

Ebéd						
Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.	
Paradicsomleves betűtésztaival d., Esterházy sertésragu, párolt köles DD.	Gulyásleves füstölt parasztkolbásszal házi galuskával D., Milánói spagetti (darált sertéshússal) cukkinivel	Májgaluskaleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves parázsburgonya D., fűszeres karotta z.	Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, Stefánia sertésvagdalt, Alma III.	Habart karalábéleves Z., Rakott brokkoli hajdinával (csirke)		
mustár (Esterházy sertésragu) , zeller (Paradicsomleves betűtésztaival d.)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)				
Energia (kcal) 646 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 600 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 10,9 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 539 Fehérje (g) 42 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 756 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 7,6 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 555 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,3		

Tízórai

Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Paprikás szalámis szendvics buciban növényi sajttal és friss zöldségekkel F.	Sonkás langalló sch D., paradicsom	Csirkesonkás - zöldséges szendvics D.	Kakaós csiga steviával, Citromos-mentás tea D.	Croissant, Limonádé édesítőszerrel, sárgarépa nasi	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				
Energia (kcal) 307 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 255 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 237 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2,9 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 186 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 250 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,9	

Ebéd

Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Paradicsomleves betűtéstával d., Esterházy sertésragu, párolt köles DD.	Gulyásleves füstölt parasztkolbásszal házi galuskával D., Milánói spagetti (darált sertéshússal) cukkinivel	Májgaluskaleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves parázsburgonya D., fűszeres karotta z.	Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, Stefánia sertésvagdalt, Alma III.	Habart karalábéleves Z., Rakott brokkoli hajdinával (csirke)	
mustár (Esterházy sertésragu) , zeller (Paradicsomleves betűtéstával d.)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			
Energia (kcal) 646 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 600 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 10,9 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 539 Fehérje (g) 42 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 756 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 7,6 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 555 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,3	



Uzsonna					
Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Csavart tökmagos rúd D., Taccos mártogatós	Kézműves kenyérchips S.2., "Ricsi" szósz, paprika, karalábé rágcsa	Sült édesburgonya korongok, Csicseriborsókrém	Bundáskenyér D., uborka	Epres növényi "joghurt" édesítőszerrel, Kenyér ropi 6	
dióféle nyomokban (Csavart tökmagos rúd D.) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Csavart tökmagos rúd D.) , mustár (Spéko majonéz)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (Csicseriborsókrém)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 263 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 299 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 7,7 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 173 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 2 Ebből telített zsírsav (g) 0,6 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 214 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 328 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 9,4 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,9	

Ebéd						
Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.	
Paradicsomleves betűtéstával d., Esterházy sertésragu, párolt köles DD.	Gulyásleves füstölt parasztkolbásszal, Milánói spagetti (darált sertéshússal) cukkinivel	Májgaluskaleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves parázsburgonya D., fűszeres karotta z.	Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, Stefánia sertésvagdalt, Alma III.	Karalábéleves DD., Rakott brokkoli hajdinával (csirke), Alma szelet		
mustár (Esterházy sertésragu) , zeller (Paradicsomleves betűtéstával d.)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)				
Energia (kcal) 761 Energia (kJ) Fehérje (g) 31 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 5,9 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 695 Energia (kJ) Fehérje (g) 19 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 12,9 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 4,6 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 653 Energia (kJ) Fehérje (g) 50 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 882 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 45 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 8,3 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 699 Energia (kJ) Fehérje (g) 42 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,8		

Ebéd						
Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.	
Paradicsomleves betűtésztaával d., Esterházy sertésragu, párolt köles DD.	Gulyásleves füstölt parasztkolbásszal házi galuskával D., Milánói spagetti (darált sertéshússal) cukkinivel	Májgaluskaleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves parázsburgonya D., fűszeres karotta z.	Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, Stefánia sertésvagdalt, Alma III.	Habart karalábéleves Z., Rakott brokkoli hajdinával (csirke)		
mustár (Esterházy sertésragu) , zeller (Paradicsomleves betűtésztaával d.)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)				
Energia (kcal) 546 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 515 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 9,4 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 3,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 458 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 579 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 6,3 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 487 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,1		



Tízórai

Hétfő 2025.09.08.		Kedd 2025.09.09.		Szerda 2025.09.10.		Csütörtök 2025.09.11.		Péntek 2025.09.12.		Szombat 2025.09.13.	
Paprikás szalámis szendvics buciban növényi sajttal és friss zöldségekkel F.		Sonkás langalló sch D., paradicsom		Csirkesonkás - zöldséges szendvics D.		Kakaós csiga steviával, Citromos-mentás tea D.		Croissant, Limonádé édesítőszerrel, sárgarépa nasi			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)									
Energia (kcal)	246	Energia (kcal)	204	Energia (kcal)	166	Energia (kcal)	150	Energia (kcal)	171		
Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	3		
Zsír (g)	14	Zsír (g)	9	Zsír (g)	6	Zsír (g)	5	Zsír (g)	7		
Ebből telített zsírsav (g)	5,7	Ebből telített zsírsav (g)	4,5	Ebből telített zsírsav (g)	2	Ebből telített zsírsav (g)	2,9	Ebből telített zsírsav (g)	6,2		
Szénhidrát (g)	25	Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	21	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	22		
Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	0,2	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	0,7		
Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	0,6		

Ebéd

Hétfő 2025.09.08.		Kedd 2025.09.09.		Szerda 2025.09.10.		Csütörtök 2025.09.11.		Péntek 2025.09.12.		Szombat 2025.09.13.	
Paradicsomleves betűtésztaival d., Esterházy sertésragu, párolt köles DD.		Gulyásleves füstölt parasztkolbásszal házi galuskával D., Milánói spagetti (darált sertéshússal) cukkinivel		Májgaluskaleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves parázsburgonya D., fűszeres karotta z.		Palóclevés sertéshússal, Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, Stefánia sertésvagdalt, Alma III.		Habart karalábéleves Z., Rakott brokkoli hajdinával (csirke)			
mustár (Esterházy sertésragu) , zeller (Paradicsomleves betűtésztaival d.)				zeller (Húsleves alap zöltségekkel adagolva)							
Energia (kcal)	546	Energia (kcal)	515	Energia (kcal)	458	Energia (kcal)	579	Energia (kcal)	487		
Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	14	Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	28		
Zsír (g)	27	Zsír (g)	26	Zsír (g)	12	Zsír (g)	27	Zsír (g)	19		
Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	9,4	Ebből telített zsírsav (g)	2,3	Ebből telített zsírsav (g)	4,4	Ebből telített zsírsav (g)	5,5		
Szénhidrát (g)	49	Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	54		
Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	3,5	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	6,3	Ebből cukor (g)	1		
Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	1,1		

Uzsonna					
Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Csavart tökmagos rúd D., Taccos mártogatós	Kézműves kenyérchips S.2., "Ricsi" szósz, paprika, karalábé rágcsa	Sült édesburgonya korongok, Csicseriborsókrém	Bundáskenyér D., uborka	Epres növényi "joghurt" édesítőszerrel, Kenyér ropi 6	
dióféle nyomokban (Csavart tökmagos rúd D.) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Csavart tökmagos rúd D.) , mustár (Spéko majonéz)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (Csicseriborsókrém)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 202 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 253 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 129 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 2 Ebből telített zsírsav (g) 0,5 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 151 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 20 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 248 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,7	

Reggeli											
Hétfő 2025.09.08.		Kedd 2025.09.09.		Szerda 2025.09.10.		Csütörtök 2025.09.11.		Péntek 2025.09.12.		Szombat 2025.09.13.	
Zöldségkrémleves növényi sajttal, Borsos sertésragu, párolt köles		Gulyásleves füstölt parasztkolábsszal házi galuskával, Csirkemellsonkás spagetti		Májgaluskaleves F., Natúr csirkemell, kakukkfűves parázsburgonya, csemege uborkával		Palócleves sertés hússal, Stefánia sertés vagdalt, párolt rizsköret		Habart karalábéleves F., Rakott brokkoli (csirke)			
				mustár (csemege uborkával) , zeller (Húsleves alap)							
Energia (kcal)	713	Energia (kcal)	582	Energia (kcal)	553	Energia (kcal)	709	Energia (kcal)	613		
Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	20	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	30		
Zsír (g)	33	Zsír (g)	18	Zsír (g)	10	Zsír (g)	33	Zsír (g)	27		
Ebből telített zsírsav (g)	7,5	Ebből telített zsírsav (g)	6,2	Ebből telített zsírsav (g)	2,1	Ebből telített zsírsav (g)	4,8	Ebből telített zsírsav (g)	7,2		
Szénhidrát (g)	70	Szénhidrát (g)	81	Szénhidrát (g)	68	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	63		
Ebből cukor (g)	1,3	Ebből cukor (g)	3,2	Ebből cukor (g)	2,9	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	1,1		
Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	3,8	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	2,5		

Tízórai

Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Paprikás szalámis szendvics F.	Sonkás langalló sch D.	Csirkesonkás - zöldséges szendvics D.	Kakaós csiga steviával, Citromos-mentás tea D.	Croissant, Limonádé édesítőszerrel	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				
Energia (kcal) 316 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 473 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 3	Energia (kcal) 186 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 240 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,9	

Ebéd

Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Zöldségkrémleves növényi sajttal, Borsos sertésragu, párolt köles	Gulyásleves füstölt parasztkolábsszal házi galuskával, Csirkemellsonkás spagetti	Májgaluskaleves F., Natúr csirkemell, kakukkfűves parázsburgonya, csemege uborkával	Palócleves sertéshússal, Stefánia sertésvagdalt, párolt rizsköret	Habart karalábéleves F., Rakott brokkoli (csirke)	
		mustár (csemege uborkával) , zeller (Húsleves alap)			
Energia (kcal) 713 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 582 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 81 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 3,8	Energia (kcal) 553 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 709 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 613 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 2,5	

Uzsanna

Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Csavart tökmagos rúd D., Taccos mártogatós	Kézműves kenyérchips S.2., "Ricsi" szósz F., karalábé rágcsa	Sült édesburgonya korongok, Csicseriborsókrém	Bundáskenyér, uborka	Kenyér ropi 5, Növényi sajtkrém	
dióféle nyomokban (Csavart tökmagos rúd D.) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Csavart tökmagos rúd D.) , mustár (Spéko majonéz)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (Csicseriborsókrém)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 263 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 291 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 7,7 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 173 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 0,6 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 303 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 2 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 345 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 14,4 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,1	

Ebéd											
Hétfő 2025.09.08.		Kedd 2025.09.09.		Szerda 2025.09.10.		Csütörtök 2025.09.11.		Péntek 2025.09.12.		Szombat 2025.09.13.	
Bazsalikomos paradicsomleves betűtéstával, Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva		Habart zöldségleves, Milánói spagetti csirkemellsonkával, Alma II.		Vegyes gyümölcsleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves parázsburgonya, Káposzta saláta		Hamis palócleves, Zöldborsófőzelék, párolt pulykafalatok		Vadas leves daragaluskával, Rakott brokkoli (csirke)			
								mustár (Vadas leves daragaluskával)			
Energia (kcal)	660	Energia (kcal)	650	Energia (kcal)	722	Energia (kcal)	423	Energia (kcal)	700		
Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	20	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	29		
Zsír (g)	28	Zsír (g)	18	Zsír (g)	11	Zsír (g)	14	Zsír (g)	37		
Ebből telített zsírsav (g)	7,5	Ebből telített zsírsav (g)	7,2	Ebből telített zsírsav (g)	2,3	Ebből telített zsírsav (g)	2	Ebből telített zsírsav (g)	8,7		
Szénhidrát (g)	65	Szénhidrát (g)	101	Szénhidrát (g)	113	Szénhidrát (g)	43	Szénhidrát (g)	60		
Ebből cukor (g)	9,3	Ebből cukor (g)	8,3	Ebből cukor (g)	21,7	Ebből cukor (g)	9,3	Ebből cukor (g)	4,8		
Só (NaCl) (g)	3,1	Só (NaCl) (g)	3,2	Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	2,5		



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Bazsalikomos paradicsomleves betűtésztával, Esterházy sertésragu, párolt köles	Gulyásleves füstölt parasztkolábsszal házi galuskával, Milánói spagetti csirkemellsonkával, Alma II.	Vegyes gyümölcsleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves parázsburgonya, Káposzta saláta	Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt	Vadas leves daragaluskával, Rakott brokkoli (csirke)	
mustár (Esterházy sertésragu)				mustár (Vadas leves daragaluskával)	
Energia (kcal) 718 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 77 Ebből cukor (g) 7 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 713 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 7,3 Szénhidrát (g) 110 Ebből cukor (g) 7,9 Só (NaCl) (g) 3,9	Energia (kcal) 722 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 113 Ebből cukor (g) 21,7 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 701 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 39 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 9,9 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 700 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 8,7 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 4,8 Só (NaCl) (g) 2,5	

Tízórai

Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Paprikás szalámis szendvics buciban növényi sajttal és friss zöldségekkel T.	Sonkás langalló sch, paradicsom	Csirkesonkás - zöldséges szendvics, Szobi 100%-os narancslé	Kakaóscsiga, Citromos-mentás tea	Croissant, Szobi 100%-os narancslé, sárgarépa nasi	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				
Energia (kcal) 318 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 337 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 307 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 9 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 355 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 11,1 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 27,6 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 284 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 9,5 Só (NaCl) (g) 1	

Ebéd

Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Bazsalikomos paradicsomleves betűtésztaival, Esterházy sertésragu, párolt köles	Gulyásleves füstölt parasztkolábsszal házi galuskával, Milánói spagetti csirkemellsonkával, Alma II.	Vegyes gyümölcsleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves parázsburgonya, Káposzta saláta	Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt	Vadas leves daragaluskával, Rakott brokkoli (csirke)	
mustár (Esterházy sertésragu)				mustár (Vadas leves daragaluskával)	
Energia (kcal) 718 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 77 Ebből cukor (g) 7 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 713 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 7,3 Szénhidrát (g) 110 Ebből cukor (g) 7,9 Só (NaCl) (g) 3,9	Energia (kcal) 722 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 113 Ebből cukor (g) 21,7 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 701 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 39 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 9,9 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 700 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 8,7 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 4,8 Só (NaCl) (g) 2,5	



Uzsonna

Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Csavart tökmagos rúd, Taccos mártogatós	Kézműves kenyérchips S.2., "Ricsi" szósz, paprika, karalábé rágcsa	Körtés rizsszelet	Bundáskenyér, uborka	Epres növényi "joghurt" cukorral, Kenyér ropi 5	
dióféle nyomokban (Csavart tökmagos rúd) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Csavart tökmagos rúd) , 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) 358 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 299 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 7,7 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 275 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 0,2 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 3,1 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 303 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 349 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 13,3 Só (NaCl) (g) 0,8	

Reggeli

Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Paprikás szalámis szendvics buciban növényi sajttal és friss zöldségekkel T.	Sonkás langalló sch, paradicsom	Csirkesonkás - zöldséges szendvics	Kakaóscsiga, Citromos-mentás tea	Croissant, Szobi 100% -os narancslé, sárgarépa nasi	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				
Energia (kcal) 254 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 270 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,6	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) 194 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 18 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 205 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 9,3 Só (NaCl) (g) 0,6	

Tízórai

Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Szőlő D.	Körte	Szobi 100%-os narancslé	Alma II.	Banán	
Energia (kcal) 37 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 10 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 70 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 18 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 40 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 9 Ebből cukor (g) 8,7 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 78 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 120 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	

Ebéd					
Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Kerti főzelék, csirkeburger falatok	Paradicsomos húsgombóc (sertés), főtt burgonya (zóna)	Májgaluskaleves, Grillezett csirkemellfalatok, grillezett gyömbéres gyümölcsmártás	Zöldborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt	Habart karalábéleves Z., Gazdag finomfőzelék, sült baromfi virsli	
mustár (csirkeburger falatok)	zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			
Energia (kcal) 338 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 5,2 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 469 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 8,1 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 376 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 6,3 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 357 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 8 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 346 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 5,4 Só (NaCl) (g) 1,5	

Uzsonna					
Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Csavart tökmagos rúd, Taccos mártogatós	Kézműves kenyérchips S.2., "Ricsi" szósz, paprika, karalábé rágcsa	Körtés rizsszelet	Bundáskenyér, uborka	Epres növényi "joghurt" cukorral, Kenyér ropi 5	
dióféle nyomokban (Csavart tökmagos rúd) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Csavart tökmagos rúd) , 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) 292 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 253 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 220 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 1 Ebből telített zsírsav (g) 0,2 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 243 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 314 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 9 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 13,1 Só (NaCl) (g) 0,7	



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Bazsalikomos paradicsomleves betűtésztával, Esterházy sertésragu, párolt köles	Gulyásleves füstölt parasztkolábsszal házi galuskával, Milánói spagetti csirkemellsonkával, Alma II.	Vegyes gyümölcsleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves parázsburgonya, Káposzta saláta	Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt	Vadas leves daragaluskával, Rakott brokkoli (csirke)	
mustár (Esterházy sertésragu)				mustár (Vadas leves daragaluskával)	
Energia (kcal) 848 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 95 Ebből cukor (g) 9,6 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 863 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 9 Szénhidrát (g) 130 Ebből cukor (g) 9,1 Só (NaCl) (g) 4,8	Energia (kcal) 875 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 140 Ebből cukor (g) 27,4 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 842 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 47 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 11,3 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 872 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 46 Ebből telített zsírsav (g) 10,6 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 6,8 Só (NaCl) (g) 2,9	

Ebéd

Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Bazsalikomos paradicsomleves betűtésztával, Esterházy sertésragu, párolt köles	Gulyásleves füstölt parasztkolábsszal házi galuskával, Milánói spagetti csirkemellsonkával, Alma II.	Vegyes gyümölcsleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves parázsburgonya, Káposzta saláta	Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt	Vadas leves daragaluskával, Rakott brokkoli (csirke)	
mustár (Esterházy sertésragu)				mustár (Vadas leves daragaluskával)	
Energia (kcal) 848 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 95 Ebből cukor (g) 9,6 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 863 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 9 Szénhidrát (g) 130 Ebből cukor (g) 9,1 Só (NaCl) (g) 4,8	Energia (kcal) 875 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 140 Ebből cukor (g) 27,4 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 842 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 47 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 11,3 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 872 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 46 Ebből telített zsírsav (g) 10,6 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 6,8 Só (NaCl) (g) 2,9	

Vacsora

Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Kaliforniai púpozott pulykamell besamel köntösben, kemencés zöldségek II.	Csirkés paella barnarizzsel, házi kovászos uborkadíz	Baconba göngyölt baromfi virsli , rizi-bizi	Zöldborsós pulykaragu, párolt rizsköret	Párizsi csirkemell, sárgarépas karfiolpüré	
Energia (kcal) 703 Fehérje (g) 47 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 11 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 3,3	Energia (kcal) 519 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 4,6	Energia (kcal) 622 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 9,8 Szénhidrát (g) 83 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 4,9	Energia (kcal) 589 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 76 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 579 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 2,6	

Ebéd											
Hétfő 2025.09.08.		Kedd 2025.09.09.		Szerda 2025.09.10.		Csütörtök 2025.09.11.		Péntek 2025.09.12.		Szombat 2025.09.13.	
Bazsalikomos paradicsomleves betűtésztaival, Kerti főzelék, csirkeburger falatok, Alma		Gulyásleves füstölt parasztkolábsszal házi galuskával, Milánói spagetti csirkemellsonkával, Alma II.		Vegyes gyümölcsleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves parázsburgonya, Káposzta saláta		Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt		Habart karalábéleves Z., Rakott brokkoli (csirke)			
mustár (csirkeburger falatok)											
Energia (kcal)	536	Energia (kcal)	584	Energia (kcal)	596	Energia (kcal)	530	Energia (kcal)	529		
Fehérje (g)	19	Fehérje (g)	17	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	26		
Zsír (g)	19	Zsír (g)	16	Zsír (g)	10	Zsír (g)	28	Zsír (g)	25		
Ebből telített zsírsav (g)	3,3	Ebből telített zsírsav (g)	5,9	Ebből telített zsírsav (g)	2	Ebből telített zsírsav (g)	3,8	Ebből telített zsírsav (g)	6,6		
Szénhidrát (g)	71	Szénhidrát (g)	91	Szénhidrát (g)	92	Szénhidrát (g)	38	Szénhidrát (g)	52		
Ebből cukor (g)	9,7	Ebből cukor (g)	6,2	Ebből cukor (g)	15,9	Ebből cukor (g)	8,3	Ebből cukor (g)	1		
Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	3,1	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	2,1		

Tízórai

Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Paprikás szalámis szendvics buciban növényi sajttal és friss zöldségekkel T.	Sonkás langalló sch, paradicsom	Csirkesonkás - zöldséges szendvics, Szobi 100%-os narancslé	Kakaóscsiga, Citromos-mentás tea	Croissant, Szobi 100%-os narancslé, sárgarépa nasi	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				
Energia (kcal) 254 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 270 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 253 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 9 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 194 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 18 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 205 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 9,3 Só (NaCl) (g) 0,6	

Ebéd

Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Bazsalikomos paradicsomleves betűtésztaival, Kerti főzelék, csirkeburger falatok, Alma	Gulyásleves füstölt parasztkolábsszal házi galuskával, Milánói spagetti csirkemellsonkával, Alma II.	Vegyes gyümölcsleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves parázsburgonya, Káposzta saláta	Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt	Habart karalábéleves Z., Rakott brokkoli (csirke)	
mustár (csirkeburger falatok)					
Energia (kcal) 536 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 9,7 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 584 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 5,9 Szénhidrát (g) 91 Ebből cukor (g) 6,2 Só (NaCl) (g) 3,1	Energia (kcal) 596 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 92 Ebből cukor (g) 15,9 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 530 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 8,3 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 529 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2,1	



Uzsonna

Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Csavart tökmagos rúd, Taccos mártogatós	Kézműves kenyérchips S.2., "Ricsi" szósz, paprika, karalábé rágcsa	Körtés rizsszelet	Bundáskenyér, uborka	Epres növényi "joghurt" cukorral, Kenyér ropi 5	
dióféle nyomokban (Csavart tökmagos rúd) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Csavart tökmagos rúd) , 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) 292 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 253 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 220 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 0,2 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 243 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 1 Ebből telített zsírsav (g) 0,2 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 314 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 0,7	

Tízórai

Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Szárnyaskolbászos szendvics buciban növényi sajttal és friss zöldségekkel	Sonkás langalló sch, paradicsom	Csirkesonkás - zöldséges szendvics	Kakaóscsiga, Citromos-mentás tea	Croissant, Szobi 100%-os narancslé	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				
Energia (kcal) 239 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2,9 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 270 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,6	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) 194 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 18 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 194 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 9,3 Só (NaCl) (g) 0,6	

Ebéd

Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Bazsalikomos paradicsomleves betűtéstával, Csirkeapró ízletes zöldségekkel egyben tálalva	Habart zöldségleves, Milánói spagetti csirkemellsonkával, Alma II.	Vegyes gyümölcsleves, Natúr csirkemell, kakukkfűves parázsburgonya, Káposzta saláta	Hamis palócleves, Zöldborsófőzelék, párolt pulykafalatok	Vadas leves daragaluskával, Rakott brokkoli (csirke)	
				mustár (Vadas leves daragaluskával)	
Energia (kcal) 544 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 7,5 Só (NaCl) (g) 2,6	Energia (kcal) 530 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 83 Ebből cukor (g) 6,6 Só (NaCl) (g) 2,5	Energia (kcal) 596 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 92 Ebből cukor (g) 15,9 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 363 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,7 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 7,9 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 600 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 4,2 Só (NaCl) (g) 2,1	



Uzsonna

Hétfő 2025.09.08.	Kedd 2025.09.09.	Szerda 2025.09.10.	Csütörtök 2025.09.11.	Péntek 2025.09.12.	Szombat 2025.09.13.
Csavart rúd Sch, Taccos mártogatós	Kézműves kenyérchips S.2., "Ricsi" szósz, paprika, karalábé rágcsa	Körtés rizsszelet	Bundáskenyér, uborka	Epres növényi "joghurt" cukorral, Kenyér ropi 5	
mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 198 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 18 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 253 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 220 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 1 Ebből telített zsírsav (g) 0,2 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 243 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 314 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 9 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 13,1 Só (NaCl) (g) 0,7	