

| Ebéd                                                                   |     |                                                                                                             |     |                                                                                                              |      |                                                                                                                      |     |                                                                                          |     |                        |  |
|------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------|--|
| Hétfő<br>2025.09.15.                                                   |     | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                         |     | Szerda<br>2025.09.17.                                                                                        |      | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                                             |     | Péntek<br>2025.09.19.                                                                    |     | Szombat<br>2025.09.20. |  |
| HagymakréMLEVES<br>növényi sajttal,<br>Csirkehús zöldséges<br>kölessel |     | Habart magyaros<br>zöldségLEVES rizzsel,<br>Növényi tejszínes<br>harcsaragu, főtt<br>fusilli brokkolival D. |     | PíRított tésztaLEVES,<br>KAPROS-gyalult<br>töKfőzelék D., Házi<br>sertésfasírt<br>sertésmájjal, Alma<br>III. |      | Húsgaluskaleves,<br>Rántott csirkemell<br>fűszeres bundában,<br>wokban párolt<br>mexikói köret,<br>csemege uborkával |     | Hamis becsináltLEVES,<br>Csirkepörkölt<br>(csirkecombból-csont<br>tal), párolt quinoa K. |     |                        |  |
|                                                                        |     |                                                                                                             |     |                                                                                                              |      | mustár (csemege<br>uborkával) , zeller (Húsleves<br>alap zöldségekkel adagolva)                                      |     | zeller (Hamis becsináltLEVES)                                                            |     |                        |  |
| Energia (kcal)                                                         | 651 | Energia (kcal)                                                                                              | 461 | Energia (kcal)                                                                                               | 754  | Energia (kcal)                                                                                                       | 623 | Energia (kcal)                                                                           | 644 |                        |  |
| Fehérje (g)                                                            | 28  | Fehérje (g)                                                                                                 | 28  | Fehérje (g)                                                                                                  | 22   | Fehérje (g)                                                                                                          | 35  | Fehérje (g)                                                                              | 45  |                        |  |
| Zsír (g)                                                               | 30  | Zsír (g)                                                                                                    | 15  | Zsír (g)                                                                                                     | 46   | Zsír (g)                                                                                                             | 23  | Zsír (g)                                                                                 | 24  |                        |  |
| Ebből telített zsírsav (g)                                             | 6,7 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                                  | 1,8 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                                   | 11,1 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                                           | 3,1 | Ebből telített zsírsav (g)                                                               | 6,2 |                        |  |
| Szénhidrát (g)                                                         | 62  | Szénhidrát (g)                                                                                              | 61  | Szénhidrát (g)                                                                                               | 62   | Szénhidrát (g)                                                                                                       | 63  | Szénhidrát (g)                                                                           | 63  |                        |  |
| Ebből cukor (g)                                                        | 1,1 | Ebből cukor (g)                                                                                             | 0,9 | Ebből cukor (g)                                                                                              | 5    | Ebből cukor (g)                                                                                                      | 1,5 | Ebből cukor (g)                                                                          | 1   |                        |  |
| Só (NaCl) (g)                                                          | 1,4 | Só (NaCl) (g)                                                                                               | 0,2 | Só (NaCl) (g)                                                                                                | 0,9  | Só (NaCl) (g)                                                                                                        | 1,9 | Só (NaCl) (g)                                                                            | 1,7 |                        |  |

Tízórai

| Hétfő<br>2025.09.15.                                                                                                                                  | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                                                                   | Szerda<br>2025.09.17.                                                                                                                               | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                                                                           | Péntek<br>2025.09.19.                                                                                                                                | Szombat<br>2025.09.20. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Tigrisbuci felvágottal<br>píritamin paprikával<br>D.                                                                                                  | Csirkehusos-zöldség<br>es pita                                                                                                                        | Diákcsemegés<br>szendvics friss<br>zöldséggel F.                                                                                                    | Cseresznyés kocka<br>D.                                                                                                                            | Pizzás csiga I.,<br>Citromos tea<br>édesítőszerrel                                                                                                   |                        |
| Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Schär<br>formakenyér)                                                                                               | mustár (Spéko majonéz)                                                                                                                                |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                      |                        |
| Energia (kcal) 263<br>Fehérje (g) 5<br>Zsír (g) 11<br>Ebből telített zsírsav (g) 0,7<br>Szénhidrát (g) 33<br>Ebből cukor (g) 1,2<br>Só (NaCl) (g) 0,7 | Energia (kcal) 316<br>Fehérje (g) 6<br>Zsír (g) 17<br>Ebből telített zsírsav (g) 3,8<br>Szénhidrát (g) 31<br>Ebből cukor (g) 1,7<br>Só (NaCl) (g) 1,8 | Energia (kcal) 293<br>Fehérje (g) 4<br>Zsír (g) 15<br>Ebből telített zsírsav (g) 6,8<br>Szénhidrát (g) 34<br>Ebből cukor (g) 1<br>Só (NaCl) (g) 2,1 | Energia (kcal) 209<br>Fehérje (g) 2<br>Zsír (g) 8<br>Ebből telített zsírsav (g) 4<br>Szénhidrát (g) 31<br>Ebből cukor (g) 0,6<br>Só (NaCl) (g) 0,3 | Energia (kcal) 233<br>Fehérje (g) 8<br>Zsír (g) 8<br>Ebből telített zsírsav (g) 1,4<br>Szénhidrát (g) 33<br>Ebből cukor (g) 0,3<br>Só (NaCl) (g) 1,2 |                        |

Ebéd

| Hétfő<br>2025.09.15.                                                                                                                                   | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                                                                    | Szerda<br>2025.09.17.                                                                                                                                 | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                                                                               | Péntek<br>2025.09.19.                                                                                                                                | Szombat<br>2025.09.20. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Hagymakrémeleves<br>növényi sajttal,<br>Csirkehus zöldséges<br>kölessel                                                                                | Habart magyaros<br>zöldségleves rizzsel,<br>Növényi tejszínes<br>harcsaragu, főtt<br>fusilli brokkolival D.                                            | Píritott tésztalesves,<br>Kapos- gyalult<br>tökfőzelék D., Házi<br>sertésfasírt<br>sertésmájjal, Alma<br>III.                                         | Húsgaluskalesves,<br>Rántott csirkemell<br>fűszeres bundában,<br>wokban párolt<br>mexikói köret,<br>csemege uborkával                                  | Hamis becsináltleves,<br>Csirkepörkölt<br>(csirkecomból-csont<br>tal), párolt quinoa K.                                                              |                        |
|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                       | mustár (csemege<br>uborkával) , zeller (Húsleves<br>alap zöldségekkel adagolva)                                                                        | zeller (Hamis becsináltleves)                                                                                                                        |                        |
| Energia (kcal) 651<br>Fehérje (g) 28<br>Zsír (g) 30<br>Ebből telített zsírsav (g) 6,7<br>Szénhidrát (g) 62<br>Ebből cukor (g) 1,1<br>Só (NaCl) (g) 1,4 | Energia (kcal) 461<br>Fehérje (g) 28<br>Zsír (g) 15<br>Ebből telített zsírsav (g) 1,8<br>Szénhidrát (g) 61<br>Ebből cukor (g) 0,9<br>Só (NaCl) (g) 0,2 | Energia (kcal) 754<br>Fehérje (g) 22<br>Zsír (g) 46<br>Ebből telített zsírsav (g) 11,1<br>Szénhidrát (g) 62<br>Ebből cukor (g) 5<br>Só (NaCl) (g) 0,9 | Energia (kcal) 623<br>Fehérje (g) 35<br>Zsír (g) 23<br>Ebből telített zsírsav (g) 3,1<br>Szénhidrát (g) 63<br>Ebből cukor (g) 1,5<br>Só (NaCl) (g) 1,9 | Energia (kcal) 644<br>Fehérje (g) 45<br>Zsír (g) 24<br>Ebből telített zsírsav (g) 6,2<br>Szénhidrát (g) 63<br>Ebből cukor (g) 1<br>Só (NaCl) (g) 1,7 |                        |



Uzsonna

| Hétfő<br>2025.09.15.                                                                                                                                  | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                                                                  | Szerda<br>2025.09.17.                                                                                                                                 | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                                                                               | Péntek<br>2025.09.19.                                                                                                                                  | Szombat<br>2025.09.20. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Libamájaskrémes<br>kenyérszeletek<br>karalábjával                                                                                                     | Kekszes-áfonyás<br>növényi<br>"joghurt"-édesítősze<br>rrel, Kenyér ropi 3                                                                            | Virslikockákkal<br>töltött muffin, uborka                                                                                                             | Bacon-os tekert<br>lenmaggal Sch., Házi<br>csirkehúskrém,<br>paradicsom                                                                                | Növényi sajtkrém<br>zöldhagymával,<br>Ostyalapok D.,<br>Mentás limonádé<br>steviával                                                                   |                        |
|                                                                                                                                                       | Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Spéko zsemle<br>90 g-os)                                                                                           | Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Spéko zsemle<br>90 g-os)                                                                                            | Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Spéko zsemle<br>90 g-os)                                                                                             |                                                                                                                                                        |                        |
| Energia (kcal) 278<br>Fehérje (g) 4<br>Zsír (g) 13<br>Ebből telített zsírsav (g) 4,7<br>Szénhidrát (g) 33<br>Ebből cukor (g) 0,6<br>Só (NaCl) (g) 1,7 | Energia (kcal) 350<br>Fehérje (g) 2<br>Zsír (g) 23<br>Ebből telített zsírsav (g) 11<br>Szénhidrát (g) 32<br>Ebből cukor (g) 3,2<br>Só (NaCl) (g) 0,8 | Energia (kcal) 276<br>Fehérje (g) 4<br>Zsír (g) 14<br>Ebből telített zsírsav (g) 7,3<br>Szénhidrát (g) 35<br>Ebből cukor (g) 0,8<br>Só (NaCl) (g) 1,5 | Energia (kcal) 368<br>Fehérje (g) 20<br>Zsír (g) 17<br>Ebből telített zsírsav (g) 4,7<br>Szénhidrát (g) 30<br>Ebből cukor (g) 1,1<br>Só (NaCl) (g) 1,1 | Energia (kcal) 305<br>Fehérje (g) 1<br>Zsír (g) 21<br>Ebből telített zsírsav (g) 14,8<br>Szénhidrát (g) 29<br>Ebből cukor (g) 1,3<br>Só (NaCl) (g) 1,3 |                        |

| Ebéd                                                                                       |     |                                                                                                             |     |                                                                                                         |      |                                                                                                                      |     |                                                                                         |     |                        |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------|--|
| Hétfő<br>2025.09.15.                                                                       |     | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                         |     | Szerda<br>2025.09.17.                                                                                   |      | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                                             |     | Péntek<br>2025.09.19.                                                                   |     | Szombat<br>2025.09.20. |  |
| HagymakréMLEVES<br>növényi sajttal,<br>Csirkehús zöldséges<br>kölessel DD., Alma<br>szelet |     | Habart magyaros<br>zöldségLEVES rizzsel,<br>Növényi tejszínes<br>harcsaragu, főtt<br>fusilli brokkolival D. |     | PíRított tésztaLEVES,<br>KAPROS-gyalult<br>töKfőzelék D., Házi<br>sertésfasírt<br>sertésmájjal, Alma V. |      | Húsgaluskaleves,<br>Rántott csirkemell<br>fűszeres bundában,<br>wokban párolt<br>mexikói köret,<br>csemege uborkával |     | Hamis becsináltLEVES,<br>Csirkepörkölt<br>(csirkecomból-csont<br>tal), párolt quinoa K. |     |                        |  |
|                                                                                            |     |                                                                                                             |     |                                                                                                         |      | mustár (csemege<br>uborkával) , zeller (Húsleves<br>alap zöldségekkel adagolva)                                      |     | zeller (Hamis becsináltLEVES)                                                           |     |                        |  |
| Energia (kcal)                                                                             | 823 | Energia (kcal)                                                                                              | 547 | Energia (kcal)                                                                                          | 886  | Energia (kcal)                                                                                                       | 698 | Energia (kcal)                                                                          | 736 |                        |  |
| Energia (kJ)                                                                               |     | Energia (kJ)                                                                                                |     | Energia (kJ)                                                                                            |      | Energia (kJ)                                                                                                         |     | Energia (kJ)                                                                            | 52  |                        |  |
| Fehérje (g)                                                                                | 38  | Fehérje (g)                                                                                                 | 33  | Fehérje (g)                                                                                             | 25   | Fehérje (g)                                                                                                          | 39  | Fehérje (g)                                                                             | 28  |                        |  |
| Zsír (g)                                                                                   | 41  | Zsír (g)                                                                                                    | 19  | Zsír (g)                                                                                                | 54   | Zsír (g)                                                                                                             | 27  | Zsír (g)                                                                                | 7   |                        |  |
| Ebből telített zsírsav (g)                                                                 | 9,1 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                                  | 2,3 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                              | 12,9 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                                           | 3,6 | Ebből telített zsírsav (g)                                                              | 72  |                        |  |
| Szénhidrát (g)                                                                             | 70  | Szénhidrát (g)                                                                                              | 70  | Szénhidrát (g)                                                                                          | 72   | Szénhidrát (g)                                                                                                       | 70  | Szénhidrát (g)                                                                          | 1,1 |                        |  |
| Ebből cukor (g)                                                                            | 0,8 | Ebből cukor (g)                                                                                             | 0,9 | Ebből cukor (g)                                                                                         | 5,9  | Ebből cukor (g)                                                                                                      | 1,6 | Ebből cukor (g)                                                                         | 1,9 |                        |  |
| Só (NaCl) (g)                                                                              | 2   | Só (NaCl) (g)                                                                                               | 0,3 | Só (NaCl) (g)                                                                                           | 1,1  | Só (NaCl) (g)                                                                                                        | 2   | Só (NaCl) (g)                                                                           |     |                        |  |

| Ebéd                                                                   |     |                                                                                                             |     |                                                                                                              |     |                                                                                                                      |     |                                                                                         |     |                        |  |
|------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------|--|
| Hétfő<br>2025.09.15.                                                   |     | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                         |     | Szerda<br>2025.09.17.                                                                                        |     | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                                             |     | Péntek<br>2025.09.19.                                                                   |     | Szombat<br>2025.09.20. |  |
| HagymakréMLEVES<br>növényi sajttal,<br>Csirkehús zöldséges<br>kölessel |     | Habart magyaros<br>zöldségLEVES rizzsel,<br>Növényi tejszínes<br>harcsaragu, főtt<br>fusilli brokkolival D. |     | PíRított tésztaLEVES,<br>KAPROS-gyalult<br>töKfőzelék D., Házi<br>sertésfasírt<br>sertésmájjal, Alma<br>III. |     | Húsgaluskaleves,<br>Rántott csirkemell<br>fűszeres bundában,<br>wokban párolt<br>mexikói köret,<br>csemege uborkával |     | Hamis becsináltLEVES,<br>Csirkepörkölt (filézett<br>csirkecombból),<br>párolt quinoa K. |     |                        |  |
|                                                                        |     |                                                                                                             |     |                                                                                                              |     | mustár (csemege<br>uborkával) , zeller (Húsleves<br>alap zöldségekkel adagolva)                                      |     | zeller (Hamis becsináltleves)                                                           |     |                        |  |
| Energia (kcal)                                                         | 544 | Energia (kcal)                                                                                              | 395 | Energia (kcal)                                                                                               | 596 | Energia (kcal)                                                                                                       | 470 | Energia (kcal)                                                                          | 521 |                        |  |
| Fehérje (g)                                                            | 24  | Fehérje (g)                                                                                                 | 24  | Fehérje (g)                                                                                                  | 16  | Fehérje (g)                                                                                                          | 27  | Fehérje (g)                                                                             | 30  |                        |  |
| Zsír (g)                                                               | 25  | Zsír (g)                                                                                                    | 12  | Zsír (g)                                                                                                     | 35  | Zsír (g)                                                                                                             | 18  | Zsír (g)                                                                                | 21  |                        |  |
| Ebből telített zsírsav (g)                                             | 5,5 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                                  | 1,5 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                                   | 8,3 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                                           | 2,4 | Ebből telített zsírsav (g)                                                              | 4   |                        |  |
| Szénhidrát (g)                                                         | 52  | Szénhidrát (g)                                                                                              | 52  | Szénhidrát (g)                                                                                               | 52  | Szénhidrát (g)                                                                                                       | 47  | Szénhidrát (g)                                                                          | 54  |                        |  |
| Ebből cukor (g)                                                        | 0,9 | Ebből cukor (g)                                                                                             | 0,7 | Ebből cukor (g)                                                                                              | 4,2 | Ebből cukor (g)                                                                                                      | 1,1 | Ebből cukor (g)                                                                         | 0,8 |                        |  |
| Só (NaCl) (g)                                                          | 1,1 | Só (NaCl) (g)                                                                                               | 0,2 | Só (NaCl) (g)                                                                                                | 0,7 | Só (NaCl) (g)                                                                                                        | 1,4 | Só (NaCl) (g)                                                                           | 1   |                        |  |



## Tízórai

| Hétfő<br>2025.09.15.                                    |     | Kedd<br>2025.09.16.            |     | Szerda<br>2025.09.17.                            |     | Csütörtök<br>2025.09.18.   |     | Péntek<br>2025.09.19.                              |     | Szombat<br>2025.09.20. |  |
|---------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|-----|--------------------------------------------------|-----|----------------------------|-----|----------------------------------------------------|-----|------------------------|--|
| Tigrisbuci felvágottal<br>pritamin paprikával<br>D.     |     | Csirkehúsos-zöldség<br>es pita |     | Diákcsemegés<br>szendvics friss<br>zöldséggel F. |     | Cseresznyés kocka<br>D.    |     | Pizzás csiga I.,<br>Citromos tea<br>édesítőszerrel |     |                        |  |
| Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Schär<br>formakenyér) |     | mustár (Spéko majonéz)         |     |                                                  |     |                            |     |                                                    |     |                        |  |
| Energia (kcal)                                          | 197 | Energia (kcal)                 | 253 | Energia (kcal)                                   | 176 | Energia (kcal)             | 146 | Energia (kcal)                                     | 163 |                        |  |
| Fehérje (g)                                             | 3   | Fehérje (g)                    | 5   | Fehérje (g)                                      | 2   | Fehérje (g)                | 1   | Fehérje (g)                                        | 6   |                        |  |
| Zsír (g)                                                | 8   | Zsír (g)                       | 13  | Zsír (g)                                         | 9   | Zsír (g)                   | 6   | Zsír (g)                                           | 5   |                        |  |
| Ebből telített zsírsav (g)                              | 0,5 | Ebből telített zsírsav (g)     | 3   | Ebből telített zsírsav (g)                       | 4,1 | Ebből telített zsírsav (g) | 2,8 | Ebből telített zsírsav (g)                         | 1   |                        |  |
| Szénhidrát (g)                                          | 24  | Szénhidrát (g)                 | 25  | Szénhidrát (g)                                   | 20  | Szénhidrát (g)             | 22  | Szénhidrát (g)                                     | 23  |                        |  |
| Ebből cukor (g)                                         | 0,9 | Ebből cukor (g)                | 1,4 | Ebből cukor (g)                                  | 0,6 | Ebből cukor (g)            | 0,4 | Ebből cukor (g)                                    | 0,2 |                        |  |
| Só (NaCl) (g)                                           | 0,5 | Só (NaCl) (g)                  | 1,4 | Só (NaCl) (g)                                    | 1,3 | Só (NaCl) (g)              | 0,2 | Só (NaCl) (g)                                      | 0,9 |                        |  |

## Ebéd

| Hétfő<br>2025.09.15.                                                   |     | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                         |     | Szerda<br>2025.09.17.                                                                                        |     | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                                             |     | Péntek<br>2025.09.19.                                                                  |     | Szombat<br>2025.09.20. |  |
|------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------|--|
| HagymakréMLEVES<br>növényi sajttal,<br>Csirkehús zöldséges<br>kölessel |     | Habart magyaros<br>zöldségleves rizzsel,<br>Növényi tejszínes<br>harcsaragu, főtt<br>fusilli brokkolival D. |     | PíRított tésztaLEVES,<br>KAPROS-gyalult<br>töKFőzelék D., Házi<br>sertésfAsírt<br>sertésMájjal, Alma<br>III. |     | Húsgaluskaleves,<br>Rántott csirkemell<br>fűszeres bundában,<br>wokban párolt<br>mexikói köret,<br>csemege uborkával |     | Hamis becsináltleves,<br>Csirkepörkölt (filézett<br>csirkecomból),<br>párolt quinoa K. |     |                        |  |
|                                                                        |     |                                                                                                             |     |                                                                                                              |     | mustár (csemege<br>uborkával) , zeller (Húsleves<br>alap zöldségekkel adagolva)                                      |     | zeller (Hamis becsináltleves)                                                          |     |                        |  |
| Energia (kcal)                                                         | 544 | Energia (kcal)                                                                                              | 395 | Energia (kcal)                                                                                               | 596 | Energia (kcal)                                                                                                       | 470 | Energia (kcal)                                                                         | 521 |                        |  |
| Fehérje (g)                                                            | 24  | Fehérje (g)                                                                                                 | 24  | Fehérje (g)                                                                                                  | 16  | Fehérje (g)                                                                                                          | 27  | Fehérje (g)                                                                            | 30  |                        |  |
| Zsír (g)                                                               | 25  | Zsír (g)                                                                                                    | 12  | Zsír (g)                                                                                                     | 35  | Zsír (g)                                                                                                             | 18  | Zsír (g)                                                                               | 21  |                        |  |
| Ebből telített zsírsav (g)                                             | 5,5 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                                  | 1,5 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                                   | 8,3 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                                           | 2,4 | Ebből telített zsírsav (g)                                                             | 4   |                        |  |
| Szénhidrát (g)                                                         | 52  | Szénhidrát (g)                                                                                              | 52  | Szénhidrát (g)                                                                                               | 52  | Szénhidrát (g)                                                                                                       | 47  | Szénhidrát (g)                                                                         | 54  |                        |  |
| Ebből cukor (g)                                                        | 0,9 | Ebből cukor (g)                                                                                             | 0,7 | Ebből cukor (g)                                                                                              | 4,2 | Ebből cukor (g)                                                                                                      | 1,1 | Ebből cukor (g)                                                                        | 0,8 |                        |  |
| Só (NaCl) (g)                                                          | 1,1 | Só (NaCl) (g)                                                                                               | 0,2 | Só (NaCl) (g)                                                                                                | 0,7 | Só (NaCl) (g)                                                                                                        | 1,4 | Só (NaCl) (g)                                                                          | 1   |                        |  |

Uzsonna

| Hétfő<br>2025.09.15.                                                                                                          | Kedd<br>2025.09.16.                                                       | Szerda<br>2025.09.17.                                                                                                         | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                | Péntek<br>2025.09.19.                                                                                                         | Szombat<br>2025.09.20.                   |                                                                                                                               |                                            |                                                                                                                               |                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Libamájaskrémes<br>kenyérszeletek<br>karalábéval                                                                              | Kekszes-áfonyás<br>növényi<br>"joghurt"-édesítősze<br>rrel, Kenyér ropi 3 | Virslikockákkal<br>töltött muffin, uborka                                                                                     | Bacon-os tekert<br>lenmaggal Sch., Házi<br>csirkehúskrém,<br>paradicsom | Növényi sajtkrém<br>zöldhagymával,<br>Ostyalapok D.,<br>Mentás limonádé<br>steviával                                          |                                          |                                                                                                                               |                                            |                                                                                                                               |                                        |
|                                                                                                                               | Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Spéko zsemle<br>90 g-os)                | Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Spéko zsemle<br>90 g-os)                                                                    | Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Spéko zsemle<br>90 g-os)              |                                                                                                                               |                                          |                                                                                                                               |                                            |                                                                                                                               |                                        |
| Energia (kcal)<br>Fehérje (g)<br>Zsír (g)<br>Ebből telített zsírsav (g)<br>Szénhidrát (g)<br>Ebből cukor (g)<br>Só (NaCl) (g) | 194<br>3<br>9<br>3,3<br>23<br>0,4<br>1,2                                  | Energia (kcal)<br>Fehérje (g)<br>Zsír (g)<br>Ebből telített zsírsav (g)<br>Szénhidrát (g)<br>Ebből cukor (g)<br>Só (NaCl) (g) | 273<br>1<br>18<br>8,8<br>24<br>2,5<br>0,6                               | Energia (kcal)<br>Fehérje (g)<br>Zsír (g)<br>Ebből telített zsírsav (g)<br>Szénhidrát (g)<br>Ebből cukor (g)<br>Só (NaCl) (g) | 168<br>3<br>9<br>4,4<br>21<br>0,5<br>0,9 | Energia (kcal)<br>Fehérje (g)<br>Zsír (g)<br>Ebből telített zsírsav (g)<br>Szénhidrát (g)<br>Ebből cukor (g)<br>Só (NaCl) (g) | 264<br>15<br>12<br>3,4<br>21<br>0,8<br>0,8 | Energia (kcal)<br>Fehérje (g)<br>Zsír (g)<br>Ebből telített zsírsav (g)<br>Szénhidrát (g)<br>Ebből cukor (g)<br>Só (NaCl) (g) | 232<br>1<br>16<br>11,8<br>21<br>1<br>1 |

| Reggeli                                                                   |     |                                                                                         |     |                                                                                                |      |                                                                                                      |     |                                                                                                                          |     |                        |  |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------|--|
| Hétfő<br>2025.09.15.                                                      |     | Kedd<br>2025.09.16.                                                                     |     | Szerda<br>2025.09.17.                                                                          |      | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                             |     | Péntek<br>2025.09.19.                                                                                                    |     | Szombat<br>2025.09.20. |  |
| HagymakréMLEVES<br>növényi sajttal,<br>Csirkehús zöldséges<br>kölessel F. |     | Habart magyaros<br>zöldségleves F.,<br>Növényi tejszínes<br>harcsaragu, főtt<br>fusilli |     | PíRított tésztaLeves,<br>KAPROS-gyalult<br>töKfőzelék D., Házi<br>sertésfasírt<br>sertésmájjal |      | HúsgombócLeves F.,<br>Rántott csirkemell<br>fűszeres bundában,<br>burgonyapüré,<br>csemege uborkával |     | SZárnyas<br>becsináltleves PF.,<br>Csirkepörkölt<br>(csirkecombból-csont<br>tal), párolt rizsköret,<br>csemege uborkával |     |                        |  |
|                                                                           |     |                                                                                         |     |                                                                                                |      | mustár (csemege<br>uborkával) , zeller (Húsleves<br>alap)                                            |     | mustár (csemege uborkával)<br>, zeller (SZárnyas<br>becsináltleves PF.)                                                  |     |                        |  |
| Energia (kcal)                                                            | 648 | Energia (kcal)                                                                          | 527 | Energia (kcal)                                                                                 | 702  | Energia (kcal)                                                                                       | 754 | Energia (kcal)                                                                                                           | 640 |                        |  |
| Fehérje (g)                                                               | 28  | Fehérje (g)                                                                             | 27  | Fehérje (g)                                                                                    | 21   | Fehérje (g)                                                                                          | 33  | Fehérje (g)                                                                                                              | 48  |                        |  |
| Zsír (g)                                                                  | 30  | Zsír (g)                                                                                | 14  | Zsír (g)                                                                                       | 46   | Zsír (g)                                                                                             | 25  | Zsír (g)                                                                                                                 | 23  |                        |  |
| Ebből telített zsírsav (g)                                                | 6,7 | Ebből telített zsírsav (g)                                                              | 1,8 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                     | 11,1 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                           | 5,1 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                                               | 6   |                        |  |
| Szénhidrát (g)                                                            | 61  | Szénhidrát (g)                                                                          | 77  | Szénhidrát (g)                                                                                 | 48   | Szénhidrát (g)                                                                                       | 90  | Szénhidrát (g)                                                                                                           | 62  |                        |  |
| Ebből cukor (g)                                                           | 1,1 | Ebből cukor (g)                                                                         | 1,2 | Ebből cukor (g)                                                                                | 5    | Ebből cukor (g)                                                                                      | 3,1 | Ebből cukor (g)                                                                                                          | 1,3 |                        |  |
| Só (NaCl) (g)                                                             | 1,4 | Só (NaCl) (g)                                                                           | 0,3 | Só (NaCl) (g)                                                                                  | 0,9  | Só (NaCl) (g)                                                                                        | 2,6 | Só (NaCl) (g)                                                                                                            | 2,3 |                        |  |

Tízórai

| Hétfő<br>2025.09.15.                                                                                                                               | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                                                                   | Szerda<br>2025.09.17.                                                                                                                               | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                                                                             | Péntek<br>2025.09.19.                                                                                                                                 | Szombat<br>2025.09.20. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Tigrisbuci felvágottal,<br>uborkával D.                                                                                                            | Csirkehúsos-zöldség<br>es pita                                                                                                                        | Diákcsemegés<br>szendvics friss<br>zöldséggel F.                                                                                                    | Baromfi rúd<br>kenyérszeletekkel,<br>uborkával                                                                                                       | Pizzás csiga F., retek                                                                                                                                |                        |
| Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Schär<br>formakenyér)                                                                                            | mustár (Spéko majonéz)                                                                                                                                |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                       |                        |
| Energia (kcal) 218<br>Fehérje (g) 5<br>Zsír (g) 6<br>Ebből telített zsírsav (g) 1<br>Szénhidrát (g) 32<br>Ebből cukor (g) 1,6<br>Só (NaCl) (g) 1,1 | Energia (kcal) 316<br>Fehérje (g) 6<br>Zsír (g) 17<br>Ebből telített zsírsav (g) 3,8<br>Szénhidrát (g) 31<br>Ebből cukor (g) 1,7<br>Só (NaCl) (g) 1,8 | Energia (kcal) 293<br>Fehérje (g) 6<br>Zsír (g) 15<br>Ebből telített zsírsav (g) 6,8<br>Szénhidrát (g) 34<br>Ebből cukor (g) 1<br>Só (NaCl) (g) 2,1 | Energia (kcal) 227<br>Fehérje (g) 4<br>Zsír (g) 8<br>Ebből telített zsírsav (g) 1,9<br>Szénhidrát (g) 33<br>Ebből cukor (g) 2,6<br>Só (NaCl) (g) 2,2 | Energia (kcal) 251<br>Fehérje (g) 8<br>Zsír (g) 10<br>Ebből telített zsírsav (g) 2,5<br>Szénhidrát (g) 33<br>Ebből cukor (g) 0,3<br>Só (NaCl) (g) 1,3 |                        |

Ebéd

| Hétfő<br>2025.09.15.                                                                                                                                   | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                                                                    | Szerda<br>2025.09.17.                                                                                                                                 | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                                                                               | Péntek<br>2025.09.19.                                                                                                                                | Szombat<br>2025.09.20. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| HagymakréMLEVES<br>növényi sajttal,<br>Csirkehús zöldséges<br>kölessel F.                                                                              | Habart magyaros<br>zöldségleves F.,<br>Növényi tejszínes<br>harcsaragu, főtt<br>fusilli                                                                | PíRított tésztaLeves,<br>Kapos- gyalult<br>töKfőzeLék D., Házi<br>sertésfasírt<br>sertésmájjal                                                        | HúsgombócLeves F.,<br>Rántott csirkemell<br>fűszeres bundában,<br>burgonyapüré,<br>csemege uborkával                                                   | SzáRnyas<br>becsináltleves PF.,<br>Csirkepörkölt<br>(csirkecomból-csont<br>tal), párolt rizsköret,<br>csemege uborkával                              |                        |
|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                       | mustár (csemege<br>uborkával) , zeller (Húsleves<br>alap)                                                                                              | mustár (csemege uborkával)<br>, zeller (SzáRnyas<br>becsináltleves PF.)                                                                              |                        |
| Energia (kcal) 648<br>Fehérje (g) 28<br>Zsír (g) 30<br>Ebből telített zsírsav (g) 6,7<br>Szénhidrát (g) 61<br>Ebből cukor (g) 1,1<br>Só (NaCl) (g) 1,4 | Energia (kcal) 527<br>Fehérje (g) 27<br>Zsír (g) 14<br>Ebből telített zsírsav (g) 1,8<br>Szénhidrát (g) 77<br>Ebből cukor (g) 1,2<br>Só (NaCl) (g) 0,3 | Energia (kcal) 702<br>Fehérje (g) 21<br>Zsír (g) 46<br>Ebből telített zsírsav (g) 11,1<br>Szénhidrát (g) 48<br>Ebből cukor (g) 5<br>Só (NaCl) (g) 0,9 | Energia (kcal) 754<br>Fehérje (g) 33<br>Zsír (g) 25<br>Ebből telített zsírsav (g) 5,1<br>Szénhidrát (g) 90<br>Ebből cukor (g) 3,1<br>Só (NaCl) (g) 2,6 | Energia (kcal) 640<br>Fehérje (g) 48<br>Zsír (g) 23<br>Ebből telített zsírsav (g) 6<br>Szénhidrát (g) 62<br>Ebből cukor (g) 1,3<br>Só (NaCl) (g) 2,3 |                        |



Uzsanna

| Hétfő<br>2025.09.15.                                                                                                                                  | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                                                                  | Szerda<br>2025.09.17.                                                                                                                                 | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                                                                            | Péntek<br>2025.09.19.                                                                                                                                   | Szombat<br>2025.09.20. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Libamájaskrémes<br>kenyérszeletek<br>karalábjával                                                                                                     | Kekszes növényi<br>"joghurt"-édesítősze<br>rel, Kenyér ropi 3                                                                                        | Virslikockákkal<br>töltött muffin, uborka                                                                                                             | Bacon-os tekert<br>lenmaggal Sch., Házi<br>csirkehúskrém                                                                                            | Növényi sajtkrém<br>zöldhagymával,<br>Ostyalapok D.,<br>Mentás limonádé<br>steviával                                                                    |                        |
|                                                                                                                                                       | Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Spéko zsemle<br>90 g-os)                                                                                           | Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Spéko zsemle<br>90 g-os)                                                                                            | Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Spéko zsemle<br>90 g-os)                                                                                          |                                                                                                                                                         |                        |
| Energia (kcal) 278<br>Fehérje (g) 4<br>Zsír (g) 13<br>Ebből telített zsírsav (g) 4,7<br>Szénhidrát (g) 33<br>Ebből cukor (g) 0,6<br>Só (NaCl) (g) 1,7 | Energia (kcal) 607<br>Fehérje (g) 2<br>Zsír (g) 44<br>Ebből telített zsírsav (g) 21,7<br>Szénhidrát (g) 48<br>Ebből cukor (g) 2<br>Só (NaCl) (g) 1,3 | Energia (kcal) 276<br>Fehérje (g) 2<br>Zsír (g) 14<br>Ebből telített zsírsav (g) 7,3<br>Szénhidrát (g) 35<br>Ebből cukor (g) 0,8<br>Só (NaCl) (g) 1,5 | Energia (kcal) 319<br>Fehérje (g) 4<br>Zsír (g) 15<br>Ebből telített zsírsav (g) 4,5<br>Szénhidrát (g) 22<br>Ebből cukor (g) 0,9<br>Só (NaCl) (g) 1 | Energia (kcal) 305<br>Fehérje (g) 19<br>Zsír (g) 21<br>Ebből telített zsírsav (g) 14,8<br>Szénhidrát (g) 29<br>Ebből cukor (g) 1,3<br>Só (NaCl) (g) 1,3 |                        |

| Ebéd                                                                             |     |                                                                                                                        |     |                                                                                             |     |                                                                                                                   |     |                                                                                                                          |     |                        |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------|--|
| Hétfő<br>2025.09.15.                                                             |     | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                                    |     | Szerda<br>2025.09.17.                                                                       |     | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                                          |     | Péntek<br>2025.09.19.                                                                                                    |     | Szombat<br>2025.09.20. |  |
| HagymakréMLEVES<br>növényi sajttal,<br>Csirkehús zöldséges<br>kölessel, Alma II. |     | Habart magyaros<br>zöldségLEVES rizzsel,<br>Növényi tejszínes -<br>kukoricás<br>harcsaragu, főtt<br>fusilli, Csalamádé |     | PíRított téSZtALEVES,<br>Csirkecombfilé<br>kakukkfűVES<br>szóSZban, hagymás<br>törtburgonya |     | ZöldségLEVES<br>céRnametélttel,<br>Rántott csirkemell<br>fűSZeres bundában,<br>burgonyapüRé,<br>csemege uborkával |     | CsirkepörköLT<br>(csirkecombból-csont<br>tal), párolt rizsköret,<br>csemege uborkával,<br>Piskótakocka<br>vaníliASODÓVAL |     |                        |  |
|                                                                                  |     |                                                                                                                        |     |                                                                                             |     | mustár (csemege<br>uborkával) , zeller<br>(ZöldségLEVES<br>céRnametélttel)                                        |     | mustár (csemege uborkával)                                                                                               |     |                        |  |
| Energia (kcal)                                                                   | 729 | Energia (kcal)                                                                                                         | 702 | Energia (kcal)                                                                              | 523 | Energia (kcal)                                                                                                    | 697 | Energia (kcal)                                                                                                           | 790 |                        |  |
| Fehérje (g)                                                                      | 29  | Fehérje (g)                                                                                                            | 31  | Fehérje (g)                                                                                 | 23  | Fehérje (g)                                                                                                       | 27  | Fehérje (g)                                                                                                              | 38  |                        |  |
| Zsír (g)                                                                         | 30  | Zsír (g)                                                                                                               | 23  | Zsír (g)                                                                                    | 20  | Zsír (g)                                                                                                          | 21  | Zsír (g)                                                                                                                 | 25  |                        |  |
| Ebből telített zsírsav (g)                                                       | 6,7 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                                             | 2,8 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                  | 3,7 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                                        | 4,3 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                                               | 7,7 |                        |  |
| Szénhidrát (g)                                                                   | 83  | Szénhidrát (g)                                                                                                         | 97  | Szénhidrát (g)                                                                              | 57  | Szénhidrát (g)                                                                                                    | 89  | Szénhidrát (g)                                                                                                           | 101 |                        |  |
| Ebből cukor (g)                                                                  | 1,1 | Ebből cukor (g)                                                                                                        | 9,7 | Ebből cukor (g)                                                                             | 2,6 | Ebből cukor (g)                                                                                                   | 3,2 | Ebből cukor (g)                                                                                                          | 29  |                        |  |
| Só (NaCl) (g)                                                                    | 1,4 | Só (NaCl) (g)                                                                                                          | 1,4 | Só (NaCl) (g)                                                                               | 0,6 | Só (NaCl) (g)                                                                                                     | 3,3 | Só (NaCl) (g)                                                                                                            | 1,7 |                        |  |

| Ebéd                                                                             |     |                                                                                                                        |     |                                                                                     |      |                                                                                                    |     |                                                                                                                          |     |                        |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------|--|
| Hétfő<br>2025.09.15.                                                             |     | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                                    |     | Szerda<br>2025.09.17.                                                               |      | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                           |     | Péntek<br>2025.09.19.                                                                                                    |     | Szombat<br>2025.09.20. |  |
| HagymakréMLEVES<br>növényi sajttal,<br>Csirkehús zöldséges<br>kölessel, Alma II. |     | Habart magyaros<br>zöldségLEVES rizzsel,<br>Növényi tejszínes -<br>kukoricás<br>harcsaragu, főtt<br>fusilli, Csalamádé |     | Lencsegulyás,<br>Kapros-gyalult<br>tökfőzelék, Házi<br>sertésfasírt<br>sertésmájjal |      | Húsgaluskaleves,<br>Rántott csirkemell<br>fűszeres bundában,<br>burgonyapüré,<br>csemege uborkával |     | Csirkepörkölt<br>(csirkecombból-csont<br>tal), párolt rizsköret,<br>csemege uborkával,<br>Piskótakocka<br>vaníliasodóval |     |                        |  |
|                                                                                  |     |                                                                                                                        |     | mustár (Lencsegulyás)                                                               |      | mustár (csemege<br>uborkával) , zeller (Húsleves<br>alap zöldségekkel adagolva)                    |     | mustár (csemege uborkával)                                                                                               |     |                        |  |
| Energia (kcal)                                                                   | 729 | Energia (kcal)                                                                                                         | 702 | Energia (kcal)                                                                      | 797  | Energia (kcal)                                                                                     | 745 | Energia (kcal)                                                                                                           | 790 |                        |  |
| Fehérje (g)                                                                      | 29  | Fehérje (g)                                                                                                            | 31  | Fehérje (g)                                                                         | 32   | Fehérje (g)                                                                                        | 32  | Fehérje (g)                                                                                                              | 38  |                        |  |
| Zsír (g)                                                                         | 30  | Zsír (g)                                                                                                               | 23  | Zsír (g)                                                                            | 42   | Zsír (g)                                                                                           | 25  | Zsír (g)                                                                                                                 | 25  |                        |  |
| Ebből telített zsírsav (g)                                                       | 6,7 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                                             | 2,8 | Ebből telített zsírsav (g)                                                          | 10,8 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                         | 4,9 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                                               | 7,7 |                        |  |
| Szénhidrát (g)                                                                   | 83  | Szénhidrát (g)                                                                                                         | 97  | Szénhidrát (g)                                                                      | 72   | Szénhidrát (g)                                                                                     | 91  | Szénhidrát (g)                                                                                                           | 101 |                        |  |
| Ebből cukor (g)                                                                  | 1,1 | Ebből cukor (g)                                                                                                        | 9,7 | Ebből cukor (g)                                                                     | 8,6  | Ebből cukor (g)                                                                                    | 3   | Ebből cukor (g)                                                                                                          | 29  |                        |  |
| Só (NaCl) (g)                                                                    | 1,4 | Só (NaCl) (g)                                                                                                          | 1,4 | Só (NaCl) (g)                                                                       | 1,3  | Só (NaCl) (g)                                                                                      | 2,4 | Só (NaCl) (g)                                                                                                            | 1,7 |                        |  |

Tízórai

| Hétfő<br>2025.09.15.                                                                                                                                   | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                                                                   | Szerda<br>2025.09.17.                                                                                                                                | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                                                                               | Péntek<br>2025.09.19.                                                                                                                              | Szombat<br>2025.09.20. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Tigrisbuci felvágottal<br>pritamin paprikával,<br>Szobi 100%-os<br>almalé                                                                              | Csirkehusos-zöldség<br>es pita                                                                                                                        | Diákcsemegés<br>szendvics friss<br>zöldséggel                                                                                                        | Cseresznyés kocka                                                                                                                                      | Pizzás csiga I., retek,<br>Szobi 100%-os<br>narancslé                                                                                              |                        |
| Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Schär<br>formakenyér)                                                                                                | mustár (natúr mártogatós)                                                                                                                             | mustár (Diákcsemegés<br>szendvics friss zöldséggel)                                                                                                  |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                    |                        |
| Energia (kcal) 349<br>Fehérje (g) 5<br>Zsír (g) 12<br>Ebből telített zsírsav (g) 0,8<br>Szénhidrát (g) 51<br>Ebből cukor (g) 12,5<br>Só (NaCl) (g) 0,8 | Energia (kcal) 343<br>Fehérje (g) 6<br>Zsír (g) 16<br>Ebből telített zsírsav (g) 3,1<br>Szénhidrát (g) 38<br>Ebből cukor (g) 3,4<br>Só (NaCl) (g) 1,9 | Energia (kcal) 262<br>Fehérje (g) 3<br>Zsír (g) 9<br>Ebből telített zsírsav (g) 3,6<br>Szénhidrát (g) 38<br>Ebből cukor (g) 1,1<br>Só (NaCl) (g) 2,2 | Energia (kcal) 318<br>Fehérje (g) 2<br>Zsír (g) 11<br>Ebből telített zsírsav (g) 5,3<br>Szénhidrát (g) 53<br>Ebből cukor (g) 12,3<br>Só (NaCl) (g) 0,4 | Energia (kcal) 281<br>Fehérje (g) 8<br>Zsír (g) 8<br>Ebből telített zsírsav (g) 1,4<br>Szénhidrát (g) 43<br>Ebből cukor (g) 9<br>Só (NaCl) (g) 1,2 |                        |

Ebéd

| Hétfő<br>2025.09.15.                                                                                                                                   | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                                                                    | Szerda<br>2025.09.17.                                                                                                                                   | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                                                                             | Péntek<br>2025.09.19.                                                                                                                                  | Szombat<br>2025.09.20. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| HagymakréMLEVES<br>növényi sajttal,<br>CsirkeHús zöldséges<br>kölessel, Alma II.                                                                       | Habart magyaros<br>zöldségLEVES rizzsel,<br>Növényi tejszínes -<br>kukoricás<br>harcsaragu, főtt<br>fusilli, Csalamádé                                 | Lencsegulyás,<br>Kapros-gyalult<br>tökfőzelék, Házi<br>sertésfasírt<br>sertésmájjal                                                                     | HúsgalusKaleves,<br>Rántott csirkemell<br>fűszeres bundában,<br>burgonyapüré,<br>csemege uborkával                                                   | Csirkepörkölt<br>(csirkecombból-csont<br>tal), párolt rizsköret,<br>csemege uborkával,<br>Piskótakocka<br>vaníliásodóval                               |                        |
|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        | mustár (Lencsegulyás)                                                                                                                                   | mustár (csemege<br>uborkával) , zeller (Húsleves<br>alap zöldségekkel adagolva)                                                                      | mustár (csemege uborkával)                                                                                                                             |                        |
| Energia (kcal) 729<br>Fehérje (g) 29<br>Zsír (g) 30<br>Ebből telített zsírsav (g) 6,7<br>Szénhidrát (g) 83<br>Ebből cukor (g) 1,1<br>Só (NaCl) (g) 1,4 | Energia (kcal) 702<br>Fehérje (g) 31<br>Zsír (g) 23<br>Ebből telített zsírsav (g) 2,8<br>Szénhidrát (g) 97<br>Ebből cukor (g) 9,7<br>Só (NaCl) (g) 1,4 | Energia (kcal) 797<br>Fehérje (g) 32<br>Zsír (g) 42<br>Ebből telített zsírsav (g) 10,8<br>Szénhidrát (g) 72<br>Ebből cukor (g) 8,6<br>Só (NaCl) (g) 1,3 | Energia (kcal) 745<br>Fehérje (g) 32<br>Zsír (g) 25<br>Ebből telített zsírsav (g) 4,9<br>Szénhidrát (g) 91<br>Ebből cukor (g) 3<br>Só (NaCl) (g) 2,4 | Energia (kcal) 790<br>Fehérje (g) 38<br>Zsír (g) 25<br>Ebből telített zsírsav (g) 7,7<br>Szénhidrát (g) 101<br>Ebből cukor (g) 29<br>Só (NaCl) (g) 1,7 |                        |



Uzsonna

| Hétfő<br>2025.09.15.                                                                                                                                  | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                                                                     | Szerda<br>2025.09.17.                                                                                                                                 | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                                                                             | Péntek<br>2025.09.19.                                                                                                                                   | Szombat<br>2025.09.20. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Libamájaskrémes<br>kenyérseletek<br>karalábjával                                                                                                      | Kekszes-banános<br>növényi "joghurt",<br>Kenyér ropi 2                                                                                                  | Virslikockákkal<br>töltött muffin,<br>paprika                                                                                                         | Bacon-os tekert<br>lenmaggal Sch., Házi<br>csirkehúskrém,<br>paradicsom                                                                              | Ostyalapok, Növényi<br>sajtkrém<br>zöldhagymával,<br>Mentás limonádé                                                                                    |                        |
|                                                                                                                                                       | Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Spéko zsemle<br>90 g-os)                                                                                              | Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Spéko zsemle<br>90 g-os)                                                                                            | Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Spéko zsemle<br>90 g-os)                                                                                           |                                                                                                                                                         |                        |
| Energia (kcal) 278<br>Fehérje (g) 4<br>Zsír (g) 13<br>Ebből telített zsírsav (g) 4,7<br>Szénhidrát (g) 33<br>Ebből cukor (g) 0,6<br>Só (NaCl) (g) 1,7 | Energia (kcal) 340<br>Fehérje (g) 1<br>Zsír (g) 21<br>Ebből telített zsírsav (g) 10,4<br>Szénhidrát (g) 35<br>Ebből cukor (g) 11,5<br>Só (NaCl) (g) 0,8 | Energia (kcal) 279<br>Fehérje (g) 5<br>Zsír (g) 14<br>Ebből telített zsírsav (g) 7,3<br>Szénhidrát (g) 36<br>Ebből cukor (g) 0,8<br>Só (NaCl) (g) 1,5 | Energia (kcal) 328<br>Fehérje (g) 20<br>Zsír (g) 15<br>Ebből telített zsírsav (g) 4,5<br>Szénhidrát (g) 24<br>Ebből cukor (g) 0,9<br>Só (NaCl) (g) 1 | Energia (kcal) 320<br>Fehérje (g) 1<br>Zsír (g) 19<br>Ebből telített zsírsav (g) 14,3<br>Szénhidrát (g) 36<br>Ebből cukor (g) 20,9<br>Só (NaCl) (g) 0,9 |                        |

Reggeli

| Hétfő<br>2025.09.15.                                                                                                                                   | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                                                                   | Szerda<br>2025.09.17.                                                                                                                                | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                                                                             | Péntek<br>2025.09.19.                                                                                                                              | Szombat<br>2025.09.20. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Tigrisbuci felvágottal<br>pritamin paprikával,<br>Szobi 100%-os<br>almalé                                                                              | Csirkehusos-zöldség<br>es pita                                                                                                                        | Diákcsemegés<br>szendvics friss<br>zöldséggel                                                                                                        | Cseresznyés kocka                                                                                                                                    | Pizzás csiga I., retek,<br>Szobi 100%-os<br>narancslé                                                                                              |                        |
| Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Schär<br>formakenyér)                                                                                                | mustár (natúr mártogatós)                                                                                                                             |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |                        |
| Energia (kcal) 289<br>Fehérje (g) 4<br>Zsír (g) 10<br>Ebből telített zsírsav (g) 0,7<br>Szénhidrát (g) 43<br>Ebből cukor (g) 12,2<br>Só (NaCl) (g) 0,6 | Energia (kcal) 275<br>Fehérje (g) 5<br>Zsír (g) 13<br>Ebből telített zsírsav (g) 2,5<br>Szénhidrát (g) 31<br>Ebből cukor (g) 2,7<br>Só (NaCl) (g) 1,5 | Energia (kcal) 209<br>Fehérje (g) 3<br>Zsír (g) 7<br>Ebből telített zsírsav (g) 2,9<br>Szénhidrát (g) 30<br>Ebből cukor (g) 0,9<br>Só (NaCl) (g) 1,8 | Energia (kcal) 223<br>Fehérje (g) 2<br>Zsír (g) 8<br>Ebből telített zsírsav (g) 3,7<br>Szénhidrát (g) 37<br>Ebből cukor (g) 8,6<br>Só (NaCl) (g) 0,3 | Energia (kcal) 211<br>Fehérje (g) 6<br>Zsír (g) 5<br>Ebből telített zsírsav (g) 1<br>Szénhidrát (g) 33<br>Ebből cukor (g) 8,9<br>Só (NaCl) (g) 0,9 |                        |

Tízórai

| Hétfő<br>2025.09.15.                                                                                                                          | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                                                           | Szerda<br>2025.09.17.                                                                                                                         | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                                                                      | Péntek<br>2025.09.19.                                                                                                                          | Szombat<br>2025.09.20. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Alma II.                                                                                                                                      | Szőlő D.                                                                                                                                      | Banán                                                                                                                                         | Alma II.                                                                                                                                      | Szobi 100%-os<br>narancslé                                                                                                                     |                        |
|                                                                                                                                               |                                                                                                                                               |                                                                                                                                               |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                |                        |
| Energia (kcal) 70<br>Fehérje (g) 0<br>Zsír (g) 0<br>Ebből telített zsírsav (g) 0<br>Szénhidrát (g) 19<br>Ebből cukor (g) 0<br>Só (NaCl) (g) 0 | Energia (kcal) 37<br>Fehérje (g) 0<br>Zsír (g) 0<br>Ebből telített zsírsav (g) 0<br>Szénhidrát (g) 10<br>Ebből cukor (g) 0<br>Só (NaCl) (g) 0 | Energia (kcal) 82<br>Fehérje (g) 1<br>Zsír (g) 0<br>Ebből telített zsírsav (g) 0<br>Szénhidrát (g) 21<br>Ebből cukor (g) 0<br>Só (NaCl) (g) 0 | Energia (kcal) 70<br>Fehérje (g) 0<br>Zsír (g) 0<br>Ebből telített zsírsav (g) 0<br>Szénhidrát (g) 19<br>Ebből cukor (g) 0<br>Só (NaCl) (g) 0 | Energia (kcal) 40<br>Fehérje (g) 0<br>Zsír (g) 0<br>Ebből telített zsírsav (g) 0<br>Szénhidrát (g) 9<br>Ebből cukor (g) 8,7<br>Só (NaCl) (g) 0 |                        |

| Ebéd                                |     |                                          |     |                                                            |     |                                              |     |                                               |     |                        |  |
|-------------------------------------|-----|------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|-----|------------------------|--|
| Hétfő<br>2025.09.15.                |     | Kedd<br>2025.09.16.                      |     | Szerda<br>2025.09.17.                                      |     | Csütörtök<br>2025.09.18.                     |     | Péntek<br>2025.09.19.                         |     | Szombat<br>2025.09.20. |  |
| Zöldbabfőzelék, sült baromfi virsli |     | Sárgarépa főzelék, sült debreceni feltét |     | Kapros- gyalult tökfőzelék, Házi sertésfasírt sertésmájjal |     | Meggymártás, grillezett csirkemellfalatok I. |     | Kelkáposztafőzelék burgonyával, Sertéspörkölt |     |                        |  |
|                                     |     |                                          |     |                                                            |     |                                              |     |                                               |     |                        |  |
| Energia (kcal)                      | 291 | Energia (kcal)                           | 285 | Energia (kcal)                                             | 417 | Energia (kcal)                               | 252 | Energia (kcal)                                | 392 |                        |  |
| Fehérje (g)                         | 11  | Fehérje (g)                              | 10  | Fehérje (g)                                                | 14  | Fehérje (g)                                  | 17  | Fehérje (g)                                   | 19  |                        |  |
| Zsír (g)                            | 17  | Zsír (g)                                 | 20  | Zsír (g)                                                   | 29  | Zsír (g)                                     | 3   | Zsír (g)                                      | 25  |                        |  |
| Ebből telített zsírsav (g)          | 3,8 | Ebből telített zsírsav (g)               | 5,8 | Ebből telített zsírsav (g)                                 | 7,6 | Ebből telített zsírsav (g)                   | 0,7 | Ebből telített zsírsav (g)                    | 3,8 |                        |  |
| Szénhidrát (g)                      | 35  | Szénhidrát (g)                           | 15  | Szénhidrát (g)                                             | 23  | Szénhidrát (g)                               | 34  | Szénhidrát (g)                                | 21  |                        |  |
| Ebből cukor (g)                     | 2,8 | Ebből cukor (g)                          | 0,7 | Ebből cukor (g)                                            | 5,9 | Ebből cukor (g)                              | 6,1 | Ebből cukor (g)                               | 0,4 |                        |  |
| Só (NaCl) (g)                       | 1,2 | Só (NaCl) (g)                            | 1,1 | Só (NaCl) (g)                                              | 0,4 | Só (NaCl) (g)                                | 0,5 | Só (NaCl) (g)                                 | 1,1 |                        |  |

| Uzsonna                                          |     |                                                                                                                      |     |                                                            |     |                                                                         |     |                                                       |      |                        |  |
|--------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------|------|------------------------|--|
| Hétfő<br>2025.09.15.                             |     | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                                  |     | Szerda<br>2025.09.17.                                      |     | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                |     | Péntek<br>2025.09.19.                                 |      | Szombat<br>2025.09.20. |  |
| Libamájaskrémes<br>kenyérszeletek<br>karalábéval |     | Kekszes-banános<br>növényi "joghurt",<br>Kenyér ropi 2                                                               |     | Virslikockákkal<br>töltött muffin,<br>paprika              |     | Bacon-os tekert<br>lenmaggal Sch., Házi<br>csirkehúskrém,<br>paradicsom |     | Pizzás csiga I., retek,<br>Szobi 100%-os<br>narancslé |      |                        |  |
|                                                  |     | Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Schär<br>formakenyér) , Szóját<br>nyomokban tartalmazhat<br>(Spéko zsemle 90 g-os) |     | Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Spéko zsemle<br>90 g-os) |     | Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Spéko zsemle<br>90 g-os)              |     |                                                       |      |                        |  |
| Energia (kcal)                                   | 194 | Energia (kcal)                                                                                                       | 242 | Energia (kcal)                                             | 171 | Energia (kcal)                                                          | 256 | Energia (kcal)                                        | 281  |                        |  |
| Fehérje (g)                                      | 3   | Fehérje (g)                                                                                                          | 1   | Fehérje (g)                                                | 3   | Fehérje (g)                                                             | 15  | Fehérje (g)                                           | 8    |                        |  |
| Zsír (g)                                         | 9   | Zsír (g)                                                                                                             | 15  | Zsír (g)                                                   | 9   | Zsír (g)                                                                | 12  | Zsír (g)                                              | 8    |                        |  |
| Ebből telített zsírsav (g)                       | 3,3 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                                           | 7,3 | Ebből telített zsírsav (g)                                 | 4,4 | Ebből telített zsírsav (g)                                              | 3,5 | Ebből telített zsírsav (g)                            | 1,4  |                        |  |
| Szénhidrát (g)                                   | 23  | Szénhidrát (g)                                                                                                       | 25  | Szénhidrát (g)                                             | 22  | Szénhidrát (g)                                                          | 19  | Szénhidrát (g)                                        | 43   |                        |  |
| Ebből cukor (g)                                  | 0,4 | Ebből cukor (g)                                                                                                      | 8,1 | Ebből cukor (g)                                            | 0,5 | Ebből cukor (g)                                                         | 0,7 | Ebből cukor (g)                                       | 9    |                        |  |
| Só (NaCl) (g)                                    | 1,2 | Só (NaCl) (g)                                                                                                        | 0,6 | Só (NaCl) (g)                                              | 0,9 | Só (NaCl) (g)                                                           | 0,8 | Só (NaCl) (g)                                         | 1,2  |                        |  |
|                                                  |     |                                                                                                                      |     |                                                            |     |                                                                         |     | Energia (kcal)                                        | 261  |                        |  |
|                                                  |     |                                                                                                                      |     |                                                            |     |                                                                         |     | Fehérje (g)                                           | 1    |                        |  |
|                                                  |     |                                                                                                                      |     |                                                            |     |                                                                         |     | Zsír (g)                                              | 16   |                        |  |
|                                                  |     |                                                                                                                      |     |                                                            |     |                                                                         |     | Ebből telített zsírsav (g)                            | 11,5 |                        |  |
|                                                  |     |                                                                                                                      |     |                                                            |     |                                                                         |     | Szénhidrát (g)                                        | 30   |                        |  |
|                                                  |     |                                                                                                                      |     |                                                            |     |                                                                         |     | Ebből cukor (g)                                       | 16,7 |                        |  |
|                                                  |     |                                                                                                                      |     |                                                            |     |                                                                         |     | Só (NaCl) (g)                                         | 0,8  |                        |  |

| Ebéd                                                                             |     |                                                                                                                        |     |                                                                                     |      |                                                                                                    |     |                                                                                                                          |     |                        |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------|--|
| Hétfő<br>2025.09.15.                                                             |     | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                                    |     | Szerda<br>2025.09.17.                                                               |      | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                           |     | Péntek<br>2025.09.19.                                                                                                    |     | Szombat<br>2025.09.20. |  |
| HagymakréMLEVES<br>növényi sajttal,<br>Csirkehús zöldséges<br>kölessel, Alma II. |     | Habart magyaros<br>zöldségLEVES rizzsel,<br>Növényi tejszínes -<br>kukoricás<br>harcsaragu, főtt<br>fusilli, Csalamádé |     | Lencsegulyás,<br>Kapros-gyalult<br>tökfőzelék, Házi<br>sertésfasírt<br>sertésmájjal |      | Húsgaluskaleves,<br>Rántott csirkemell<br>fűszeres bundában,<br>burgonyapüré,<br>csemege uborkával |     | Csirkepörkölt<br>(csirkecombból-csont<br>tal), párolt rizsköret,<br>csemege uborkával,<br>Piskótakocka<br>vaníliasodóval |     |                        |  |
|                                                                                  |     |                                                                                                                        |     | mustár (Lencsegulyás)                                                               |      | mustár (csemege<br>uborkával) , zeller (Húsleves<br>alap zöldségekkel adagolva)                    |     | mustár (csemege uborkával)                                                                                               |     |                        |  |
| Energia (kcal)                                                                   | 882 | Energia (kcal)                                                                                                         | 828 | Energia (kcal)                                                                      | 978  | Energia (kcal)                                                                                     | 834 | Energia (kcal)                                                                                                           | 895 |                        |  |
| Fehérje (g)                                                                      | 33  | Fehérje (g)                                                                                                            | 36  | Fehérje (g)                                                                         | 40   | Fehérje (g)                                                                                        | 36  | Fehérje (g)                                                                                                              | 43  |                        |  |
| Zsír (g)                                                                         | 38  | Zsír (g)                                                                                                               | 28  | Zsír (g)                                                                            | 48   | Zsír (g)                                                                                           | 29  | Zsír (g)                                                                                                                 | 28  |                        |  |
| Ebből telített zsírsav (g)                                                       | 8,6 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                                             | 3,5 | Ebből telített zsírsav (g)                                                          | 12,4 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                         | 5,6 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                                               | 8,7 |                        |  |
| Szénhidrát (g)                                                                   | 97  | Szénhidrát (g)                                                                                                         | 112 | Szénhidrát (g)                                                                      | 95   | Szénhidrát (g)                                                                                     | 101 | Szénhidrát (g)                                                                                                           | 114 |                        |  |
| Ebből cukor (g)                                                                  | 1,3 | Ebből cukor (g)                                                                                                        | 11  | Ebből cukor (g)                                                                     | 10,2 | Ebből cukor (g)                                                                                    | 3,2 | Ebből cukor (g)                                                                                                          | 33  |                        |  |
| Só (NaCl) (g)                                                                    | 1,8 | Só (NaCl) (g)                                                                                                          | 1,6 | Só (NaCl) (g)                                                                       | 1,6  | Só (NaCl) (g)                                                                                      | 2,6 | Só (NaCl) (g)                                                                                                            | 1,8 |                        |  |

| Ebéd                                                              |     |                                                                                                         |     |                                                                         |     |                                                                                        |     |                                                                                                         |      |                        |  |
|-------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------|--|
| Hétfő<br>2025.09.15.                                              |     | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                     |     | Szerda<br>2025.09.17.                                                   |     | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                               |     | Péntek<br>2025.09.19.                                                                                   |      | Szombat<br>2025.09.20. |  |
| Hamis lestyános raguleves, Csirkehús zöldséges kölessel, Alma II. |     | Habart magyaros zöldségleves rizzsel, Növényi tejszínes - kukoricás harcsaragu, főtt fusilli, Csalamádé |     | Lencsegulyás, Kapros-gyalult tökfőzelék, Házi sertésfasírt sertésmájjal |     | Húsgaluskaleves, Rántott csirkemell fűszeres bundában, burgonyapüré, csemege uborkával |     | Csirkepörkölt (filézett csirkecomból), párolt rizsköret, csemege uborkával, Piskótakocka vaníliasodóval |      |                        |  |
| zeller (Hamis lestyános raguleves)                                |     |                                                                                                         |     | mustár (Lencsegulyás)                                                   |     | mustár (csemege uborkával) , zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)              |     | mustár (csemege uborkával)                                                                              |      |                        |  |
| Energia (kcal)                                                    | 516 | Energia (kcal)                                                                                          | 580 | Energia (kcal)                                                          | 584 | Energia (kcal)                                                                         | 563 | Energia (kcal)                                                                                          | 576  |                        |  |
| Fehérje (g)                                                       | 25  | Fehérje (g)                                                                                             | 26  | Fehérje (g)                                                             | 23  | Fehérje (g)                                                                            | 24  | Fehérje (g)                                                                                             | 23   |                        |  |
| Zsír (g)                                                          | 16  | Zsír (g)                                                                                                | 19  | Zsír (g)                                                                | 30  | Zsír (g)                                                                               | 19  | Zsír (g)                                                                                                | 19   |                        |  |
| Ebből telített zsírsav (g)                                        | 2,9 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                              | 2,4 | Ebből telített zsírsav (g)                                              | 7,8 | Ebből telített zsírsav (g)                                                             | 3,8 | Ebből telített zsírsav (g)                                                                              | 4,7  |                        |  |
| Szénhidrát (g)                                                    | 68  | Szénhidrát (g)                                                                                          | 78  | Szénhidrát (g)                                                          | 53  | Szénhidrát (g)                                                                         | 70  | Szénhidrát (g)                                                                                          | 73   |                        |  |
| Ebből cukor (g)                                                   | 1,4 | Ebből cukor (g)                                                                                         | 7,1 | Ebből cukor (g)                                                         | 6,7 | Ebből cukor (g)                                                                        | 2,3 | Ebből cukor (g)                                                                                         | 18,7 |                        |  |
| Só (NaCl) (g)                                                     | 0,6 | Só (NaCl) (g)                                                                                           | 1,1 | Só (NaCl) (g)                                                           | 0,9 | Só (NaCl) (g)                                                                          | 1,8 | Só (NaCl) (g)                                                                                           | 0,9  |                        |  |

Tízórai

| Hétfő<br>2025.09.15.                                                                                                                                   | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                                                                   | Szerda<br>2025.09.17.                                                                                                                                | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                                                                             | Péntek<br>2025.09.19.                                                                                                                              | Szombat<br>2025.09.20. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Tigrisbuci felvágottal<br>pritamin paprikával,<br>Szobi 100%-os<br>almalé                                                                              | Csirkehusos-zöldség<br>es pita                                                                                                                        | Diákcsemegés<br>szendvics friss<br>zöldséggel                                                                                                        | Cseresznyés kocka                                                                                                                                    | Pizzás csiga l., retek,<br>Szobi 100%-os<br>narancslé                                                                                              |                        |
| Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Schär<br>formakenyér)                                                                                                | mustár (natúr mártogatós)                                                                                                                             | mustár (Diákcsemegés<br>szendvics friss zöldséggel)                                                                                                  |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |                        |
| Energia (kcal) 289<br>Fehérje (g) 4<br>Zsír (g) 10<br>Ebből telített zsírsav (g) 0,7<br>Szénhidrát (g) 43<br>Ebből cukor (g) 12,2<br>Só (NaCl) (g) 0,6 | Energia (kcal) 275<br>Fehérje (g) 5<br>Zsír (g) 13<br>Ebből telített zsírsav (g) 2,5<br>Szénhidrát (g) 31<br>Ebből cukor (g) 2,7<br>Só (NaCl) (g) 1,5 | Energia (kcal) 209<br>Fehérje (g) 3<br>Zsír (g) 7<br>Ebből telített zsírsav (g) 2,9<br>Szénhidrát (g) 30<br>Ebből cukor (g) 0,9<br>Só (NaCl) (g) 1,8 | Energia (kcal) 223<br>Fehérje (g) 2<br>Zsír (g) 8<br>Ebből telített zsírsav (g) 3,7<br>Szénhidrát (g) 37<br>Ebből cukor (g) 8,6<br>Só (NaCl) (g) 0,3 | Energia (kcal) 211<br>Fehérje (g) 6<br>Zsír (g) 5<br>Ebből telített zsírsav (g) 1<br>Szénhidrát (g) 33<br>Ebből cukor (g) 8,9<br>Só (NaCl) (g) 0,9 |                        |

Ebéd

| Hétfő<br>2025.09.15.                                                                                                                                   | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                                                                    | Szerda<br>2025.09.17.                                                                                                                                  | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                                                                               | Péntek<br>2025.09.19.                                                                                                                                   | Szombat<br>2025.09.20. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Hamis lestyános<br>raguleves, Csirkehús<br>zöldséges kölessel,<br>Alma II.                                                                             | Habart magyaros<br>zöldségleves rizzsel,<br>Növényi tejszínes -<br>kukoricás<br>harcsaragu, főtt<br>fusilli, Csalamádé                                 | Lencsegulyás,<br>Kapros-gyalult<br>tökfőzelék, Házi<br>sertésfasírt<br>sertésmájjal                                                                    | Húsgalus kaleves,<br>Rántott csirkemell<br>fűszeres bundában,<br>burgonyapüré,<br>csemege uborkával                                                    | Csirkepörkölt (filézett<br>csirkecombból),<br>párolt rizsköret,<br>csemege uborkával,<br>Piskótakocka<br>vaníliásodóval                                 |                        |
| zeller (Hamis lestyános<br>raguleves)                                                                                                                  |                                                                                                                                                        | mustár (Lencsegulyás)                                                                                                                                  | mustár (csemege<br>uborkával) , zeller (Húsleves<br>alap zöldségekkel adagolva)                                                                        | mustár (csemege uborkával)                                                                                                                              |                        |
| Energia (kcal) 516<br>Fehérje (g) 25<br>Zsír (g) 16<br>Ebből telített zsírsav (g) 2,9<br>Szénhidrát (g) 68<br>Ebből cukor (g) 1,4<br>Só (NaCl) (g) 0,6 | Energia (kcal) 580<br>Fehérje (g) 26<br>Zsír (g) 19<br>Ebből telített zsírsav (g) 2,4<br>Szénhidrát (g) 78<br>Ebből cukor (g) 7,1<br>Só (NaCl) (g) 1,1 | Energia (kcal) 584<br>Fehérje (g) 23<br>Zsír (g) 30<br>Ebből telített zsírsav (g) 7,8<br>Szénhidrát (g) 53<br>Ebből cukor (g) 6,7<br>Só (NaCl) (g) 0,9 | Energia (kcal) 563<br>Fehérje (g) 24<br>Zsír (g) 19<br>Ebből telített zsírsav (g) 3,8<br>Szénhidrát (g) 70<br>Ebből cukor (g) 2,3<br>Só (NaCl) (g) 1,8 | Energia (kcal) 576<br>Fehérje (g) 23<br>Zsír (g) 19<br>Ebből telített zsírsav (g) 4,7<br>Szénhidrát (g) 73<br>Ebből cukor (g) 18,7<br>Só (NaCl) (g) 0,9 |                        |



Uzsonna

| Hétfő<br>2025.09.15.                                                                                                                                 | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                                                                   | Szerda<br>2025.09.17.                                                                                                                                | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                                                                               | Péntek<br>2025.09.19.                                                                                                                                   | Szombat<br>2025.09.20. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Libamájaskrémes<br>kenyérseletek<br>karalábjával                                                                                                     | Kekszes-banános<br>növényi "joghurt",<br>Kenyér ropi 2                                                                                                | Virslikockákkal<br>töltött muffin,<br>paprika                                                                                                        | Bacon-os tekert<br>lenmaggal Sch., Házi<br>csirkehúskrém,<br>paradicsom                                                                                | Ostyalapok, Növényi<br>sajtkrém<br>zöldhagymával,<br>Mentás limonádé                                                                                    |                        |
|                                                                                                                                                      | Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Spéko zsemle<br>90 g-os)                                                                                            | Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Spéko zsemle<br>90 g-os)                                                                                           | Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Spéko zsemle<br>90 g-os)                                                                                             |                                                                                                                                                         |                        |
| Energia (kcal) 194<br>Fehérje (g) 3<br>Zsír (g) 9<br>Ebből telített zsírsav (g) 3,3<br>Szénhidrát (g) 23<br>Ebből cukor (g) 0,4<br>Só (NaCl) (g) 1,2 | Energia (kcal) 242<br>Fehérje (g) 1<br>Zsír (g) 15<br>Ebből telített zsírsav (g) 7,3<br>Szénhidrát (g) 25<br>Ebből cukor (g) 8,1<br>Só (NaCl) (g) 0,6 | Energia (kcal) 171<br>Fehérje (g) 3<br>Zsír (g) 9<br>Ebből telített zsírsav (g) 4,4<br>Szénhidrát (g) 22<br>Ebből cukor (g) 0,5<br>Só (NaCl) (g) 0,9 | Energia (kcal) 256<br>Fehérje (g) 15<br>Zsír (g) 12<br>Ebből telített zsírsav (g) 3,5<br>Szénhidrát (g) 19<br>Ebből cukor (g) 0,7<br>Só (NaCl) (g) 0,8 | Energia (kcal) 261<br>Fehérje (g) 1<br>Zsír (g) 16<br>Ebből telített zsírsav (g) 11,5<br>Szénhidrát (g) 30<br>Ebből cukor (g) 16,7<br>Só (NaCl) (g) 0,8 |                        |

Tízórai

| Hétfő<br>2025.09.15.                                                                                                                                   | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                                                                   | Szerda<br>2025.09.17.                                                                                                                              | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                                                                             | Péntek<br>2025.09.19.                                                                                                                              | Szombat<br>2025.09.20. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Tigrisbuci növényi sajtkrémmel pritamin paprikával, Szobi 100%-os almalé                                                                               | Csirkehusos-zöldség es pita                                                                                                                           | Szárnycsokolásos szendvics uborkával                                                                                                               | Cseresznye kocka                                                                                                                                     | Pizzás csiga I., retek, Szobi 100%-os narancslé                                                                                                    |                        |
| Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)                                                                                                      | mustár (natúr mártogatós)                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |                        |
| Energia (kcal) 272<br>Fehérje (g) 2<br>Zsír (g) 10<br>Ebből telített zsírsav (g) 4,4<br>Szénhidrát (g) 40<br>Ebből cukor (g) 12,2<br>Só (NaCl) (g) 0,8 | Energia (kcal) 275<br>Fehérje (g) 5<br>Zsír (g) 13<br>Ebből telített zsírsav (g) 2,5<br>Szénhidrát (g) 31<br>Ebből cukor (g) 2,7<br>Só (NaCl) (g) 1,5 | Energia (kcal) 162<br>Fehérje (g) 5<br>Zsír (g) 3<br>Ebből telített zsírsav (g) 0,6<br>Szénhidrát (g) 26<br>Ebből cukor (g) 2<br>Só (NaCl) (g) 1,4 | Energia (kcal) 223<br>Fehérje (g) 2<br>Zsír (g) 8<br>Ebből telített zsírsav (g) 3,7<br>Szénhidrát (g) 37<br>Ebből cukor (g) 8,6<br>Só (NaCl) (g) 0,3 | Energia (kcal) 211<br>Fehérje (g) 6<br>Zsír (g) 5<br>Ebből telített zsírsav (g) 1<br>Szénhidrát (g) 33<br>Ebből cukor (g) 8,9<br>Só (NaCl) (g) 0,9 |                        |

Ebéd

| Hétfő<br>2025.09.15.                                                                                                                                   | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                                                                    | Szerda<br>2025.09.17.                                                                                                                                  | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                                                                               | Péntek<br>2025.09.19.                                                                                                                                   | Szombat<br>2025.09.20. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Hagymakrémes növényi sajttal, Csirkehus zöldséges kölessel, Alma II.                                                                                   | Habart magyaros zöldségleves rizzsel, Növényi tejszínes - kukorica harcsaragu, főtt fusilli, Csalamádé                                                 | Pirított tészta leves, Kapos- gyalult tökfőzelék, sült csirkecombfilé-f                                                                                | Zöldségleves cénametéllel, Rántott csirkemell fűszeres bundában, burgonyapüré, csemege uborkával                                                       | Csirkepörkölt (csirkecomból-csont tal), párolt rizsköret, csemege uborkával, Piskótakocka vaníliásodóval                                                |                        |
|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                        | mustár (csemege uborkával) , zeller (Zöldségleves cénametéllel)                                                                                        | mustár (csemege uborkával)                                                                                                                              |                        |
| Energia (kcal) 614<br>Fehérje (g) 25<br>Zsír (g) 25<br>Ebből telített zsírsav (g) 5,5<br>Szénhidrát (g) 70<br>Ebből cukor (g) 0,9<br>Só (NaCl) (g) 1,1 | Energia (kcal) 580<br>Fehérje (g) 26<br>Zsír (g) 19<br>Ebből telített zsírsav (g) 2,4<br>Szénhidrát (g) 78<br>Ebből cukor (g) 7,1<br>Só (NaCl) (g) 1,1 | Energia (kcal) 486<br>Fehérje (g) 18<br>Zsír (g) 28<br>Ebből telített zsírsav (g) 4,4<br>Szénhidrát (g) 36<br>Ebből cukor (g) 6,6<br>Só (NaCl) (g) 0,8 | Energia (kcal) 529<br>Fehérje (g) 20<br>Zsír (g) 16<br>Ebből telített zsírsav (g) 3,3<br>Szénhidrát (g) 69<br>Ebből cukor (g) 2,5<br>Só (NaCl) (g) 2,5 | Energia (kcal) 606<br>Fehérje (g) 32<br>Zsír (g) 20<br>Ebből telített zsírsav (g) 5,9<br>Szénhidrát (g) 74<br>Ebből cukor (g) 18,8<br>Só (NaCl) (g) 1,3 |                        |



Uzsonna

| Hétfő<br>2025.09.15.                                                                                                                                 | Kedd<br>2025.09.16.                                                                                                                                   | Szerda<br>2025.09.17.                                                                                                                                | Csütörtök<br>2025.09.18.                                                                                                                              | Péntek<br>2025.09.19.                                                                                                                                   | Szombat<br>2025.09.20. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Libamájaskrémes<br>kenyérseletek<br>karalábjával                                                                                                     | Kekszes-banános<br>növényi "joghurt",<br>Kenyér ropi 2                                                                                                | Virslikockákkal<br>töltött muffin,<br>paprika                                                                                                        | Lenmagvas rúd, Házi<br>csirkehúskrém,<br>paradicsom                                                                                                   | Ostyalapok, Növényi<br>sajtkrém<br>zöldhagymával,<br>Mentás limonádé                                                                                    |                        |
|                                                                                                                                                      | Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Spéko zsemle<br>90 g-os)                                                                                            | Szóját nyomokban<br>tartalmazhat (Spéko zsemle<br>90 g-os)                                                                                           |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         |                        |
| Energia (kcal) 194<br>Fehérje (g) 3<br>Zsír (g) 9<br>Ebből telített zsírsav (g) 3,3<br>Szénhidrát (g) 23<br>Ebből cukor (g) 0,4<br>Só (NaCl) (g) 1,2 | Energia (kcal) 242<br>Fehérje (g) 1<br>Zsír (g) 15<br>Ebből telített zsírsav (g) 7,3<br>Szénhidrát (g) 25<br>Ebből cukor (g) 8,1<br>Só (NaCl) (g) 0,6 | Energia (kcal) 171<br>Fehérje (g) 3<br>Zsír (g) 9<br>Ebből telített zsírsav (g) 4,4<br>Szénhidrát (g) 22<br>Ebből cukor (g) 0,5<br>Só (NaCl) (g) 0,9 | Energia (kcal) 319<br>Fehérje (g) 14<br>Zsír (g) 8<br>Ebből telített zsírsav (g) 2,8<br>Szénhidrát (g) 46<br>Ebből cukor (g) 2,1<br>Só (NaCl) (g) 1,5 | Energia (kcal) 261<br>Fehérje (g) 1<br>Zsír (g) 16<br>Ebből telített zsírsav (g) 11,5<br>Szénhidrát (g) 30<br>Ebből cukor (g) 16,7<br>Só (NaCl) (g) 0,8 |                        |