

Ebéd											
Hétfő 2025.09.22.		Kedd 2025.09.23.		Szerda 2025.09.24.		Csütörtök 2025.09.25.		Péntek 2025.09.26.		Szombat 2025.09.27.	
Zöldségleves kagylótésztával, Kaliforniai sertésragu, párolt köles E.		Lebbencsleves DD., Grillfűszeres csirkecombfilé, zóna petrezselymes burgonya, színes zöldségköret		Habart gazdag zöldborsóleves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés) édesítőszerrel		Habart zöldségleves EB, Csőben sült zöldségek csirkemellsonkával		Bojtárleves sertéshússal, Cseresznyemártás édesítőszerrel, Főtt sertésszelet, főtt burgonya (zóna)			
		mustár (Grillfűszeres csirkecombfilé)									
Energia (kcal)	666	Energia (kcal)	727	Energia (kcal)	593	Energia (kcal)	450	Energia (kcal)	701		
Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	20	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	34		
Zsír (g)	33	Zsír (g)	36	Zsír (g)	30	Zsír (g)	16	Zsír (g)	34		
Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	5,6	Ebből telített zsírsav (g)	9,3	Ebből telített zsírsav (g)	5,3	Ebből telített zsírsav (g)	5,7		
Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	63	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	63		
Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	6,6	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	1,6		
Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	2,3	Só (NaCl) (g)	1,5		

Tízórai

Hétfő 2025.09.22.	Kedd 2025.09.23.	Szerda 2025.09.24.	Csütörtök 2025.09.25.	Péntek 2025.09.26.	Szombat 2025.09.27.
Kolbászos omllett, paprika	Hamis körözöttes szendvics friss zöldséggel D.	Meggyes kocka D.	Klubszendvics Z., paradicsom	Kézműves kis csirkehamburger D	
	mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			mustár (csirkeburger) , mustár (Spéko majonéz)	
Energia (kcal) 179 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 194 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 221 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 297 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 8,8 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 256 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 1,7 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 4,5 Só (NaCl) (g) 0,9	

Ebéd

Hétfő 2025.09.22.	Kedd 2025.09.23.	Szerda 2025.09.24.	Csütörtök 2025.09.25.	Péntek 2025.09.26.	Szombat 2025.09.27.
Zöldségleves kagylótésztával, Kaliforniai sertésragu, párolt köles E.	Lebbencsleves DD., Grillfűszeres csirkecombfilé, zóna petrezselymes burgonya, színes zöldségköret	Habart gazdag zöldborsóleves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés) édesítőszerrel	Habart zöldségleves EB, Csőben sült zöldségek csirkemellsonkával	Bojtárleves sertéshússal, Cseresznyemártás édesítőszerrel, Főtt sertésszelet, főtt burgonya (zóna)	
	mustár (Grillfűszeres csirkecombfilé)				
Energia (kcal) 666 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 727 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 593 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 6,6 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 450 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 2,3	Energia (kcal) 701 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,5	



Uzsonna

Hétfő 2025.09.22.	Kedd 2025.09.23.	Szerda 2025.09.24.	Csütörtök 2025.09.25.	Péntek 2025.09.26.	Szombat 2025.09.27.
Kézműves kenyérchips D., Ezersziget mártogatós, paradicsom	Erdeigyümölcsös tápiókapuding édesítőszerrel	Grissini mini rudak, Céklás növényi sajtkrém	Vaníliapudingos gofri édesítőszerrel	Harcspástétomos kenyérszeletek retekkel	
mustár (Spéko majonéz)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)			
Energia (kcal) 388 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 2,5	Energia (kcal) 302 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 7,8 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 299 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 13,3 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 295 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 14,2 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 256 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,7 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,6	

Ebéd											
Hétfő 2025.09.22.		Kedd 2025.09.23.		Szerda 2025.09.24.		Csütörtök 2025.09.25.		Péntek 2025.09.26.		Szombat 2025.09.27.	
Zöldségleves kagylótésztával, Kaliforniai sertésragu, párolt köles E.		Lebbencsleves DD., Grillfűszeres csirkecombfilé, színes zöldségköret, zóna petrezselymes burgonya		Őszi hagymaleves, Bolognai spagetti cukkinispagettivel növényi sajttal (sertés), Alma V.		Habart zöldségleves EB, Csőben sült zöldségek csirkemellsonkával		Bojtárleves sertéshússal, Cseresznyemártás édesítőszerrel, Főtt sertésszelet			
		mustár (Grillfűszeres csirkecombfilé)									
Energia (kcal)	792	Energia (kcal)	842	Energia (kcal)	962	Energia (kcal)	515	Energia (kcal)	897		
Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Fehérje (g)	34	Energia (kJ)			
Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	37	Fehérje (g)	27	Zsír (g)	18	Fehérje (g)	46		
Zsír (g)	40	Zsír (g)	44	Zsír (g)	62	Ebből telített zsírsav (g)	6	Zsír (g)	48		
Ebből telített zsírsav (g)	5,9	Ebből telített zsírsav (g)	7	Ebből telített zsírsav (g)	17,3	Szénhidrát (g)	69	Ebből telített zsírsav (g)	8,1		
Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	71	Szénhidrát (g)	71	Ebből cukor (g)	1,8	Szénhidrát (g)	68		
Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	2,8	Ebből cukor (g)	3,4	Só (NaCl) (g)	2,6	Ebből cukor (g)	1,2		
Só (NaCl) (g)	2,5	Só (NaCl) (g)	2,3	Só (NaCl) (g)	1,7			Só (NaCl) (g)	1,7		



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2025.09.22.		Kedd 2025.09.23.		Szerda 2025.09.24.		Csütörtök 2025.09.25.		Péntek 2025.09.26.		Szombat 2025.09.27.	
Zöldségleves kagylótésztával, Kaliforniai sertésragu, párolt köles E.		Lebbencsleves DD., Grillfűszeres csirkecombfilé, zóna petrezselymes burgonya, színes zöldségköret		Habart gazdag zöldborsóleves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés) édesítőszerrel		Habart zöldségleves EB, Csőben sült zöldségek csirkemellsonkával		Bojtárleves sertéshússal, Cseresznyemártás édesítőszerrel, Főtt sertésszelet, főtt burgonya (zóna)			
		mustár (Grillfűszeres csirkecombfilé)									
Energia (kcal)	571	Energia (kcal)	618	Energia (kcal)	497	Energia (kcal)	386	Energia (kcal)	567		
Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	27		
Zsír (g)	28	Zsír (g)	31	Zsír (g)	25	Zsír (g)	13	Zsír (g)	27		
Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	4,8	Ebből telített zsírsav (g)	7,8	Ebből telített zsírsav (g)	4,5	Ebből telített zsírsav (g)	4,4		
Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	54		
Ebből cukor (g)	1,3	Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	5,6	Ebből cukor (g)	1,3	Ebből cukor (g)	1,3		
Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	1,3		

Tízórai					
Hétfő 2025.09.22.	Kedd 2025.09.23.	Szerda 2025.09.24.	Csütörtök 2025.09.25.	Péntek 2025.09.26.	Szombat 2025.09.27.
Kolbászos omllett, paprika	Hamis körözöttes szendvics friss zöldséggel D.	Meggyes kocka D.	Klubszendvics Z., paradicsom	Kézműves kis csirkehamburger D	
	mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			mustár (csirkeburger) , mustár (Spéko majonéz)	
Energia (kcal) 128 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,3 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 136 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 159 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 209 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 179 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 3,1 Só (NaCl) (g) 0,6	

Ebéd					
Hétfő 2025.09.22.	Kedd 2025.09.23.	Szerda 2025.09.24.	Csütörtök 2025.09.25.	Péntek 2025.09.26.	Szombat 2025.09.27.
Zöldségleves kagylótésztával, Kaliforniai sertésragu, párolt köles E.	Lebbencsleves DD., Grillfűszeres csirkecombfilé, zóna petrezselymes burgonya, színes zöldségköret	Habart gazdag zöldborsóleves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés) édesítőszerrel	Habart zöldségleves EB, Csőben sült zöldségek csirkemellsonkával	Bojtárleves sertéshússal, Cseresznyemártás édesítőszerrel, Főtt sertésszelet, főtt burgonya (zóna)	
	mustár (Grillfűszeres csirkecombfilé)				
Energia (kcal) 571 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 618 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 497 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 7,8 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 5,6 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 386 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 567 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,3	



Uzsonna

Hétfő 2025.09.22.	Kedd 2025.09.23.	Szerda 2025.09.24.	Csütörtök 2025.09.25.	Péntek 2025.09.26.	Szombat 2025.09.27.
Kézműves kenyérchips D., Ezersziget mártogatós, paradicsom	Erdeigyümölcsös tápiókapuding édesítőszerrel	Grissini mini rudak, Céklás növényi sajtkrém	Vaníliapudingos gofri édesítőszerrel	Harcspástétomos kenyérszeletek retekkel	
mustár (Spéko majonéz)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)			
Energia (kcal) 297 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 241 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 223 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 10,6 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 206 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 9,9 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 205 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,3	



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Reggeli

Hétfő 2025.09.22.		Kedd 2025.09.23.		Szerda 2025.09.24.		Csütörtök 2025.09.25.		Péntek 2025.09.26.		Szombat 2025.09.27.	
Zöldségleves kagylótésztával F., Sonkás sertésragu, párolt rizsköret		Lebbencsleves-f, Grillfűszeres csirkecombfilé, petrezselymes burgonya, csemege uborkával		Őszi hagymaleves, Boszorkány pecsenye csirkehússal, főtt penne		Hamis babgulyás házi galuskával F, Csőben sült zöldségek csirkemellsonkával F		Hamis bojtárleves F., Főtt sertésszelet, tört burgonya			
		mustár (csemege uborkával) , mustár (Grillfűszeres csirkecombfilé)		mustár (Boszorkány pecsenye csirkehússal)							
Energia (kcal)	685	Energia (kcal)	623	Energia (kcal)	569	Energia (kcal)	584	Energia (kcal)	608		
Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	22		
Zsír (g)	32	Zsír (g)	26	Zsír (g)	22	Zsír (g)	20	Zsír (g)	32		
Ebből telített zsírsav (g)	5,3	Ebből telített zsírsav (g)	5,8	Ebből telített zsírsav (g)	3,6	Ebből telített zsírsav (g)	5,7	Ebből telített zsírsav (g)	5,3		
Szénhidrát (g)	68	Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	63	Szénhidrát (g)	75	Szénhidrát (g)	52		
Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	3,5	Ebből cukor (g)	2,4	Ebből cukor (g)	1,8	Ebből cukor (g)	2,3		
Só (NaCl) (g)	2,3	Só (NaCl) (g)	2,5	Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	2,6	Só (NaCl) (g)	2		

Ebéd											
Hétfő 2025.09.22.		Kedd 2025.09.23.		Szerda 2025.09.24.		Csütörtök 2025.09.25.		Péntek 2025.09.26.		Szombat 2025.09.27.	
Zöldségleves kagylótésztával F., Sonkás sertésragu, párolt rizsköret		Lebbencsleves-f, Grillfűszeres csirkecombfilé, petrezselymes burgonya, csemege uborkával		Őszi hagymaleves, Boszorkány pecsenye csirkehússal, főtt penne		Hamis babgulyás házi galuskával F, Csőben sült zöldségek csirkemellsonkával F		Hamis bojtárleves F., Főtt sertésszelet, tört burgonya			
		mustár (csemege uborkával) , mustár (Grillfűszeres csirkecombfilé)		mustár (Boszorkány pecsenye csirkehússal)							
Energia (kcal)	576	Energia (kcal)	515	Energia (kcal)	487	Energia (kcal)	500	Energia (kcal)	482		
Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	20	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	17		
Zsír (g)	27	Zsír (g)	22	Zsír (g)	19	Zsír (g)	17	Zsír (g)	25		
Ebből telített zsírsav (g)	4,5	Ebből telített zsírsav (g)	4,9	Ebből telített zsírsav (g)	3,1	Ebből telített zsírsav (g)	4,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,1		
Szénhidrát (g)	56	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	44		
Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	2,8	Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	2		
Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	2,2	Só (NaCl) (g)	1,7		

Ebéd											
Hétfő 2025.09.22.		Kedd 2025.09.23.		Szerda 2025.09.24.		Csütörtök 2025.09.25.		Péntek 2025.09.26.		Szombat 2025.09.27.	
Fahéjas szilvaleves, Rakott zöldbab quinoa-val vegán		Lebbencsleves V., Grillfűszeres csirkecombfilé, petrezselymes burgonya, csemege uborkával		Habart gazdag zöldborsóleves, Hortobágyi csirkehúsos palacsinta		Hamis babgulyás házi galuskával, Csőben sült zöldségek csirkemellsonkával, Alma		Hamis bojtárleves F., Cseresznyemártás, párolt pulykafalatok, főtt burgonya (zóna), Alma			
		mustár (csemege uborkával) , mustár (Grillfűszeres csirkecombfilé)									
Energia (kcal)	587	Energia (kcal)	590	Energia (kcal)	555	Energia (kcal)	705	Energia (kcal)	560		
Fehérje (g)	22	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	24		
Zsír (g)	14	Zsír (g)	23	Zsír (g)	25	Zsír (g)	20	Zsír (g)	12		
Ebből telített zsírsav (g)	5,8	Ebből telített zsírsav (g)	4,1	Ebből telített zsírsav (g)	4,5	Ebből telített zsírsav (g)	5,7	Ebből telített zsírsav (g)	2,4		
Szénhidrát (g)	96	Szénhidrát (g)	59	Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	105	Szénhidrát (g)	91		
Ebből cukor (g)	11,6	Ebből cukor (g)	3,3	Ebből cukor (g)	4,5	Ebből cukor (g)	1,8	Ebből cukor (g)	6		
Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	3,1	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	2,6	Só (NaCl) (g)	1,7		

Ebéd											
Hétfő 2025.09.22.		Kedd 2025.09.23.		Szerda 2025.09.24.		Csütörtök 2025.09.25.		Péntek 2025.09.26.		Szombat 2025.09.27.	
Fahéjas szilvaleves, Rakott zöldbab quinoa-val vegán		Lebbencsleves V., Töltött padlizsán párolt rizszel		Őszi hagymaleves, Kruton, Tárkonyos burgonyafőzelék, céklás-paradicsomo s fasírt		Habart zöldségleves EB, Gombapörkölt, házi nokedli, csemege uborkával		Habart magyaros rizsleves, Bolognai spagetti növényi sajttal vegán			
						mustár (csemege uborkával)					
Energia (kcal)	587	Energia (kcal)	592	Energia (kcal)	548	Energia (kcal)	490	Energia (kcal)	514		
Fehérje (g)	22	Fehérje (g)	11	Fehérje (g)	12	Fehérje (g)	17	Fehérje (g)	19		
Zsír (g)	14	Zsír (g)	14	Zsír (g)	18	Zsír (g)	5	Zsír (g)	14		
Ebből telített zsírsav (g)	5,8	Ebből telített zsírsav (g)	6,2	Ebből telített zsírsav (g)	2,3	Ebből telített zsírsav (g)	0,5	Ebből telített zsírsav (g)	2,6		
Szénhidrát (g)	96	Szénhidrát (g)	105	Szénhidrát (g)	78	Szénhidrát (g)	95	Szénhidrát (g)	78		
Ebből cukor (g)	11,6	Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	5	Ebből cukor (g)	1,3	Ebből cukor (g)	5,4		
Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	2,3	Só (NaCl) (g)	2,3	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	1,3		



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2025.09.22.		Kedd 2025.09.23.		Szerda 2025.09.24.		Csütörtök 2025.09.25.		Péntek 2025.09.26.		Szombat 2025.09.27.	
Zöldségleves kagylótésztával, Kaliforniai sertésragu, párolt rizsköret		Hideg őszibarackleves, Grillfűszeres csirkecombfilé, petrezselymes burgonya, csemege uborkával		Habart gazdag zöldborsóleves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés)		Hamis babgulyás házi galuskával, Csőben sült zöldségek csirkemellsonkával, Alma		Bojtárleves sertéshússal, Cseresznyemártás, Főtt sertésszelet, főtt burgonya (zóna)			
		mustár (csemege uborkával) , mustár (Grillfűszeres csirkecombfilé)									
Energia (kcal)	703	Energia (kcal)	632	Energia (kcal)	712	Energia (kcal)	705	Energia (kcal)	724		
Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	34		
Zsír (g)	31	Zsír (g)	23	Zsír (g)	38	Zsír (g)	20	Zsír (g)	34		
Ebből telített zsírsav (g)	4,7	Ebből telített zsírsav (g)	3,6	Ebből telített zsírsav (g)	11,9	Ebből telített zsírsav (g)	5,7	Ebből telített zsírsav (g)	5,7		
Szénhidrát (g)	74	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	67	Szénhidrát (g)	105	Szénhidrát (g)	69		
Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	9,3	Ebből cukor (g)	7,5	Ebből cukor (g)	1,8	Ebből cukor (g)	6,2		
Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	2,6	Só (NaCl) (g)	1,6		

Tízórai

Hétfő 2025.09.22.	Kedd 2025.09.23.	Szerda 2025.09.24.	Csütörtök 2025.09.25.	Péntek 2025.09.26.	Szombat 2025.09.27.
Kolbászos omlott, Kenyérszeletek O., paprika	Hamis körözött szendvics friss zöldséggel	Meggyes kocka	Klubszendvics Z., paradicsom	Kézműves kis csirkehamburger	
	mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			mustár (csirkeburger) , mustár (Spéko majonéz)	
Energia (kcal) 290 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 350 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 365 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 10,3 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 297 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 8,8 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 287 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 1,7 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 5,3 Só (NaCl) (g) 0,9	

Ebéd

Hétfő 2025.09.22.	Kedd 2025.09.23.	Szerda 2025.09.24.	Csütörtök 2025.09.25.	Péntek 2025.09.26.	Szombat 2025.09.27.
Zöldségleves kagylótésztával, Kaliforniai sertésragu, párolt rizsköret	Hideg őszibarackleves, Grillfűszeres csirkecombfilé, petrezselymes burgonya, csemege uborkával	Habart gazdag zöldborsóleves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés)	Hamis babgulyás házi galuskával, Csőben sült zöldségek csirkemellsonkával, Alma	Bojtárleves sertéshússal, Cseresznyemártás, Főtt sertésszelet, főtt burgonya (zóna)	
	mustár (csemege uborkával) , mustár (Grillfűszeres csirkecombfilé)				
Energia (kcal) 703 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 632 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 9,3 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 712 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 11,9 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 7,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 705 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 105 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 2,6	Energia (kcal) 724 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 6,2 Só (NaCl) (g) 1,6	



Uzsonna

Hétfő 2025.09.22.	Kedd 2025.09.23.	Szerda 2025.09.24.	Csütörtök 2025.09.25.	Péntek 2025.09.26.	Szombat 2025.09.27.
Kézműves kenyérchips, Ezersziget mártogatós, paradicsom	Erdeigyümölcsös tápiókapuding	Grissini mini rudak, Céklás növényi sajtkrém	Vaniliapudingos gofri	Harcsapástétomos kenyérszeletek retekkel, Szobi 100% -os narancslé	
mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)			
Energia (kcal) 307 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 15 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 324 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 7,3 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 299 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 13,3 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 314 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 13,7 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 7,7 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 296 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,7 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 9,3 Só (NaCl) (g) 1,6	

Reggeli											
Hétfő 2025.09.22.		Kedd 2025.09.23.		Szerda 2025.09.24.		Csütörtök 2025.09.25.		Péntek 2025.09.26.		Szombat 2025.09.27.	
Kolbászos omlett, Kenyérszeletek O., paprika		Hamis körözött szendvics friss zöldséggel		Meggyes kocka		Klubszendvics Z., paradicsom		Kézműves kis csirkehamburger			
		mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)						mustár (csirkeburger) , mustár (Spéko majonéz)			
Energia (kcal)	216	Energia (kcal)	315	Energia (kcal)	292	Energia (kcal)	209	Energia (kcal)	201		
Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	7		
Zsír (g)	4	Zsír (g)	8	Zsír (g)	11	Zsír (g)	10	Zsír (g)	6		
Ebből telített zsírsav (g)	1,5	Ebből telített zsírsav (g)	2,1	Ebből telített zsírsav (g)	4,8	Ebből telített zsírsav (g)	6,2	Ebből telített zsírsav (g)	1,2		
Szénhidrát (g)	42	Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	45	Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	28		
Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	8,2	Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	3,7		
Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	0,6		

Tízórai											
Hétfő 2025.09.22.		Kedd 2025.09.23.		Szerda 2025.09.24.		Csütörtök 2025.09.25.		Péntek 2025.09.26.		Szombat 2025.09.27.	
Szőlő N.		Banán		Alma		Szobi 100%-os narancslé		Alma IV.			
Energia (kcal)	69	Energia (kcal)	103	Energia (kcal)	94	Energia (kcal)	40	Energia (kcal)	63		
Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	0	Fehérje (g)	0	Fehérje (g)	0		
Zsír (g)	0	Zsír (g)	0	Zsír (g)	0	Zsír (g)	0	Zsír (g)	0		
Ebből telített zsírsav (g)	0	Ebből telített zsírsav (g)	0	Ebből telített zsírsav (g)	0	Ebből telített zsírsav (g)	0	Ebből telített zsírsav (g)	0		
Szénhidrát (g)	18	Szénhidrát (g)	26	Szénhidrát (g)	25	Szénhidrát (g)	9	Szénhidrát (g)	17		
Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	8,7	Ebből cukor (g)	0		
Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0		

Ebéd											
Hétfő 2025.09.22.		Kedd 2025.09.23.		Szerda 2025.09.24.		Csütörtök 2025.09.25.		Péntek 2025.09.26.		Szombat 2025.09.27.	
Sárgaborsófőzelék, sült virslikarikák		Finomfőzelék zöldbabbal, Grillfűszeres csirkecombfilé		Tárkonyos burgonyafőzelék, Stefánia sertésvagdalt		Karfiollevélfőzelék burgonyával, húsgombócok		Karfiollevélfőzelék burgonyával, húsgombócok			
földimogyorót ny. tartalmazhat (Sárgaborsófőzelék)		mustár (Grillfűszeres csirkecombfilé)									
Energia (kcal)	336	Energia (kcal)	296	Energia (kcal)	368	Energia (kcal)	503	Energia (kcal)	503		
Fehérje (g)	18	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	12	Fehérje (g)	21	Fehérje (g)	21		
Zsír (g)	10	Zsír (g)	14	Zsír (g)	19	Zsír (g)	25	Zsír (g)	25		
Ebből telített zsírsav (g)	2,6	Ebből telített zsírsav (g)	3,1	Ebből telített zsírsav (g)	2,8	Ebből telített zsírsav (g)	3,9	Ebből telített zsírsav (g)	3,9		
Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	22	Szénhidrát (g)	33	Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	50		
Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	3,5	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	1		
Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,3		

Uzsonna											
Hétfő 2025.09.22.		Kedd 2025.09.23.		Szerda 2025.09.24.		Csütörtök 2025.09.25.		Péntek 2025.09.26.		Szombat 2025.09.27.	
Kézműves kenyérchips, Ezersziget mártogatós, paradicsom		Erdeigyümölcsös tápiókapuding		Grissini mini rudak, Céklás növényi sajtkrém		Vaníliapudingos gofri		Harcsapástétomos kenyérszeletek retekkel			
mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)							
Energia (kcal)	245	Energia (kcal)	259	Energia (kcal)	223	Energia (kcal)	283	Energia (kcal)	256		
Fehérje (g)	1	Fehérje (g)		Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	4
Zsír (g)	19	Zsír (g)		Zsír (g)	12	Zsír (g)	14	Zsír (g)	15	Zsír (g)	12
Ebből telített zsírsav (g)	3,6	Ebből telített zsírsav (g)		Ebből telített zsírsav (g)	5,2	Ebből telített zsírsav (g)	10,6	Ebből telített zsírsav (g)	12,3	Ebből telített zsírsav (g)	1,7
Szénhidrát (g)	12	Szénhidrát (g)		Szénhidrát (g)	35	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	33	Szénhidrát (g)	31
Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)		Ebből cukor (g)	5,9	Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	6,9	Ebből cukor (g)	0,6
Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)		Só (NaCl) (g)	0,2	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	1,6



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2025.09.22.	Kedd 2025.09.23.	Szerda 2025.09.24.	Csütörtök 2025.09.25.	Péntek 2025.09.26.	Szombat 2025.09.27.
Zöldségleves kagylótésztával, Kaliforniai sertésragu, párolt rizsköret	Hideg őszibarackleves, Grillfűszeres csirkecombfilé, petrezselymes burgonya, csemege uborkával	Habart gazdag zöldborsóleves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés)	Hamis babgulyás házi galuskával, Csőben sült zöldségek csirkemellsonkával, Alma	Bojtárleves sertéshússal, Cseresznyemártás, Főtt sertésszelet, főtt burgonya (zóna)	
	mustár (csemege uborkával) , mustár (Grillfűszeres csirkecombfilé)				
Energia (kcal) 840 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 89 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 2,5	Energia (kcal) 750 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 89 Ebből cukor (g) 12,4 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 850 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 44 Ebből telített zsírsav (g) 13,8 Szénhidrát (g) 82 Ebből cukor (g) 9,6 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 870 Fehérje (g) 44 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 130 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 3,1	Energia (kcal) 906 Fehérje (g) 43 Zsír (g) 43 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 85 Ebből cukor (g) 7,3 Só (NaCl) (g) 2	

Reggeli

Hétfő 2025.09.22.		Kedd 2025.09.23.		Szerda 2025.09.24.		Csütörtök 2025.09.25.		Péntek 2025.09.26.		Szombat 2025.09.27.	
Kolbászos omlott, Kenyérszeletek O., paprika		Csirkemellsonkás buciszendvics		Meggyes kocka		Klubszendvics Z., paradicsom		Harcspástétomos kenyérszeletek retekkel, Szobi 100% -os narancslé			
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)									
Energia (kcal)	580	Energia (kcal)	362	Energia (kcal)	730	Energia (kcal)	594	Energia (kcal)	592		
Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	9	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	12	Fehérje (g)	8		
Zsír (g)	10	Zsír (g)	14	Zsír (g)	28	Zsír (g)	29	Zsír (g)	24		
Ebből telített zsírsav (g)	4,2	Ebből telített zsírsav (g)	5,3	Ebből telített zsírsav (g)	11,9	Ebből telített zsírsav (g)	17,6	Ebből telített zsírsav (g)	3,5		
Szénhidrát (g)	112	Szénhidrát (g)	46	Szénhidrát (g)	113	Szénhidrát (g)	67	Szénhidrát (g)	79		
Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	20,5	Ebből cukor (g)	1,9	Ebből cukor (g)	18,6		
Só (NaCl) (g)	4,3	Só (NaCl) (g)	2,3	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	4,8	Só (NaCl) (g)	3,2		

Ebéd

Hétfő 2025.09.22.		Kedd 2025.09.23.		Szerda 2025.09.24.		Csütörtök 2025.09.25.		Péntek 2025.09.26.		Szombat 2025.09.27.	
Zöldségleves kagylótésztával, Kaliforniai sertésragu, párolt rizsköret		Hideg őszibarackleves, Majorannás sült csirkecomb, petrezselymes burgonya		Habart gazdag zöldborsóleves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés)		Hamis babgulyás házi galuskával, Csőben sült zöldségek csirkemellsonkával, Alma		Bojtárleves sertéshússal, Cseresznyemártás, Főtt sertésszelet, főtt burgonya (zóna)			
Energia (kcal)	840	Energia (kcal)	774	Energia (kcal)	850	Energia (kcal)	870	Energia (kcal)	906		
Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	44	Fehérje (g)	43		
Zsír (g)	38	Zsír (g)	31	Zsír (g)	44	Zsír (g)	25	Zsír (g)	43		
Ebből telített zsírsav (g)	5,7	Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	13,8	Ebből telített zsírsav (g)	6,7	Ebből telített zsírsav (g)	7,2		
Szénhidrát (g)	89	Szénhidrát (g)	87	Szénhidrát (g)	82	Szénhidrát (g)	130	Szénhidrát (g)	85		
Ebből cukor (g)	1,3	Ebből cukor (g)	11,6	Ebből cukor (g)	9,6	Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	7,3		
Só (NaCl) (g)	2,5	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	3,1	Só (NaCl) (g)	2		



Vacsora

Hétfő 2025.09.22.	Kedd 2025.09.23.	Szerda 2025.09.24.	Csütörtök 2025.09.25.	Péntek 2025.09.26.	Szombat 2025.09.27.
Rakott zöldbab quinoa-val (sertés)	Bácskai sertéshús kölessel	Lenmagbundás pulykamellfilé párizsiasan, párolt zöldségek csőben sütve	Párizsi csirkemell, párolt színes zöldségköret burgonyával	Kakukkfűves sertéskaraj, steak édesburgonya	
			zeller (párolt színes zöldségköret burgonyával)		
Energia (kcal) 794 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 49 Ebből telített zsírsav (g) 15,3 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 649 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 724 Fehérje (g) 48 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 11 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 554 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 589 Fehérje (g) 41 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 3,3	



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2025.09.22.		Kedd 2025.09.23.		Szerda 2025.09.24.		Csütörtök 2025.09.25.		Péntek 2025.09.26.		Szombat 2025.09.27.	
Zöldségleves kagylótésztával, Kaliforniai sertésragu, párolt rizsköret		Hideg őszibarackleves, Grillfűszeres csirkecombfilé, Finomfőzelék zöldbabbal, Alma		Habart gazdag zöldborsóleves, Tárkonyos burgonyafőzelék, Stefánia sertésvagdalt		Hamis babgulyás házi galuskával, Csőben sült zöldségek csirkemellsonkával		Bojtárleves sertéshússal, Cseresznyemártás, Főtt sertésszelet, főtt burgonya (zóna)			
		mustár (Grillfűszeres csirkecombfilé)									
Energia (kcal)	592	Energia (kcal)	545	Energia (kcal)	478	Energia (kcal)	515	Energia (kcal)	587		
Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	18	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	27		
Zsír (g)	27	Zsír (g)	17	Zsír (g)	22	Zsír (g)	17	Zsír (g)	27		
Ebből telített zsírsav (g)	4	Ebből telített zsírsav (g)	3,1	Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	4,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,5		
Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	77	Szénhidrát (g)	47	Szénhidrát (g)	67	Szénhidrát (g)	59		
Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	9,5	Ebből cukor (g)	4,7	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	5,3		
Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	2,2	Só (NaCl) (g)	1,3		

Tízórai					
Hétfő 2025.09.22.	Kedd 2025.09.23.	Szerda 2025.09.24.	Csütörtök 2025.09.25.	Péntek 2025.09.26.	Szombat 2025.09.27.
Kolbászos omlett, Kenyérszeletek O., paprika	Hamis körözött szendvics friss zöldséggel	Meggyes kocka	Klubszendvics Z., paradicsom	Kézműves kis csirkehamburger	
	mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			mustár (csirkeburger) , mustár (Spéko majonéz)	
Energia (kcal) 216 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 315 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 292 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 8,2 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 209 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 201 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 3,7 Só (NaCl) (g) 0,6	

Ebéd					
Hétfő 2025.09.22.	Kedd 2025.09.23.	Szerda 2025.09.24.	Csütörtök 2025.09.25.	Péntek 2025.09.26.	Szombat 2025.09.27.
Zöldségleves kagylótésztával, Kaliforniai sertésragu, párolt rizsköret	Hideg őszibarackleves, Grillfűszeres csirkecombfilé, Finomfőzelék zöldbabbal, Alma	Habart gazdag zöldborsóleves, Tárkonyos burgonyafőzelék, Stefánia sertésvagdalt	Hamis babgulyás házi galuskával, Csőben sült zöldségek csirkemellsonkával	Bojtárleves sertéshússal, Cseresznyemártás, Főtt sertésszelet, főtt burgonya (zóna)	
	mustár (Grillfűszeres csirkecombfilé)				
Energia (kcal) 592 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 545 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 77 Ebből cukor (g) 9,5 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 478 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 4,7 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 515 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 587 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 5,3 Só (NaCl) (g) 1,3	



Uzsonna

Hétfő 2025.09.22.	Kedd 2025.09.23.	Szerda 2025.09.24.	Csütörtök 2025.09.25.	Péntek 2025.09.26.	Szombat 2025.09.27.
Kézműves kenyérchips, Ezersziget mártogatós, paradicsom	Erdeigyümölcsös tápiókapuding	Grissini mini rudak, Céklás növényi sajtkrém	Vaniliapudingos gofri	Harcsapástétomos kenyérszeletek retekkel, Szobi 100% -os narancslé	
mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)			
Energia (kcal) 245 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 12 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 259 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 5,9 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 223 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 10,6 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 283 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 12,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 6,9 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 245 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 9,2 Só (NaCl) (g) 1,3	

Tízórai					
Hétfő 2025.09.22.	Kedd 2025.09.23.	Szerda 2025.09.24.	Csütörtök 2025.09.25.	Péntek 2025.09.26.	Szombat 2025.09.27.
Szárnyaskolbászos omlett, Kenyérszeletek O., paprika	Hamis körözöttes szendvics friss zöldséggel	Meggyes kocka	Klubszendvics Z., paradicsom	Kézműves kis csirkehamburger	
	mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			mustár (csirkeburger) , mustár (Spéko majonéz)	
Energia (kcal) 260 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 315 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 292 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 8,2 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 209 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 201 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 3,7 Só (NaCl) (g) 0,6	

Ebéd					
Hétfő 2025.09.22.	Kedd 2025.09.23.	Szerda 2025.09.24.	Csütörtök 2025.09.25.	Péntek 2025.09.26.	Szombat 2025.09.27.
Fahéjas szilvaleves, Rakott zöldbab quinoa-val vegán	Lebbencsleves V., Grillfűszeres csirkecombfilé, petrezselymes burgonya, csemege uborkával	Habart gazdag zöldborsóleves, Hortobágyi csirkehúsos palacsinta	Hamis babgulyás házi galuskával, Csőben sült zöldségek csirkemellsonkával	Hamis bojtárleves F., Cseresznyemártás, párolt pulykafalatok, főtt burgonya (zóna), Alma	
	mustár (csemege uborkával) , mustár (Grillfűszeres csirkecombfilé)				
Energia (kcal) 503 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 82 Ebből cukor (g) 10 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 487 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 48 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 2,6	Energia (kcal) 476 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 3,9 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 515 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 484 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 80 Ebből cukor (g) 5,1 Só (NaCl) (g) 1,5	



Uzsonna											
Hétfő 2025.09.22.		Kedd 2025.09.23.		Szerda 2025.09.24.		Csütörtök 2025.09.25.		Péntek 2025.09.26.		Szombat 2025.09.27.	
Kézműves kenyérchips, Ezersziget mártogatós, paradicsom		Erdeigyümölcsös tápiókapuding		Grissini mini rudak, Céklás növényi sajtkrém		Vaniliapudingos gofri		Harcsapástétomos kenyérszeletek retekkel, Szobi 100%-os narancslé			
mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)							
Energia (kcal)	245	Energia (kcal)	259	Energia (kcal)	223	Energia (kcal)	283	Energia (kcal)	245		
Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	3		
Zsír (g)	19	Zsír (g)	12	Zsír (g)	14	Zsír (g)	15	Zsír (g)	9		
Ebből telített zsírsav (g)	3,6	Ebből telített zsírsav (g)	5,2	Ebből telített zsírsav (g)	10,6	Ebből telített zsírsav (g)	12,3	Ebből telített zsírsav (g)	1,4		
Szénhidrát (g)	12	Szénhidrát (g)	35	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	33	Szénhidrát (g)	34		
Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	5,9	Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	6,9	Ebből cukor (g)	9,2		
Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	0,2	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	1,3		