

Ebéd											
Hétfő 2025.12.01.		Kedd 2025.12.02.		Szerda 2025.12.03.		Csütörtök 2025.12.04.		Péntek 2025.12.05.		Szombat 2025.12.06.	
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta		Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék D., csirkeburger falatok D.		Felesborsóleves F., Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal		Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska brokkolival		Magyaros karfiolleves F., Palóc pecsenye (sertés), kemencés zöldségek II., Mikulás meglepetés édesítőszerrel			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (csirkeburger falatok D.) , zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))		földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves F.)							
Energia (kcal)	742	Energia (kcal)	760	Energia (kcal)	686	Energia (kcal)	665	Energia (kcal)	649		
Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	48	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	36		
Zsír (g)	39	Zsír (g)	32	Zsír (g)	33	Zsír (g)	33	Zsír (g)	27		
Ebből telített zsírsav (g)	6,9	Ebből telített zsírsav (g)	5,1	Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	5,9	Ebből telített zsírsav (g)	5,8		
Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	63		
Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	8,2	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	1,8		
Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	3,4	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	0,9		



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Tízórai

Hétfő 2025.12.01.	Kedd 2025.12.02.	Szerda 2025.12.03.	Csütörtök 2025.12.04.	Péntek 2025.12.05.	Szombat 2025.12.06.
Vaníliás csiga D.	Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch	Téli szalámis szendvics, paprika	Sonkás pizzaszelet D., retek	Vegafölös-növényi sajtos bundáskenyér, uborka	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				
Energia (kcal) 215 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 261 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 272 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 268 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 327 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 9,5 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,5	

Ebéd

Hétfő 2025.12.01.	Kedd 2025.12.02.	Szerda 2025.12.03.	Csütörtök 2025.12.04.	Péntek 2025.12.05.	Szombat 2025.12.06.
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta	Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék D., csirkeburger falatok D.	Felesborsóleves F., Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal	Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska brokkolival	Magyaros karfiolleves F., Palóc pecsenye (sertés), kemencés zöldségek II., Mikulás meglepetés édesítőszerrel	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	mustár (csirkeburger falatok D.) , zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))	földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves F.)			
Energia (kcal) 742 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 39 Ebből telített zsírsav (g) 6,9 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 760 Fehérje (g) 48 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 8,2 Só (NaCl) (g) 3,4	Energia (kcal) 686 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 665 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 5,9 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 649 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 0,9	

Uzsonna											
Hétfő 2025.12.01.		Kedd 2025.12.02.		Szerda 2025.12.03.		Csütörtök 2025.12.04.		Péntek 2025.12.05.		Szombat 2025.12.06.	
Baromfi virsli, Kenyérszeletek Sch.3, paradicsom		Kifli Sch.8., Csokiöntet édesítőszerrel		Natúr puffasztott rizskorong sós, Gyömbéres-citromos tea édesítőszerrel, karalábé rágcsa, Növényi sajtkrém petrezselyemmel		Pancsos rudacskák, kapros öntet, Gyümölcstea édesítőszerrel		Gyümölcskehely vaníliásodóval D.			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)					
Energia (kcal)	235	Energia (kcal)	293	Energia (kcal)	297	Energia (kcal)	270	Energia (kcal)	238		
Fehérje (g)	11	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	3		
Zsír (g)	12	Zsír (g)	15	Zsír (g)	18	Zsír (g)	14	Zsír (g)	11		
Ebből telített zsírsav (g)	3,8	Ebből telített zsírsav (g)	2,2	Ebből telített zsírsav (g)	11,1	Ebből telített zsírsav (g)	5,6	Ebből telített zsírsav (g)	4,7		
Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	31	Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	32		
Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	2,2		
Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	3,4	Só (NaCl) (g)	0,2		

Ebéd					
Hétfő 2025.12.01.	Kedd 2025.12.02.	Szerda 2025.12.03.	Csütörtök 2025.12.04.	Péntek 2025.12.05.	Szombat 2025.12.06.
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta	Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék D., csirkeburger falatok	Kapros gyalult tökleves D., Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal, Alma V.	Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska brokkolival	Magyaros karfiolleves F., Palóc pecsenye (sertés), ízletes zöldségköret növényi sajt szószköntösben, Mikulás meglepetés édesítőszerrel, mandarin 1 db	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	mustár (csirkeburger falatok) , zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))			zeller (ízletes zöldségköret növényi sajt szószköntösben)	
Energia (kcal) Energia (kJ) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	857 Energia (kJ) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	868 Energia (kJ) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	897 Energia (kJ) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	782 Energia (kJ) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	866 Energia (kJ) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)

Ebéd											
Hétfő 2025.12.01.		Kedd 2025.12.02.		Szerda 2025.12.03.		Csütörtök 2025.12.04.		Péntek 2025.12.05.		Szombat 2025.12.06.	
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta		Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék D., csirkeburger falatok D.		Felesborsóleves F., Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal		Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska brokkolival		Magyaros karfiolleves F., Palóc pecsenye (sertés), kemencés zöldségek II., Mikulás meglepetés édesítőszerrel			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (csirkeburger falatok D.) , zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))		földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves F.)							
Energia (kcal)	567	Energia (kcal)	651	Energia (kcal)	518	Energia (kcal)	563	Energia (kcal)	547		
Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	41	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	30		
Zsír (g)	30	Zsír (g)	27	Zsír (g)	24	Zsír (g)	28	Zsír (g)	23		
Ebből telített zsírsav (g)	5,2	Ebből telített zsírsav (g)	4,4	Ebből telített zsírsav (g)	3,1	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	4,9		
Szénhidrát (g)	47	Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	49	Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	53		
Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	7	Ebből cukor (g)	0,3	Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	1,5		
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	2,9	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	0,7		

Tízórai

Hétfő 2025.12.01.		Kedd 2025.12.02.		Szerda 2025.12.03.		Csütörtök 2025.12.04.		Péntek 2025.12.05.		Szombat 2025.12.06.	
Vaniliás csiga D.		Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch		Téli szalámis szendvics, paprika		Sonkás pizzaszelet D., retek		Vegafőlös-növényi sajtos bundáskenyér, uborka			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)											
Energia (kcal)	161	Energia (kcal)	209	Energia (kcal)	193	Energia (kcal)	190	Energia (kcal)	258		
Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	7	Fehérje (g)	1		
Zsír (g)	6	Zsír (g)	8	Zsír (g)	9	Zsír (g)	8	Zsír (g)	16		
Ebből telített zsírsav (g)	1,6	Ebből telített zsírsav (g)	2,3	Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	7,6		
Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	27	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	24		
Ebből cukor (g)	0,1	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	1		
Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1,2		

Ebéd

Hétfő 2025.12.01.		Kedd 2025.12.02.		Szerda 2025.12.03.		Csütörtök 2025.12.04.		Péntek 2025.12.05.		Szombat 2025.12.06.	
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta		Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék D., csirkeburger falatok D.		Felesborsóleves F., Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal		Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska brokkolival		Magyaros karfiolleves F., Palóc pecsenye (sertés), kemencés zöldségek II., Mikulás meglepetés édesítőszerrel			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (csirkeburger falatok D.) , zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))		földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves F.)							
Energia (kcal)	567	Energia (kcal)	651	Energia (kcal)	518	Energia (kcal)	563	Energia (kcal)	547		
Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	41	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	30		
Zsír (g)	30	Zsír (g)	27	Zsír (g)	24	Zsír (g)	28	Zsír (g)	23		
Ebből telített zsírsav (g)	5,2	Ebből telített zsírsav (g)	4,4	Ebből telített zsírsav (g)	3,1	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	4,9		
Szénhidrát (g)	47	Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	49	Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	53		
Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	7	Ebből cukor (g)	0,3	Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	1,5		
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	2,9	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	0,7		

Uzsonna

Hétfő 2025.12.01.	Kedd 2025.12.02.	Szerda 2025.12.03.	Csütörtök 2025.12.04.	Péntek 2025.12.05.	Szombat 2025.12.06.
Baromfi virsli, Kenyérszeletek Sch.3, paradicsom	Kifli Sch.8., Csokiöntet édesítőszerrel	Natúr puffasztott rizskorong sós, Gyömbéres-citromos tea édesítőszerrel, karalábé rágcsa, Növényi sajtkrém petrezselyemmel	Pancsos rudacskák, kapros öntet, Gyümölcstea édesítőszerrel	Gyümölcskehely vaníliasodóval D.	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 234 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 255 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 213 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 223 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 2,9	Energia (kcal) 190 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 0,2	

Reggeli											
Hétfő 2025.12.01.		Kedd 2025.12.02.		Szerda 2025.12.03.		Csütörtök 2025.12.04.		Péntek 2025.12.05.		Szombat 2025.12.06.	
Zöldséges daragaluskaleves F., Sertés rizseshús EB		Alföldi gulyásleves (harcsafilével) F., Brokkolis-sonkás penne bundában		Felesborsóleves F., Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal		Habart téli zöldbableves F., Szaftos csirkeapró EB, főtt szarvacska		Magyaros karfiolleves F., Palóc pecsenye (sertés), kemencés burgonya, Mikulás meglepetés édesítőszerrel			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével) F.)		földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves F.)							
Energia (kcal)	675	Energia (kcal)	828	Energia (kcal)	686	Energia (kcal)	606	Energia (kcal)	676		
Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	36		
Zsír (g)	34	Zsír (g)	35	Zsír (g)	33	Zsír (g)	22	Zsír (g)	24		
Ebből telített zsírsav (g)	4,9	Ebből telített zsírsav (g)	9,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	4	Ebből telített zsírsav (g)	5,4		
Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	96	Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	76	Szénhidrát (g)	76		
Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	3,9	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	2,7		
Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	3	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,9		

Ebéd											
Hétfő 2025.12.01.		Kedd 2025.12.02.		Szerda 2025.12.03.		Csütörtök 2025.12.04.		Péntek 2025.12.05.		Szombat 2025.12.06.	
Habart frankfurti leves (baromfi), Székelykáposzta borsófehérjével, Narancs		Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék, csirkeburger falatok		Kapros gyalult tökleves, Rácos tarhonyás csirkehús gombával, Alma IV.		Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska		Magyaros karfiolleves, Párizsi csirkemell fokhagymás-növényis ajtkrémes bundában, steak burgonya, Mikulás meglepetés			
		mustár (csirkeburger fالاتok) , zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))									
Energia (kcal)	574	Energia (kcal)	740	Energia (kcal)	523	Energia (kcal)	746	Energia (kcal)	923		
Fehérje (g)	22	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	21	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	32		
Zsír (g)	20	Zsír (g)	31	Zsír (g)	15	Zsír (g)	33	Zsír (g)	42		
Ebből telített zsírsav (g)	3,3	Ebből telített zsírsav (g)	5,1	Ebből telített zsírsav (g)	2,6	Ebből telített zsírsav (g)	6,1	Ebből telített zsírsav (g)	11,6		
Szénhidrát (g)	84	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	82	Szénhidrát (g)	92		
Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	12,9	Ebből cukor (g)	3,7	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	6,9		
Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	2,7	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	1,1		

Ebéd											
Hétfő 2025.12.01.		Kedd 2025.12.02.		Szerda 2025.12.03.		Csütörtök 2025.12.04.		Péntek 2025.12.05.		Szombat 2025.12.06.	
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta		Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék, csirkeburger falatok		Felesborsóleves, Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal		Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska		Magyaros karfiolleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés burgonya, Mikulás meglepetés			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (csirkeburger falatok) , zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))		földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves)							
Energia (kcal)	742	Energia (kcal)	740	Energia (kcal)	772	Energia (kcal)	746	Energia (kcal)	764		
Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	37	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	36		
Zsír (g)	39	Zsír (g)	31	Zsír (g)	36	Zsír (g)	33	Zsír (g)	27		
Ebből telített zsírsav (g)	6,9	Ebből telített zsírsav (g)	5,1	Ebből telített zsírsav (g)	4,6	Ebből telített zsírsav (g)	6,1	Ebből telített zsírsav (g)	6,5		
Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	73	Szénhidrát (g)	82	Szénhidrát (g)	88		
Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	12,9	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	6,9		
Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	2,7	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	0,9		

Tízórai					
Hétfő 2025.12.01.	Kedd 2025.12.02.	Szerda 2025.12.03.	Csütörtök 2025.12.04.	Péntek 2025.12.05.	Szombat 2025.12.06.
Vaníliás csiga	Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch	Téli szalámis szendvics, paprika	Sonkás pizzaszelet, retek	Vegafőlős-növényi sajtos bundáskenyér, uborka	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				
Energia (kcal) 362 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 20,5 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 261 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 272 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 293 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 321 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 9,5 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,5	

Ebéd					
Hétfő 2025.12.01.	Kedd 2025.12.02.	Szerda 2025.12.03.	Csütörtök 2025.12.04.	Péntek 2025.12.05.	Szombat 2025.12.06.
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta	Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék, csirkeburger falatok	Felesborsóleves, Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal	Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska	Magyaros karfiolleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés burgonya, Mikulás meglepetés	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	mustár (csirkeburger falatok) , zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))	földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves)			
Energia (kcal) 742 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 39 Ebből telített zsírsav (g) 6,9 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 740 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 12,9 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 772 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 746 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 82 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 764 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 88 Ebből cukor (g) 6,9 Só (NaCl) (g) 0,9	



Uzsonna

Hétfő 2025.12.01.	Kedd 2025.12.02.	Szerda 2025.12.03.	Csütörtök 2025.12.04.	Péntek 2025.12.05.	Szombat 2025.12.06.
Baromfi virsli, Kenyérszeletek Sch.3, paradicsom	Kifli Sch.7., Csokiöntet	Növényi sajtkrém petrezselyemmel, Natúr puffasztott rizskorong sós, karalábé rágcsa, Gyömbéres-citromos tea	Pancsos rudacskák-3, kapros öntet, Gyümölcstea	Gyümölcskehely vaníliásodóval	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 235 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 321 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 8,7 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 14,5 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 272 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 7,8 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 10,8 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 319 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 9,5 Só (NaCl) (g) 3,5	Energia (kcal) 308 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 26,9 Só (NaCl) (g) 0,2	



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Reggeli

Hétfő 2025.12.01.	Kedd 2025.12.02.	Szerda 2025.12.03.	Csütörtök 2025.12.04.	Péntek 2025.12.05.	Szombat 2025.12.06.
Baromfi virsli, Kenyérszeletek Sch.3, paradicsom	Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch	Téli szalámis szendvics, paprika	Sonkás pizzaszelet, retek	Vegafölös-növényi sajtos bundáskenyér, uborka	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				
Energia (kcal) 234 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 209 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 193 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 214 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 258 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 7,6 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,2	

Tízórai

Hétfő 2025.12.01.	Kedd 2025.12.02.	Szerda 2025.12.03.	Csütörtök 2025.12.04.	Péntek 2025.12.05.	Szombat 2025.12.06.
Narancs	mandarin 1 db	Szobi 100%-os narancslé	Banán	Alma IV.	
Energia (kcal) 85 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 32 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 8 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 40 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 9 Ebből cukor (g) 8,7 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 120 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 70 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 19 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	



Ebéd					
Hétfő 2025.12.01.	Kedd 2025.12.02.	Szerda 2025.12.03.	Csütörtök 2025.12.04.	Péntek 2025.12.05.	Szombat 2025.12.06.
Vaníliapudingos almaszósz, párolt csirkemell F.	Magyaros zöldborsófőzelék, csirkeburger falatok	Magyaros burgonyafőzelék, "Délihús" sertéshúsból	Szárazbabfőzelék, sült debreceni feltét	Kelkáposztafőzelék burgonyával, Csirkepörkölt (filézett csirkecomból), Mikulás meglepetés	
	mustár (csirkeburger fالاتok)				
Energia (kcal) 251 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 3,1 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 391 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 10,4 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 455 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 328 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 449 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 4,7 Só (NaCl) (g) 0,8	

Uzsonna					
Hétfő 2025.12.01.	Kedd 2025.12.02.	Szerda 2025.12.03.	Csütörtök 2025.12.04.	Péntek 2025.12.05.	Szombat 2025.12.06.
Sertésmájkrémes kenyérseletek paprikával	Kifli Sch.7., Csokiöntet	Növényi sajtkrém petrezselyemmel, Natúr puffasztott rizskorong sós, karalábé rágcsa, Gyömbéres-citromos tea	Pancsos rudacskák-3, kapros öntet, Gyümölcstea	Gyümölcskehely vaníliásodóval	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 231 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 240 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 6,9 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 11,5 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 243 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 8,7 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 263 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 8 Só (NaCl) (g) 2,9	Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 21,5 Só (NaCl) (g) 0,2	

Ebéd											
Hétfő 2025.12.01.		Kedd 2025.12.02.		Szerda 2025.12.03.		Csütörtök 2025.12.04.		Péntek 2025.12.05.		Szombat 2025.12.06.	
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta		Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék, csirkeburger falatok		Felesborsóleves, Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal		Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska		Magyaros karfiolleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés burgonya, Mikulás meglepetés			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (csirkeburger falatok) , zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))		földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves)							
Energia (kcal)	857	Energia (kcal)	914	Energia (kcal)	962	Energia (kcal)	880	Energia (kcal)	900		
Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	49	Fehérje (g)	45	Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	42		
Zsír (g)	45	Zsír (g)	38	Zsír (g)	42	Zsír (g)	40	Zsír (g)	32		
Ebből telített zsírsav (g)	7,7	Ebből telített zsírsav (g)	6,1	Ebből telített zsírsav (g)	5,4	Ebből telített zsírsav (g)	7,3	Ebből telített zsírsav (g)	7,3		
Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	81	Szénhidrát (g)	97	Szénhidrát (g)	96	Szénhidrát (g)	104		
Ebből cukor (g)	3,6	Ebből cukor (g)	14,9	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	7,3		
Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	3,3	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1,2		

Ebéd

Hétfő 2025.12.01.	Kedd 2025.12.02.	Szerda 2025.12.03.	Csütörtök 2025.12.04.	Péntek 2025.12.05.	Szombat 2025.12.06.
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta	Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék, csirkeburger falatok	Felesborsóleves, Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal	Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska	Magyaros karfiolleves, Kelkáposztafőzelék burgonyával, Csirkepörkölt (filézett csirkecombból), Mikulás meglepetés	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	mustár (csirkeburger falatok) , zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))	földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves)			
Energia (kcal) 567 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 596 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 10,8 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 591 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 584 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 583 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 5 Só (NaCl) (g) 1,1	

Tízórai

Hétfő 2025.12.01.	Kedd 2025.12.02.	Szerda 2025.12.03.	Csütörtök 2025.12.04.	Péntek 2025.12.05.	Szombat 2025.12.06.
Vaníliás csiga	Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch	Téli szalámis szendvics, paprika	Sonkás pizzaszelet, retek	Vegafőlős-növényi sajtos bundáskenyér, uborka	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				
Energia (kcal) 254 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 14,3 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 209 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 193 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 214 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 258 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 7,6 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,2	

Ebéd

Hétfő 2025.12.01.	Kedd 2025.12.02.	Szerda 2025.12.03.	Csütörtök 2025.12.04.	Péntek 2025.12.05.	Szombat 2025.12.06.
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta	Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék, csirkeburger falatok	Felesborsóleves, Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal	Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska	Magyaros karfiolleves, Kelkáposztafőzelék burgonyával, Csirkepörkölt (filézett csirkecombból), Mikulás meglepetés	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	mustár (csirkeburger falatok) , zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))	földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves)			
Energia (kcal) 567 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 596 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 10,8 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 591 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 584 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 583 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 5 Só (NaCl) (g) 1,1	

Uzsonna

Hétfő 2025.12.01.		Kedd 2025.12.02.		Szerda 2025.12.03.		Csütörtök 2025.12.04.		Péntek 2025.12.05.		Szombat 2025.12.06.	
Baromfi virsli, Kenérszeletek Sch.3, paradicsom		Kifli Sch.7., Csokiöntet		Növényi sajtkrém petrezselyemmel, Natúr puffasztott rizskorong sós, karalábé rágcsa, Gyömbéres-citromos tea		Pancsos rudacskák-3, kapros öntet, Gyümölcstea		Gyümölcskehely vaníliásodóval			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)					
Energia (kcal)	234	Energia (kcal)	240	Energia (kcal)	243	Energia (kcal)	263	Energia (kcal)	246		
Fehérje (g)	11	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	1		
Zsír (g)	12	Zsír (g)	11	Zsír (g)	11	Zsír (g)	12	Zsír (g)	8		
Ebből telített zsírsav (g)	3,8	Ebből telített zsírsav (g)	6,9	Ebből telített zsírsav (g)	6,7	Ebből telített zsírsav (g)	4,9	Ebből telített zsírsav (g)	3,2		
Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	30	Szénhidrát (g)	33	Szénhidrát (g)	34	Szénhidrát (g)	45		
Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	11,5	Ebből cukor (g)	8,7	Ebből cukor (g)	8	Ebből cukor (g)	21,5		
Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	2,9	Só (NaCl) (g)	0,2		

Tízórai

Hétfő 2025.12.01.	Kedd 2025.12.02.	Szerda 2025.12.03.	Csütörtök 2025.12.04.	Péntek 2025.12.05.	Szombat 2025.12.06.
Vaníliás csiga	Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch	Szárnycsokolbász szendvics paprikával	Sonkás pizsaszélet, reték	Vegafölös-növényi sajtos bundáskenyér, uborka	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	254 1 7 3,3 45 14,3 0,2	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	209 5 8 2,3 27 1,2 1	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	214 5 9 3,9 29 1,7 1,1

Ebéd

Hétfő 2025.12.01.	Kedd 2025.12.02.	Szerda 2025.12.03.	Csütörtök 2025.12.04.	Péntek 2025.12.05.	Szombat 2025.12.06.
Zöldséges daragaluskaleves, Vaníliapudingos almaszósz, párolt csirkemell F.	Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék, csirkeburger falatok	Kapros gyalult tökleves, Rácos tarhonyás csirkehús gombával, Alma IV.	Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska	Magyaros karfiolleves, Kelkáposztafőzelék burgonyával, Csirkepörkölt (filézett csirkecomból), Mikulás meglepetés	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	mustár (csirkeburger fالاتok) , zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))				
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	408 20 10 1,8 54 5,1 2,1	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	596 32 24 4 53 10,8 2	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	584 24 27 5 61 1,1 0,5



Uzsonna

Hétfő 2025.12.01.	Kedd 2025.12.02.	Szerda 2025.12.03.	Csütörtök 2025.12.04.	Péntek 2025.12.05.	Szombat 2025.12.06.
Baromfi virsli, Kenyérszeletek Sch.3, paradicsom	Kifli Sch.7., Csokiöntet	Vágott rúd Sch., Növényi sajtkrém petrezselyemmel, karalábé rágcsa	Pancsos rudacskák-3, kapros öntet, Gyümölcstea	Gyümölcskehely vaníliásodóval	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 234 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 240 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 6,9 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 11,5 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 272 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 7,3 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 263 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 8 Só (NaCl) (g) 2,9	Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 21,5 Só (NaCl) (g) 0,2	

Ebéd											
Hétfő 2025.12.01.		Kedd 2025.12.02.		Szerda 2025.12.03.		Csütörtök 2025.12.04.		Péntek 2025.12.05.		Szombat 2025.12.06.	
Zöldséges daragaluskaleves F., Sertés rizseshús EB		Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék, csirkeburger falatok		Kapros gyalult tökleves EB, Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal		Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska		Magyaros karfiolleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés burgonya, Mikulás meglepetés			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (csirkeburger falatok) , zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))									
Energia (kcal)	675	Energia (kcal)	740	Energia (kcal)	589	Energia (kcal)	746	Energia (kcal)	764		
Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	36		
Zsír (g)	34	Zsír (g)	31	Zsír (g)	34	Zsír (g)	33	Zsír (g)	27		
Ebből telített zsírsav (g)	4,9	Ebből telített zsírsav (g)	5,1	Ebből telített zsírsav (g)	5,3	Ebből telített zsírsav (g)	6,1	Ebből telített zsírsav (g)	6,5		
Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	42	Szénhidrát (g)	82	Szénhidrát (g)	88		
Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	12,9	Ebből cukor (g)	2,4	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	6,9		
Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	2,7	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	0,9		