

Ebéd											
Hétfő 2025.10.13.		Kedd 2025.10.14.		Szerda 2025.10.15.		Csütörtök 2025.10.16.		Péntek 2025.10.17.		Szombat 2025.10.18.	
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Pulykaragu gyenge fűszerezéssel, főtt szarvacska, fűszeres karotta z.		Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (csirkehús) barnarizzsel karfiollal, Narancs 1		Hamis gulyásleves DD., Párizsi sertéskaraj, kertészleány körete-brokkoli, kelvirág, bóbirepa-		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, Rizi-bizi kölessel D, Gyümölcsök csokiöntetben D.		Lebbencsleves, Paradicsomos húsgombóc (sertés) D., Alma szelet		Tárkonyos zöldbableves, Bacon szalonnába göngyölt csirkecsíkok, zóna petrezselymes burgonya, kemencés zeller Z., csemege uborkával, Körte	
		zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)								mustár (csemege uborkával) , zeller (kemencés zeller Z.)	
Energia (kcal)	516	Energia (kcal)	551	Energia (kcal)	717	Energia (kcal)	593	Energia (kcal)	496	Energia (kcal)	631
Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	12	Fehérje (g)	32
Zsír (g)	21	Zsír (g)	18	Zsír (g)	38	Zsír (g)	23	Zsír (g)	23	Zsír (g)	27
Ebből telített zsírsav (g)	3,3	Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	12,3	Ebből telített zsírsav (g)	2,8	Ebből telített zsírsav (g)	6	Ebből telített zsírsav (g)	6,8
Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	63
Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	3,7	Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	2,3
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	2,7

Tízórai					
Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Klubszendvics, uborka	Hot-dog mustárral DD., zöldpaprika	Almás kocka D.	Füstölt kolbászos szendvics növényi sajtkrémmel	Zala felvágottas - Zöldséges világos buci	Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal
	mustár (Hot-dog mustárral DD.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				mustár (Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal)
Energia (kcal) 237 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 217 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 324 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 299 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 367 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 9,4 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 2,4

Ebéd					
Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Habart magyaros karalábéleves rizzzsel, Pulykaragu gyenge fűszerezéssel, főtt szarvacska, fűszeres karotta z.	Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (csirkehús) barnarizzsel karfiollal, Narancs 1	Hamis gulyásleves DD., Párizsi sertéskaraj, kertészleány körete-brokkoli, kelvirág, bóbirepa-	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, Rizi-bizi kölessel D, Gyümölcsök csokiöntetben D.	Lebbencsleves, Paradicsomos húsgombóc (sertés) D., Alma szelet	Tárkonyos zöldbableves, Bacon szalonnába göngyölt csirkecsíkok, zóna petrezselymes burgonya, kemencés zeller Z., csemege uborkával, Körte
	zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)				mustár (csemege uborkával) , zeller (kemencés zeller Z.)
Energia (kcal) 516 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 551 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 717 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 12,3 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 593 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 3,7 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 496 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 631 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 2,7



Uzsonna									
Hétfő 2025.10.13.		Kedd 2025.10.14.		Szerda 2025.10.15.		Csütörtök 2025.10.16.		Péntek 2025.10.17.	
Vaníliás- citromos tápiókapuding D.		Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 5		Citromos növényi "joghurt" édesítőszerrel, Kézműves kenyérchips D., Alma szelet		Kifli, csirkemájkrém, paradicsom		Almakompót D.	
		mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal)	317	Energia (kcal)	390	Energia (kcal)	303	Energia (kcal)	372	Energia (kcal)	130
Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	8	Fehérje (g)	1
Zsír (g)	20	Zsír (g)	26	Zsír (g)	19	Zsír (g)	22	Zsír (g)	0
Ebből telített zsírsav (g)	8,5	Ebből telített zsírsav (g)	4,8	Ebből telített zsírsav (g)	9	Ebből telített zsírsav (g)	7,1	Ebből telített zsírsav (g)	0
Szénhidrát (g)	33	Szénhidrát (g)	31	Szénhidrát (g)	31	Szénhidrát (g)	34	Szénhidrát (g)	35
Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	3,1	Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	0
Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	0
									293
									3
									16
									12,4
									33
									0,8
									0,1

Ebéd											
Hétfő 2025.10.13.		Kedd 2025.10.14.		Szerda 2025.10.15.		Csütörtök 2025.10.16.		Péntek 2025.10.17.		Szombat 2025.10.18.	
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Pulykaragu gyenge fűszerezéssel, főtt szarvacska, fűszeres karotta z.		Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (csirkehús) barnarizzsel karfiollal, Narancs I.		Hamis gulyásleves DD., Párizsi sertéskaraj, kertészleány körete-brokkoli, kelvirág, bóbirepa-		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, Rizi-bizi kölessel D, Gyümölcsök csokiöntetben D.		Lebbencsleves, Paradicsomos húsgombóc (sertés) D., Alma szelet		Tárkonyos zöldbaleves, Bacon szalonnába göngyölt csirkecsíkok, zóna petrezselymes burgonya, kemencés zeller Z., csemege uborkával, Körte	
		zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)								mustár (csemege uborkával) , zeller (kemencés zeller Z.)	
Energia (kcal)	631	Energia (kcal)	636	Energia (kcal)	840	Energia (kcal)	678	Energia (kcal)	612	Energia (kcal)	790
Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)	
Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	15	Fehérje (g)	44
Zsír (g)	25	Zsír (g)	22	Zsír (g)	44	Zsír (g)	26	Zsír (g)	29	Zsír (g)	36
Ebből telített zsírsav (g)	3,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,2	Ebből telített zsírsav (g)	14	Ebből telített zsírsav (g)	3,2	Ebből telített zsírsav (g)	7,4	Ebből telített zsírsav (g)	9,4
Szénhidrát (g)	75	Szénhidrát (g)	69	Szénhidrát (g)	71	Szénhidrát (g)	70	Szénhidrát (g)	74	Szénhidrát (g)	71
Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	2,3	Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	4,3	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	2,5
Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	3,4

Ebéd											
Hétfő 2025.10.13.		Kedd 2025.10.14.		Szerda 2025.10.15.		Csütörtök 2025.10.16.		Péntek 2025.10.17.		Szombat 2025.10.18.	
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Pulykaragu gyenge fűszerezéssel, főtt szarvacska, fűszeres karotta z.		Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (csirkehús) barnarizzsel karfiollal, Narancs 1		Hamis gulyásleves DD., Párizsi sertéskaraj, kertészleány körete-brokkoli, kelvirág, bóbirepa-		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, Rizi-bizi kölessel D, Gyümölcsök csokiöntetben D.		Lebbencsleves, Paradicsomos húsgombóc (sertés) D., Alma szelet		Tárkonyos zöldbableves, Bacon szalonnába göngyölt csirkecsíkok, zóna petrezselymes burgonya, kemencés zeller Z., csemege uborkával, Körte	
		zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)								mustár (csemege uborkával) , zeller (kemencés zeller Z.)	
Energia (kcal)	435	Energia (kcal)	461	Energia (kcal)	610	Energia (kcal)	509	Energia (kcal)	429	Energia (kcal)	452
Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	11	Fehérje (g)	19
Zsír (g)	18	Zsír (g)	15	Zsír (g)	32	Zsír (g)	20	Zsír (g)	20	Zsír (g)	19
Ebből telített zsírsav (g)	2,8	Ebből telített zsírsav (g)	3	Ebből telített zsírsav (g)	10,3	Ebből telített zsírsav (g)	2,4	Ebből telített zsírsav (g)	5,1	Ebből telített zsírsav (g)	4
Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	53
Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	3,2	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	1,9
Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	1,8

Tízórai					
Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Klubszendvics, uborka	Hot-dog mustárral DD., zöldpaprika	Almás kocka D.	Füstölt kolbászos szendvics növényi sajtkrémmel	Zala felvágottas - Zöldséges világos buci	Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal
	mustár (Hot-dog mustárral DD.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				mustár (Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal)
Energia (kcal) 191 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 164 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 174 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 260 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 209 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 294 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,9

Ebéd					
Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Habart magyaros karalábéleves rizzzsel, Pulykaragu gyenge fűszerezéssel, főtt szarvacska, fűszeres karotta z.	Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (csirkehús) barnarizzsel karfiollal, Narancs 1	Hamis gulyásleves DD., Párizsi sertéskaraj, kertészleány körete-brokkoli, kelvirág, bóbirepa-	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, Rizi-bizi kölessel D, Gyümölcsök csokiöntetben D.	Lebbencsleves, Paradicsomos húsgombóc (sertés) D., Alma szelet	Tárkonyos zöldbableves, Bacon szalonnába göngyölt csirkecsíkok, zóna petrezselymes burgonya, kemencés zeller Z., csemege uborkával, Körte
	zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)				mustár (csemege uborkával) , zeller (kemencés zeller Z.)
Energia (kcal) 435 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 461 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 610 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 10,3 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 509 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 429 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 452 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,8



Uzsonna											
Hétfő 2025.10.13.		Kedd 2025.10.14.		Szerda 2025.10.15.		Csütörtök 2025.10.16.		Péntek 2025.10.17.		Szombat 2025.10.18.	
Vaníliás- citromos tápiókapuding D.		Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 5		Citromos növényi "joghurt" édesítőszerrel, Kézműves kenyérchips D., Alma szelet		Kifli, csirkemájkrém, paradicsom		Almakompót D.		Csokipudingos gofri édesítőszerrel	
		mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)					
Energia (kcal)	254	Energia (kcal)	273	Energia (kcal)	215	Energia (kcal)	261	Energia (kcal)	98	Energia (kcal)	234
Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	0	Fehérje (g)	3
Zsír (g)	16	Zsír (g)	18	Zsír (g)	12	Zsír (g)	15	Zsír (g)	0	Zsír (g)	13
Ebből telített zsírsav (g)	6,8	Ebből telített zsírsav (g)	3,4	Ebből telített zsírsav (g)	5,5	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	0	Ebből telített zsírsav (g)	9,9
Szénhidrát (g)	26	Szénhidrát (g)	21	Szénhidrát (g)	26	Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	26	Szénhidrát (g)	27
Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	0,7
Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0,1

Reggeli											
Hétfő 2025.10.13.		Kedd 2025.10.14.		Szerda 2025.10.15.		Csütörtök 2025.10.16.		Péntek 2025.10.17.		Szombat 2025.10.18.	
Habart magyaros karalábéleves rizzsel F., Pulykaragu gyenge fűszerezéssel, főtt spagetti		Nyírségi gazdag zöldségleves F., Barnarizses csirkehús		Hamis gulyásleves házi galuskával F., Rakott burgonya		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, párolt rizsköret, Csokipuding S.		Lebbencsleves-f, Bacon szalonnába göngyölt csirkecsíkok, petrezselymes burgonya		Tárkonyos rizses zöldségleves F., Bacon szalonnába göngyölt csirkecsíkok, petrezselymes burgonya, csemege uborkával	
		zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves F.)								mustár (csemege uborkával) , zeller (Tárkonyos rizses zöldségleves F.)	
Energia (kcal)	592	Energia (kcal)	460	Energia (kcal)	782	Energia (kcal)	546	Energia (kcal)	622	Energia (kcal)	593
Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	17	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	28
Zsír (g)	19	Zsír (g)	13	Zsír (g)	40	Zsír (g)	20	Zsír (g)	27	Zsír (g)	26
Ebből telített zsírsav (g)	2,9	Ebből telített zsírsav (g)	3	Ebből telített zsírsav (g)	12,4	Ebből telített zsírsav (g)	1,8	Ebből telített zsírsav (g)	7,8	Ebből telített zsírsav (g)	6,4
Szénhidrát (g)	78	Szénhidrát (g)	56	Szénhidrát (g)	83	Szénhidrát (g)	63	Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	53
Ebből cukor (g)	2,3	Ebből cukor (g)	0,3	Ebből cukor (g)	2,8	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	2,8	Ebből cukor (g)	2,4
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	2,6	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	2,8	Só (NaCl) (g)	3,3



Ebéd											
Hétfő 2025.10.13.		Kedd 2025.10.14.		Szerda 2025.10.15.		Csütörtök 2025.10.16.		Péntek 2025.10.17.		Szombat 2025.10.18.	
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Kukoricás pulykaragu, főtt szarvacska		Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (csirkehús) barnarizzsel, Alma		Hamis gulyásleves házi galuskával, Finomfőzelék, sült baromfi virsli, Narancs		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, Rizi-bizi kölessel D, Gyümölcsök csokiöntetben		Tárkonyos rizses zöldségleves, Sült csirkecsikok, petrezselymes burgonya		Tárkonyos rizses zöldségleves, Sült csirkecsikok, petrezselymes burgonya, csemege uborkával	
		zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)						zeller (Tárkonyos rizses zöldségleves)		mustár (csemege uborkával) , zeller (Tárkonyos rizses zöldségleves)	
Energia (kcal)	737	Energia (kcal)	709	Energia (kcal)	572	Energia (kcal)	749	Energia (kcal)	516	Energia (kcal)	523
Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	17	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	25
Zsír (g)	25	Zsír (g)	20	Zsír (g)	21	Zsír (g)	23	Zsír (g)	19	Zsír (g)	19
Ebből telített zsírsav (g)	4	Ebből telített zsírsav (g)	3,7	Ebből telített zsírsav (g)	4,7	Ebből telített zsírsav (g)	7,4	Ebből telített zsírsav (g)	3,2	Ebből telített zsírsav (g)	3,3
Szénhidrát (g)	92	Szénhidrát (g)	97	Szénhidrát (g)	87	Szénhidrát (g)	100	Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	56
Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	6,1	Ebből cukor (g)	41,1	Ebből cukor (g)	3,3	Ebből cukor (g)	3,9
Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	2,1

Ebéd											
Hétfő 2025.10.13.		Kedd 2025.10.14.		Szerda 2025.10.15.		Csütörtök 2025.10.16.		Péntek 2025.10.17.		Szombat 2025.10.18.	
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Kukoricás pulykaragu, főtt szarvacska		Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (csirkehús) barnarizzsel, Alma		Téli zöldségkrémleves növényi sajttal, Rakott burgonya		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, Rizi-bizi kölessel D, Gyümölcsök csokiöntetben		Lebbencsleves, Paradicsomos húsgombóc (sertés), főtt burgonya (zóna)		Tárkonyos rizses zöldségleves, Bacon szalonnába göngyölt csirkecsíkok, petrezselymes burgonya, csemege uborkával	
		zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)		zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva) , zeller (Téli zöldségkrémleves növényi sajttal)				zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))		mustár (csemege uborkával) , zeller (Tárkonyos rizses zöldségleves)	
Energia (kcal)	737	Energia (kcal)	709	Energia (kcal)	704	Energia (kcal)	749	Energia (kcal)	785	Energia (kcal)	621
Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	17	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	31
Zsír (g)	25	Zsír (g)	20	Zsír (g)	40	Zsír (g)	23	Zsír (g)	46	Zsír (g)	26
Ebből telített zsírsav (g)	4	Ebből telített zsírsav (g)	3,7	Ebből telített zsírsav (g)	14,5	Ebből telített zsírsav (g)	7,4	Ebből telített zsírsav (g)	12,7	Ebből telített zsírsav (g)	6,5
Szénhidrát (g)	92	Szénhidrát (g)	97	Szénhidrát (g)	67	Szénhidrát (g)	100	Szénhidrát (g)	68	Szénhidrát (g)	56
Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	2,4	Ebből cukor (g)	41,1	Ebből cukor (g)	2,8	Ebből cukor (g)	4
Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	2,8	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	3,3

Tízórai

Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Szilvalekváros bukta, Gyömbéres-citromos tea	Hot-dog, ketchup, zöldpaprika	Almás kocka	Füstölt kolbászos szendvics növényi sajtkrémmel	Zala felvágottas - Zöldséges világos buci	Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				mustár (Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal)
Energia (kcal) 343 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 41,7 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 290 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 48 Ebből cukor (g) 4,8 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 358 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 14,2 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 324 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 299 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 367 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 9,4 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 2,4

Ebéd

Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Habart magyaros karalábéleves rizzzsel, Kukoricás pulykaragu, főtt szarvacska	Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (csirkehús) barnarizzsel, Alma	Téli zöldségkrémleves növényi sajttal, Rakott burgonya	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, Rizi-bizi kölessel D, Gyümölcsök csokiöntetben	Lebbencsleves, Paradicsomos húsgombóc (sertés), főtt burgonya (zóna)	Tárkonyos rizses zöldségleves, Bacon szalonnába göngyölt csirkecsíkok, petrezselymes burgonya, csemege uborkával
	zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva) , zeller (Téli zöldségkrémleves növényi sajttal)		zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))	mustár (csemege uborkával) , zeller (Tárkonyos rizses zöldségleves)
Energia (kcal) 737 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 92 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 709 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 97 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 704 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 14,5 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 2,8	Energia (kcal) 749 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 100 Ebből cukor (g) 41,1 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 785 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 46 Ebből telített zsírsav (g) 12,7 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 621 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 3,3



Uzsonna

Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Vanília- citromos tápiókapuding	Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Lenmagos extrudált kenyérszelet	Citromos növényi "joghurt" áfonya dísszel, Kézműves kenyérchips Sch.	Kifli,csirkemájkrém I., paradicsom	Brumi kakaós sütemény, Szobi 100%-os narancslé	Csokipudingos gofri
	mustár (Spéko majonéz)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 226 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 311 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 18 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 244 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 8,9 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 13,5 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 302 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 240 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 21,3 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 315 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 13,7 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 7,7 Só (NaCl) (g) 0,2

Reggeli

Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Szilvalekváros bukta, Gyömbéres-citromos tea	Hot-dog, ketchup, zöldpaprika	Almás kocka	Füstölt kolbászos szendvics növényi sajtkrémmel	Zala felvágottas - Zöldséges világos buci	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				
Energia (kcal) 268 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 32,6 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 205 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 260 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 209 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 0,7	

Tízórai

Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Narancs 1	Alma	Szőlő D.	Körte	Szobi 100%-os narancslé	
Energia (kcal) 71 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 18 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 94 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 37 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 10 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 75 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 20 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 40 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 9 Ebből cukor (g) 8,7 Só (NaCl) (g) 0	



Ebéd					
Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Sárgarépa főzelék, sült baromfi virsli	Egresmártás, grillezett csirkemellfalatok I.	Finomfőzelék, Házi sertésfasírt	Kerti főzelék, Sertéspörkölt	Csicseriborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt	
Energia (kcal) 205 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 347 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 30,2 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 327 Fehérje (g) 13 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 5,9 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 4,8 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 400 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 381 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,8	

Uzsonna					
Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Vaníliás- citromos tápiókapuding	Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Lenmagos extrudált kenyérszelet	Citromos növényi "joghurt" áfonya dísszel, Kézműves kenyérchips Sch.	Kifli,csirkemájkrém I., paradicsom	Brumi kakaós sütemény	
	mustár (Spéko majonéz)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 181 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 221 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 13 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 173 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 15 Ebből cukor (g) 9,5 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 241 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 18 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 160 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 20 Ebből cukor (g) 10,1 Só (NaCl) (g) 0,2	

Ebéd											
Hétfő 2025.10.13.		Kedd 2025.10.14.		Szerda 2025.10.15.		Csütörtök 2025.10.16.		Péntek 2025.10.17.		Szombat 2025.10.18.	
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Kukoricás pulykaragu, főtt szarvacska		Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (csirkehús) barnarizzsel, Alma		Téli zöldségkrémleves növényi sajttal, Rakott burgonya		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, Rizi-bizi kölessel D, Gyümölcsök csokiöntetben		Lebbencsleves, Paradicsomos húsgombóc (sertés), főtt burgonya (zóna)		Tárkonyos rizses zöldségleves, Bacon szalonnába göngyölt csirkecsíkok, petrezselymes burgonya, csemege uborkával	
		zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)		zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva) , zeller (Téli zöldségkrémleves növényi sajttal)				zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))		mustár (csemege uborkával) , zeller (Tárkonyos rizses zöldségleves)	
Energia (kcal)	855	Energia (kcal)	799	Energia (kcal)	851	Energia (kcal)	855	Energia (kcal)	1000	Energia (kcal)	821
Fehérje (g)	37	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	21	Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	44
Zsír (g)	29	Zsír (g)	23	Zsír (g)	48	Zsír (g)	27	Zsír (g)	58	Zsír (g)	35
Ebből telített zsírsav (g)	4,5	Ebből telített zsírsav (g)	4,2	Ebből telített zsírsav (g)	17,5	Ebből telített zsírsav (g)	8,5	Ebből telített zsírsav (g)	16,1	Ebből telített zsírsav (g)	9,3
Szénhidrát (g)	110	Szénhidrát (g)	108	Szénhidrát (g)	82	Szénhidrát (g)	115	Szénhidrát (g)	87	Szénhidrát (g)	67
Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	2,3	Ebből cukor (g)	2,8	Ebből cukor (g)	47	Ebből cukor (g)	3,6	Ebből cukor (g)	4,9
Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	3,5	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	4,3

Reggeli

Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Szilvalekváros bukta, Gyömbéres-citromos tea	Hot-dog, ketchup, zöldpaprika	Almás kocka	Füstölt kolbászos szendvics növényi sajtkrémmel	Zala felvágottas - Zöldséges világos buci	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				
Energia (kcal) 739 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 144 Ebből cukor (g) 86,8 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 574 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 95 Ebből cukor (g) 9,7 Só (NaCl) (g) 2,9	Energia (kcal) 671 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 11,4 Szénhidrát (g) 111 Ebből cukor (g) 26,7 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 649 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 16,8 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 4,4	Energia (kcal) 597 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 2,1	

Ebéd

Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Habart magyaros karalábéleves rizzzsel, Kukoricás pulykaragu, főtt szarvacska	Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (csirkehús) barnarizzzsel, Alma	Téli zöldségkrémleves növényi sajttal, Rakott burgonya	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, Rizi-bizi kölessel D, Gyümölcsök csokiöntetben	Lebbencsleves, Paradicsomos húsgombóc (sertés), főtt burgonya (zóna)	
	zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva) , zeller (Téli zöldségkrémleves növényi sajttal)		zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))	
Energia (kcal) 855 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 110 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 799 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 108 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 851 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 48 Ebből telített zsírsav (g) 17,5 Szénhidrát (g) 82 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 3,5	Energia (kcal) 855 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 8,5 Szénhidrát (g) 115 Ebből cukor (g) 47 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 1000 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 58 Ebből telített zsírsav (g) 16,1 Szénhidrát (g) 87 Ebből cukor (g) 3,6 Só (NaCl) (g) 1,5	

Vacsora							
Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.		
Kaliforniai csirkemell párizsi bundában, párolt zöldségek csőben sütve	Szezám-magbundába n rántott pulykamellfilé, Cézár saláta köret	Óvári csirkemellfilé, édesburgonyapüré	Zöldséges csülök egytál				
			zeller (Zöldséges csülök egytál)				
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	979 43 60 13,8 59 1,4 2,5	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	1009 42 60 10,7 64 2,1 1,3	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	595 45 21 9 58 0,7 2,4	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	737 53 32 18,6 56 1,3 0,2

Ebéd

Hétfő 2025.10.13.		Kedd 2025.10.14.		Szerda 2025.10.15.		Csütörtök 2025.10.16.		Péntek 2025.10.17.		Szombat 2025.10.18.	
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Kukoricás pulykaragu, főtt szarvacska		Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (csirkehús) barnarizzsel, Alma		Téli zöldségkrémleves növényi sajttal, Finomfőzelék, Házi sertésfasírt		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, Rizi-bizi kölessel D, Gyümölcsök csokiöntetben		Lebbencsleves, Paradicsomos húsgombóc (sertés), főtt burgonya (zóna)		Tárkonyos rizses zöldségleves, Csicseriborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt	
		zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)		zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva) , zeller (Téli zöldségkrémleves növényi sajttal)				zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))		zeller (Tárkonyos rizses zöldségleves)	
Energia (kcal)	567	Energia (kcal)	585	Energia (kcal)	464	Energia (kcal)	599	Energia (kcal)	596	Energia (kcal)	521
Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	15	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	19	Fehérje (g)	19
Zsír (g)	20	Zsír (g)	16	Zsír (g)	28	Zsír (g)	19	Zsír (g)	34	Zsír (g)	26
Ebből telített zsírsav (g)	3,1	Ebből telített zsírsav (g)	3	Ebből telített zsírsav (g)	8,6	Ebből telített zsírsav (g)	5,6	Ebből telített zsírsav (g)	9,3	Ebből telített zsírsav (g)	4,3
Szénhidrát (g)	69	Szénhidrát (g)	81	Szénhidrát (g)	37	Szénhidrát (g)	78	Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	45
Ebből cukor (g)	1,3	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	5,1	Ebből cukor (g)	29,8	Ebből cukor (g)	2,3	Ebből cukor (g)	2,7
Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,4

Tízórai

Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Szilvalekváros bukta, Gyömbéres-citromos tea	Hot-dog, ketchup, zöldpaprika	Almás kocka	Füstölt kolbászos szendvics növényi sajtkrémmel	Zala felvágottas - Zöldséges világos buci	Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				mustár (Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal)
Energia (kcal) 268 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 32,6 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 205 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 9,8 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 260 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 209 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 294 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,9

Ebéd

Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Habart magyaros karalábéleves rizzzsel, Kukoricás pulykaragu, főtt szarvacska	Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (csirkehús) barnarizzzsel, Alma	Téli zöldségkrémleves növényi sajttal, Finomfőzelék, Házi sertésfasírt	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, Rizi-bizi kölessel D, Gyümölcsök csokiöntetben	Lebbencsleves, Paradicsomos húsgombóc (sertés), főtt burgonya (zóna)	Tárkonyos rizses zöldségleves, Csicseriborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt
	zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)	zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva) , zeller (Téli zöldségkrémleves növényi sajttal)		zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))	zeller (Tárkonyos rizses zöldségleves)
Energia (kcal) 567 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 585 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 81 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 464 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 5,1 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 599 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 78 Ebből cukor (g) 29,8 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 596 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 521 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 1,4



Uzsonna

Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Vanília- citromos tápiókapuding	Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Lenmagos extrudált kenyérszelet	Citromos növényi "joghurt" áfonya dísszel, Kézműves kenyérchips Sch.	Kifli,csirkemájkrém I., paradicsom	Brumi kakaós sütemény, Szobi 100%-os narancslé	Csokipudingos gofri
	mustár (Spéko majonéz)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 181 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 221 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 13 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 173 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 15 Ebből cukor (g) 9,5 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 241 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 18 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 200 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 18,8 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 252 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 11 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 6,2 Só (NaCl) (g) 0,1

Tízórai

Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Szilvalekváros bukta, Gyömbéres-citromos tea	Hot-dog, ketchup, zöldpaprika	Almás kocka	Füstölt szárnyaskolbászos szendvics növényi sajtkrémmel	Füstölt csirkemellsonkás - Zöldséges buci	Ciabatta szendvics füstölt szárnyaskolbásszal
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				mustár (Ciabatta szendvics füstölt szárnyaskolbásszal)
Energia (kcal) 268 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 32,6 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 205 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 9,8 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 192 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 215 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 227 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,6

Ebéd

Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Kukoricás pulykaragu, főtt szarvacska	Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (csirkehús) barnarizzsel, Alma	Hamis gulyásleves házi galuskával, Finomfőzelék, sült baromfi virsli, Narancs	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, Rizi-bizi kölessel D, Gyümölcsök csokiöntetben	Tárkonyos rizses zöldségleves, Sült csirkecsíkok, petrezselymes burgonya	Tárkonyos rizses zöldségleves, Sült csirkecsíkok, petrezselymes burgonya, csemege uborkával
	zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)			zeller (Tárkonyos rizses zöldségleves)	mustár (csemege uborkával) , zeller (Tárkonyos rizses zöldségleves)
Energia (kcal) 567 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 585 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 81 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 472 Fehérje (g) 13 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 5,3 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 599 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 78 Ebből cukor (g) 29,8 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 430 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 435 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 1,7



Uzsonna

Hétfő 2025.10.13.	Kedd 2025.10.14.	Szerda 2025.10.15.	Csütörtök 2025.10.16.	Péntek 2025.10.17.	Szombat 2025.10.18.						
Vanília- citromos tápiókapuding	Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 5	Citromos növényi "joghurt" áfonya dísszel, Kézműves kenyérchips Sch.	Kifli,csirkemájkrém l., paradicsom	Brumi kakaós sütemény, Szobi 100%-os narancslé	Csokipudingos gofri						
	mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)								
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	181 1 10 4,2 23 0,8 0,2	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	273 2 18 3,4 21 2,2 1,1	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	173 0 12 6,2 15 9,5 0,5	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	241 6 16 5,4 18 0,6 0,9	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	200 2 8 4,9 29 18,8 0,2	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	252 3 13 11 30 6,2 0,1