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 332 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 202 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 393 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 11,8 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 3	

Ebéd

Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Daragaluska leves F., Sertéspörkölt, házi nokedli	Őszi zöldségleves F., Barnarizses sertéshús, csemege uborkával	Habart burgonyaleves, Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska	Sült tésztaleves, Afrikai harcsafilékockák roston sütvé, kemencés parázsburgonya, csemege uborkával	Hamis gulyásleves házi galuskával F., Görögfűszeres csirkecombfilé, párolt rizsköret	
zeller (Leves alap)	mustár (csemege uborkával)		mustár (csemege uborkával)		
Energia (kcal) 661 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 595 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 762 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 107 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 507 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 3,1 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 722 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 83 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,5	



Uzsanna

Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Csirkemájkrémes kenyérszeletek D., uborka	Ostyalapok D., Növényi sajtkrém zöldhagymával, karalábé rágcsa	Citromos vaniliás chiapuding édesítőszerrel	Magvas rudak, kaposz öntet, uborka	Citromos-vaniliás muffin édesítőszerrel	
			dióféle nyomokban (Magvas rudak) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Magvas rudak) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 226 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 318 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 14,8 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 449 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 291 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 227 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2,2 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0	

Ebéd											
Hétfő 2025.09.01.		Kedd 2025.09.02.		Szerda 2025.09.03.		Csütörtök 2025.09.04.		Péntek 2025.09.05.		Szombat 2025.09.06.	
Daragaluska leves F., Sertéspörkölt, házi nokedli		Őszi zöldségleves F., Barnarizses sertéshús, csemege uborkával		Habart burgonyaleves, Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska		Sült tésztaleves, Afrikai harcsafilékockák roston sütve, kemencés parázborgonya, csemege uborkával		Hamis gulyásleves házi galuskával F., Görögfűszeres csirkecombfilé, párolt rizsköret			
zeller (Leves alap)		mustár (csemege uborkával)				mustár (csemege uborkával)					
Energia (kcal)	548	Energia (kcal)	509	Energia (kcal)	596	Energia (kcal)	428	Energia (kcal)	592		
Fehérje (g)	20	Fehérje (g)	22	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	22	Fehérje (g)	32		
Zsír (g)	25	Zsír (g)	24	Zsír (g)	19	Zsír (g)	16	Zsír (g)	20		
Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	3,3	Ebből telített zsírsav (g)	3,8	Ebből telített zsírsav (g)	1,7	Ebből telített zsírsav (g)	3,8		
Szénhidrát (g)	58	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	80	Szénhidrát (g)	46	Szénhidrát (g)	68		
Ebből cukor (g)	0,4	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	1,9	Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	1		
Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,3		



Ebéd											
Hétfő 2025.09.01.		Kedd 2025.09.02.		Szerda 2025.09.03.		Csütörtök 2025.09.04.		Péntek 2025.09.05.		Szombat 2025.09.06.	
Hamis fehér raguleves rizzsel, Carbonara spagetti vegán		Őszi zöldségleves, Nagyi burgonyafőzeléke, házi pulykafasírt, Szőlő N.		Habart burgonyaleves, Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska		Sült tésztás sárgarépaleves, Afrikai harcsafilékockák roston sütve, kemencés parázsburgonya, Alma		Csokipudingos meggyleves, Görögfűszeres csirkecombfilé, rizi-bizi			
zeller (Hamis fehér raguleves rizzsel)											
Energia (kcal)	668	Energia (kcal)	617	Energia (kcal)	762	Energia (kcal)	609	Energia (kcal)	714		
Fehérje (g)	8	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	39		
Zsír (g)	27	Zsír (g)	32	Zsír (g)	23	Zsír (g)	19	Zsír (g)	18		
Ebből telített zsírsav (g)	11,4	Ebből telített zsírsav (g)	8,6	Ebből telített zsírsav (g)	4,6	Ebből telített zsírsav (g)	1,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,7		
Szénhidrát (g)	94	Szénhidrát (g)	65	Szénhidrát (g)	107	Szénhidrát (g)	82	Szénhidrát (g)	95		
Ebből cukor (g)	5,1	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	2,3	Ebből cukor (g)	12,6		
Só (NaCl) (g)	3,5	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	1,2		

Ebéd											
Hétfő 2025.09.01.		Kedd 2025.09.02.		Szerda 2025.09.03.		Csütörtök 2025.09.04.		Péntek 2025.09.05.		Szombat 2025.09.06.	
Hamis fehér raguleves rizzsel, Carbonara spagetti vegán		Őszi zöldségleves, Rántott növényi sajt, parászburgonya házi rozmaringos sóval , csemege uborkával		Habart burgonyaleves, Spenót főzelék, céklás csicseriborsófasírt		Sült tésztás sárgarépaleves, Zöldborsós vegatokány, párolt rizsköret		Csokipudingos meggyleves, Brassói apró vegán borsóproteinnel			
zeller (Hamis fehér raguleves rizzsel)		mustár (csemege uborkával)									
Energia (kcal)	668	Energia (kcal)	778	Energia (kcal)	1065	Energia (kcal)	481	Energia (kcal)	728		
Fehérje (g)	8	Fehérje (g)	7	Fehérje (g)	37	Fehérje (g)	16	Fehérje (g)	23		
Zsír (g)	27	Zsír (g)	35	Zsír (g)	32	Zsír (g)	11	Zsír (g)	22		
Ebből telített zsírsav (g)	11,4	Ebből telített zsírsav (g)	17	Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	1,5	Ebből telített zsírsav (g)	3,5		
Szénhidrát (g)	94	Szénhidrát (g)	103	Szénhidrát (g)	139	Szénhidrát (g)	76	Szénhidrát (g)	103		
Ebből cukor (g)	5,1	Ebből cukor (g)	3,1	Ebből cukor (g)	19,7	Ebből cukor (g)	3	Ebből cukor (g)	13,5		
Só (NaCl) (g)	3,5	Só (NaCl) (g)	3,4	Só (NaCl) (g)	2,8	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1,5		

Ebéd											
Hétfő 2025.09.01.		Kedd 2025.09.02.		Szerda 2025.09.03.		Csütörtök 2025.09.04.		Péntek 2025.09.05.		Szombat 2025.09.06.	
Daragaluskaleves, Sertéspörkölt, házi nokedli		Lecsókrémleves krutonnal, Szerb barnarizseshús (sertés), csemege uborkával		Habart burgonyaleves, Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska		Minestrone leves kagylótésztával, Afrikai harcsafilékockák roston sütve, kemencés parázsburgonya, Alma		Csokipudingos meggyleves, Görögfűszeres csirkecombfilé, rizi-bizi			
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (csemege uborkával)				zeller (Minestrone leves kagylótésztával)					
Energia (kcal)	711	Energia (kcal)	782	Energia (kcal)	762	Energia (kcal)	706	Energia (kcal)	714		
Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	39		
Zsír (g)	33	Zsír (g)	40	Zsír (g)	23	Zsír (g)	28	Zsír (g)	18		
Ebből telített zsírsav (g)	4,5	Ebből telített zsírsav (g)	8,6	Ebből telített zsírsav (g)	4,6	Ebből telített zsírsav (g)	4,6	Ebből telített zsírsav (g)	4,7		
Szénhidrát (g)	75	Szénhidrát (g)	74	Szénhidrát (g)	107	Szénhidrát (g)	85	Szénhidrát (g)	95		
Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	12,6		
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1,2		

Tízórai

Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Hot-dog mustárral -Sch, paprika	Kifli csokikrémmel és körtével	Téli szalámis-margarino s cirokbuci, retek	Hamis körözöttes bagett pritamin paprikával	Sonkás-kukoricás pizza szelet, uborka	
mustár (Hot-dog mustárral -Sch) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 304 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 3 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 281 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 7,7 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 13,2 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 332 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 326 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 321 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 2,4	

Ebéd

Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Daragaluskaleves, Sertéspörkölt, házi nokedli	Lecsókrémleves krutonnal, Szerb barnarizseshús (sertés), csemege uborkával	Habart burgonyaleves, Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska	Minestrone leves kagylótésztával, Afrikai harcsafilékockák roston sütvé, kemencés parázsburgonya, Alma	Csokipudingos meggyleves, Görögfűszeres csirkecombfilé, rizi-bizi	
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	mustár (csemege uborkával)		zeller (Minestrone leves kagylótésztával)		
Energia (kcal) 711 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 782 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 762 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 107 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 706 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 85 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 714 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 95 Ebből cukor (g) 12,6 Só (NaCl) (g) 1,2	



Uzsonna

Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Csirkemájkrémes kenyérszeletek, uborka, Citromos mézes limonádé	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, karalábé rágcsa	Citromos vaniliás chiapuding	Magvas rudak, kapros öntet, paradicsom	Citromos-vaniliás muffin	
			dióféle nyomokban (Magvas rudak) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Magvas rudak) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 285 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 12,3 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 305 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 11,6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 264 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 14 Ebből cukor (g) 6,2 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 294 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 351 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 22,9 Só (NaCl) (g) 0	

Reggeli											
Hétfő 2025.09.01.		Kedd 2025.09.02.		Szerda 2025.09.03.		Csütörtök 2025.09.04.		Péntek 2025.09.05.		Szombat 2025.09.06.	
Hot-dog mustárral -Sch, paprika		Kifli, csokikrém		Téli szalámis-margarino s cirokbuci, retek		Hamis körözöttes bagett pritamin paprikával		Sonkás-kukoricás pizza szelet, uborka			
mustár (Hot-dog mustárral -Sch) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)						mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)					
Energia (kcal)	215	Energia (kcal)	208	Energia (kcal)	234	Energia (kcal)	261	Energia (kcal)	227		
Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	5		
Zsír (g)	7	Zsír (g)	8	Zsír (g)	12	Zsír (g)	7	Zsír (g)	7		
Ebből telített zsírsav (g)	1,2	Ebből telített zsírsav (g)	5,5	Ebből telített zsírsav (g)	4,2	Ebből telített zsírsav (g)	1,5	Ebből telített zsírsav (g)	3,5		
Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	29	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	43	Szénhidrát (g)	35		
Ebből cukor (g)	2,1	Ebből cukor (g)	9,2	Ebből cukor (g)	0,2	Ebből cukor (g)	1,8	Ebből cukor (g)	1,9		
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1,7		

Tízórai											
Hétfő 2025.09.01.		Kedd 2025.09.02.		Szerda 2025.09.03.		Csütörtök 2025.09.04.		Péntek 2025.09.05.		Szombat 2025.09.06.	
Alma III.		Körte		Szobi 100%-os narancslé		Szőlő D.		Szilva			
Energia (kcal)	47	Energia (kcal)	46	Energia (kcal)	40	Energia (kcal)	37	Energia (kcal)	37		
Fehérje (g)	0	Fehérje (g)	0	Fehérje (g)	0	Fehérje (g)	0	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)	12	Szénhidrát (g)	12	Szénhidrát (g)	9	Szénhidrát (g)	10	Szénhidrát (g)	9		
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 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Lencsefőzelék, Sertéspörkölt	Nagyi burgonyafőzeléke, házi pulykafasírt	Spenót főzelék, sült virslikarikák, Alma szelet	Sült tésztás sárgarépaes, Karatábés zöldbabfőzelék F., Afrikai harcsafilékokkák roston sütve	Hamis raguleves házi galuskával, Sárgabarackmártás, grillezett csirkemellfalatok I.	
mustár (Lencsefőzelék)				zeller (Hamis raguleves házi galuskával)	
Energia (kcal) 466 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 428 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 290 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 2,9 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 3 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 305 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,7 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 326 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 7,4 Só (NaCl) (g) 0,5	

Uzsonna

Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Csirkemájkrémes kenyérseletek, uborka, Citromos mézes limonádé	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, karalábé rágcsa	Citromos vaníliás chiapuding	Magvas rudak, kapos öntet, paradicsom	Citromos-vaníliás muffin	
			dióféle nyomokban (Magvas rudak) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Magvas rudak) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 203 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 9,2 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 264 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 14 Ebből cukor (g) 6,2 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 220 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 281 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 18,4 Só (NaCl) (g) 0	

Ebéd											
Hétfő 2025.09.01.		Kedd 2025.09.02.		Szerda 2025.09.03.		Csütörtök 2025.09.04.		Péntek 2025.09.05.		Szombat 2025.09.06.	
Daragaluskaleves, Sertéspörkölt, házi nokedli		Lecsókrémleves krutonnal, Szerb barnarizseshús (sertés), csemege uborkával		Habart burgonyaleves, Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska		Minestrone leves kagylótésztával, Afrikai harcsafilékockák roston sütve, kemencés parázsburgonya, Alma		Csokipudingos meggyleves, Görögfűszeres csirkecombfilé, rizi-bizi			
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (csemege uborkával)				zeller (Minestrone leves kagylótésztával)					
Energia (kcal)	859	Energia (kcal)	984	Energia (kcal)	918	Energia (kcal)	784	Energia (kcal)	859		
Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	43		
Zsír (g)	40	Zsír (g)	51	Zsír (g)	28	Zsír (g)	31	Zsír (g)	20		
Ebből telített zsírsav (g)	5,5	Ebből telített zsírsav (g)	11,3	Ebből telített zsírsav (g)	5,6	Ebből telített zsírsav (g)	5,2	Ebből telített zsírsav (g)	5,5		
Szénhidrát (g)	90	Szénhidrát (g)	94	Szénhidrát (g)	128	Szénhidrát (g)	92	Szénhidrát (g)	122		
Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	3,1	Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	17,4		
Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	1,3		

Ebéd					
Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Daragalus kaleves, Sertéspörkölt, házi nokedli	Lecsókrémleves krutonnal, Szerb barnarizseshús (sertés), csemege uborkával	Habart burgonyaleves, Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska	Minestrone leves kagylótésztával, Afrikai harcsafilékockák roston sütvé, kemencés parázsburgonya, Alma	Csokipudingos meggyleves, Görögfűszeres csirkecombfilé, rizi-bizi	
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	mustár (csemege uborkával)		zeller (Minestrone leves kagylótésztával)		
Energia (kcal) 859 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 90 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 984 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 51 Ebből telített zsírsav (g) 11,3 Szénhidrát (g) 94 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 918 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 128 Ebből cukor (g) 3,1 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 784 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 92 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 859 Fehérje (g) 43 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 122 Ebből cukor (g) 17,4 Só (NaCl) (g) 1,3	

Vacsora					
Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Flekkén csirkefalatok, burgonyapüré, zóna zöldségpüré	Gazdagon töltött csirkemell párizsiasan, Károlyi saláta	Tökmagbundában rántott pulykamellfilé párizsiasan, grillezett hét zöldségköret	Zöldborsós sertésragu, párolt quinoa brokkolival		
zeller (zóna zöldségpüré)	mustár (Gazdagon töltött csirkemell párizsiasan)	dióféle nyomokban (Tökmagbundában rántott pulykamellfilé párizsiasan) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Tökmagbundában rántott pulykamellfilé párizsiasan)			
Energia (kcal) 696 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 8,3 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 1210 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 85 Ebből telített zsírsav (g) 16,2 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 4,1 Só (NaCl) (g) 3,2	Energia (kcal) 702 Fehérje (g) 54 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 5,4 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 797 Fehérje (g) 42 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,5		

Ebéd											
Hétfő 2025.09.01.		Kedd 2025.09.02.		Szerda 2025.09.03.		Csütörtök 2025.09.04.		Péntek 2025.09.05.		Szombat 2025.09.06.	
Daragaluskaleves, Sertéspörkölt, házi nokedli		Őszi zöldségleves, Szerb barnarizseshús (sertés), csemege uborkával		Habart burgonyaleves, Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska		Minestrone leves kagylótésztával, Afrikai harcsafilékockák roston sütve, kemencés parázsburgonya, Alma V.		Csokipudingos meggyleves, Görögfűszeres csirkecombfilé, rizi-bizi			
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (csemege uborkával)				zeller (Minestrone leves kagylótésztával)					
Energia (kcal)	591	Energia (kcal)	575	Energia (kcal)	596	Energia (kcal)	543	Energia (kcal)	592		
Fehérje (g)	20	Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	32		
Zsír (g)	28	Zsír (g)	30	Zsír (g)	19	Zsír (g)	23	Zsír (g)	15		
Ebből telített zsírsav (g)	3,9	Ebből telített zsírsav (g)	4	Ebből telített zsírsav (g)	3,8	Ebből telített zsírsav (g)	3,9	Ebből telített zsírsav (g)	3,8		
Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	80	Szénhidrát (g)	57	Szénhidrát (g)	81		
Ebből cukor (g)	0,4	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	1,9	Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	10,7		
Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	1		

Tízórai

Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Hot-dog mustárral -Sch, paprika	Kifli csokikrémmel és körtével	Téli szalámis-margarino s cirokbuci, retek	Hamis körözöttes bagett pritamin paprikával	Sonkás-kukoricás pizza szelet, uborka	
mustár (Hot-dog mustárral -Sch) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 215 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 225 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 10,6 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 234 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 261 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 227 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,7	

Ebéd

Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Daragaluskaleves, Sertéspörkölt, házi nokedli	Őszi zöldségleves, Szerb barnarizseshús (sertés), csemege uborkával	Habart burgonyaleves, Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska	Minestrone leves kagylótésztával, Afrikai harcsafilékockák roston sütvé, kemencés parázsburgonya, Alma V.	Csokipudingos meggyleves, Görögfűszeres csirkecombfilé, rizi-bizi	
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	mustár (csemege uborkával)		zeller (Minestrone leves kagylótésztával)		
Energia (kcal) 591 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 575 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 596 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 80 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 543 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 592 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 81 Ebből cukor (g) 10,7 Só (NaCl) (g) 1	



Uzsonna

Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Csirkemájkrémes kenyérszeletek, uborka, Citromos mézes limonádé	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, karalábé rágcsa	Citromos vaníliás chiapuding	Magvas rudak, kapros öntet, paradicsom	Citromos-vaníliás muffin	
			dióféle nyomokban (Magvas rudak) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Magvas rudak) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 203 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 9,2 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 264 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 14 Ebből cukor (g) 6,2 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 220 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 281 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 18,4 Só (NaCl) (g) 0	

Tízórai

Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Hot-dog mustárral -Sch, paprika	Kifli csokikrémmel és körtével	Pulykapárizsis -margarinos cirokbeci, Mentás limonádé	Hamis körözöttes bagett pritamin paprikával	Sonkás-kukoricás pizza szelet, uborka	
mustár (Hot-dog mustárral -Sch) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 215 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 225 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 10,6 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 284 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,9 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 16,1 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 261 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 227 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,7	

Ebéd

Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Hamis fehér raguleves rizzsel, Carbonara spagetti vegán	Őszi zöldségleves, Nagyi burgonyafőzeléke, házi pulykafasirt, Szőlő N.	Habart burgonyaleves, Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacskas	Sült tészta sárgarépaleves, Afrikai harcsafilékocokák roston sültve, kemencés parázsburgonya, Alma	Csokipudingos meggyeletes, Görögfűszeres csirkecombfilé, rizi-bizi	
zeller (Hamis fehér raguleves rizzsel)					
Energia (kcal) 572 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 9,7 Szénhidrát (g) 81 Ebből cukor (g) 4,4 Só (NaCl) (g) 3	Energia (kcal) 531 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 596 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 80 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 521 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 592 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 81 Ebből cukor (g) 10,7 Só (NaCl) (g) 1	



Uzsonna

Hétfő 2025.09.01.	Kedd 2025.09.02.	Szerda 2025.09.03.	Csütörtök 2025.09.04.	Péntek 2025.09.05.	Szombat 2025.09.06.
Csirkemájkrémes kenyérszeletek, uborka	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, karalábé rágcsa	Citromos vaniliás chiapuding	Csavart rúd, kapros öntet, paradicsom	Citromos-vaniliás muffin	
			Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 168 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 264 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 14 Ebből cukor (g) 6,2 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 202 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 281 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 18,4 Só (NaCl) (g) 0	