

Ebéd											
Hétfő 2025.12.08.		Kedd 2025.12.09.		Szerda 2025.12.10.		Csütörtök 2025.12.11.		Péntek 2025.12.12.		Szombat 2025.12.13.	
Habart magyaros zöldségleves, ízletes sertésragu, párolt quinoa karfiollal DD.		Hansági hamis gulyásleves, Kemencében sült csirkecomb, petrezselymes parászburgonya, párolt savanyúkáposzta		Húsgombócleves borsodiasan, Finomfőzelék édesítőszerrel, fűszeres sertésszelet, Körte		Parasztgulyásleves, Fűszeres csirkesült vele sült zöldségekkel, Alma szelet		Egri gyümölcsleves nyírfacukorral, Vidéki paprikás krumpli-D.		Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel, Kebab (csirke), steak burgonya párolt gombával és ceruzababbal, Alma	
		zeller (Hansági hamis gulyásleves)								zeller (Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel)	
Energia (kcal)	749	Energia (kcal)	748	Energia (kcal)	776	Energia (kcal)	636	Energia (kcal)	702	Energia (kcal)	698
Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	42	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	45	Fehérje (g)	8	Fehérje (g)	58
Zsír (g)	42	Zsír (g)	36	Zsír (g)	39	Zsír (g)	23	Zsír (g)	41	Zsír (g)	28
Ebből telített zsírsav (g)	9,1	Ebből telített zsírsav (g)	7,5	Ebből telített zsírsav (g)	7,6	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	16,3	Ebből telített zsírsav (g)	5,1
Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	59	Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	63	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	62
Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	4,4	Ebből cukor (g)	5,8	Ebből cukor (g)	4,6	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	3,2
Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	2,7	Só (NaCl) (g)	2,6	Só (NaCl) (g)	3,2	Só (NaCl) (g)	3,6	Só (NaCl) (g)	1,9

Tízórai

Hétfő 2025.12.08.	Kedd 2025.12.09.	Szerda 2025.12.10.	Csütörtök 2025.12.11.	Péntek 2025.12.12.	Szombat 2025.12.13.
Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel	Paprikás diákcsemegés szendvics, uborka	Reggeli hidegtál	Hamis frittata baconnal-sonkával, paprika	Csirkemellsonkás- növényi sajtos csiga	Kacsamájaskrémes kenyérszeletek Zala felvágottal, karalábé rágcsa
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) 296 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 274 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 343 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 291 Fehérje (g) 9 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 2,8	Energia (kcal) 228 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 289 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,6

Ebéd

Hétfő 2025.12.08.	Kedd 2025.12.09.	Szerda 2025.12.10.	Csütörtök 2025.12.11.	Péntek 2025.12.12.	Szombat 2025.12.13.
Habart magyaros zöldségleves, Ízletes sertésragu, párolt quinoa karfiollal DD.	Hansági hamis gulyásleves, Kemencében sült csirkecomb, petrezselymes parázsburgonya, párolt savanyúkáposzta	Húsgombócleves borsodiasan, Finomfőzelék édesítőszerrel, fűszeres sertésszelet, Körte	Parasztgulyásleves, Fűszeres csirkesült vele sült zöldségekkel, Alma szelet	Egri gyümölcsleves nyírfacukorral, Vidéki paprikás krumpli-D.	Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel, Kebab (csirke), steak burgonya párolt gombával és ceruzababbal, Alma
	zeller (Hansági hamis gulyásleves)				zeller (Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel)
Energia (kcal) 749 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 42 Ebből telített zsírsav (g) 9,1 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 748 Fehérje (g) 42 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 4,4 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 776 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 39 Ebből telített zsírsav (g) 7,6 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 5,8 Só (NaCl) (g) 2,6	Energia (kcal) 636 Fehérje (g) 45 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 4,6 Só (NaCl) (g) 3,2	Energia (kcal) 702 Fehérje (g) 45 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 16,3 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 3,6	Energia (kcal) 698 Fehérje (g) 58 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 1,9

Uzsonna

Hétfő 2025.12.08.	Kedd 2025.12.09.	Szerda 2025.12.10.	Csütörtök 2025.12.11.	Péntek 2025.12.12.	Szombat 2025.12.13.
Ostyalapok D., Céklás növényi sajtkrém, uborka	Csavart rúd Sch II., Szobi 100%-os almalé	Meggyes-csokis muffin D.	Csurgatott fonott tekercs D., paradicsom	Vaníliapudongos növényi "joghurt" édesítőszerrel, Kifli Sch. 6.	Sonkás szendvics paprikával
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 266 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 13,5 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 185 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,6 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 11,9 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 288 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 197 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 0,7 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 370 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 11,5 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 168 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,2



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2025.12.08.	Kedd 2025.12.09.	Szerda 2025.12.10.	Csütörtök 2025.12.11.	Péntek 2025.12.12.	Szombat 2025.12.13.
Habart magyaros zöldségleves, ízletes sertésragu, párolt zöldséges quinoa (karfiol, brokkoli, quinoa)	Hansági hamis gulyásleves, Kemencében sült csirkecomb, petrezselymes parászburgonya, párolt savanyúkáposzta	Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék édesítőszerrel, fűszeres sertésszelet, Körte	Parasztgulyásleves, Fűszeres csirkesült vele sült zöldségekkel, Alma szelet	Egri gyümölcsleves nyírfacukorral, Vidéki paprikás krumpli-DD.	Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel, Kebab (csirke), steak burgonya párolt gombával és ceruzababbal, Alma
	zeller (Hansági hamis gulyásleves)			zeller (Vidéki paprikás krumpli-DD.)	zeller (Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel)
Energia (kcal) 944 Energia (kJ) Fehérje (g) 46 Zsír (g) 57 Ebből telített zsírsav (g) 12,3 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 995 Energia (kJ) Fehérje (g) 59 Zsír (g) 49 Ebből telített zsírsav (g) 10,5 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 5,7 Só (NaCl) (g) 3,7	Energia (kcal) 981 Energia (kJ) Fehérje (g) 51 Zsír (g) 51 Ebből telített zsírsav (g) 9,7 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 7,7 Só (NaCl) (g) 3,7	Energia (kcal) 761 Energia (kJ) Fehérje (g) 52 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 5 Só (NaCl) (g) 4	Energia (kcal) 981 Energia (kJ) Fehérje (g) 15 Zsír (g) 65 Ebből telített zsírsav (g) 24,9 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 6	Energia (kcal) 835 Energia (kJ) Fehérje (g) 70 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 2,3

Ebéd											
Hétfő 2025.12.08.		Kedd 2025.12.09.		Szerda 2025.12.10.		Csütörtök 2025.12.11.		Péntek 2025.12.12.		Szombat 2025.12.13.	
Habart magyaros zöldségleves, ízletes sertésragu, párolt quinoa karfiollal DD.		Hansági hamis gulyásleves, Kemencében sült csirkecombfilé, petrezselymes parázburgonya, párolt savanyúkáposzta		Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék édesítőszerrel, fűszeres sertésszelet, Körte		Parasztgulyásleves, Fűszeres csirkesült vele sült zöldségekkel, Alma szelet		Egri gyümölcsleves nyírfacukorral, Vidéki paprikás krumpli-D.		Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel, Kebab (csirke), steak burgonya párolt gombával és ceruzababbal, Alma	
		zeller (Hansági hamis gulyásleves)								zeller (Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel)	
Energia (kcal)	642	Energia (kcal)	556	Energia (kcal)	669	Energia (kcal)	529	Energia (kcal)	602	Energia (kcal)	600
Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	22	Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	7	Fehérje (g)	49
Zsír (g)	36	Zsír (g)	27	Zsír (g)	34	Zsír (g)	19	Zsír (g)	35	Zsír (g)	24
Ebből telített zsírsav (g)	7,8	Ebből telített zsírsav (g)	4	Ebből telített zsírsav (g)	6,5	Ebből telített zsírsav (g)	4,1	Ebből telített zsírsav (g)	13,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,4
Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	49	Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	54
Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	3,5	Ebből cukor (g)	5	Ebből cukor (g)	3,7	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	2,7
Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	2,2	Só (NaCl) (g)	2,6	Só (NaCl) (g)	3,1	Só (NaCl) (g)	1,6

Tízórai

Hétfő 2025.12.08.	Kedd 2025.12.09.	Szerda 2025.12.10.	Csütörtök 2025.12.11.	Péntek 2025.12.12.	Szombat 2025.12.13.
Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel	Paprikás diákcsemegés szendvics, uborka	Reggeli hidegtál	Hamis frittata baconnal-sonkával, paprika	Csirkemellsonkás- növényi sajtos csiga	Kacsamájaskrémes kenyérszeletek Zala felvágottal, karalábé rágcsa
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) 207 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 220 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 240 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 220 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 182 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 231 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,3

Ebéd

Hétfő 2025.12.08.	Kedd 2025.12.09.	Szerda 2025.12.10.	Csütörtök 2025.12.11.	Péntek 2025.12.12.	Szombat 2025.12.13.
Habart magyaros zöldségleves, Ízletes sertésragu, párolt quinoa karfiollal DD.	Hansági hamis gulyásleves, Kemencében sült csirkecombfilé, petrezselymes parázsburgonya, párolt savanyúkáposzta	Húsgombócleves borsodiasan, Finomfőzelék édesítőszerrel, fűszeres sertésszelet, Körte	Parasztgulyásleves, Fűszeres csirkesült vele sült zöldségekkel, Alma szelet	Egri gyümölcsleves nyírfacukorral, Vidéki paprikás krumpli-D.	Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel, Kebab (csirke), steak burgonya párolt gombával és ceruzababbal, Alma
	zeller (Hansági hamis gulyásleves)				zeller (Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel)
Energia (kcal) 642 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 7,8 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 556 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 3,5 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 669 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 5 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 529 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 3,7 Só (NaCl) (g) 2,6	Energia (kcal) 602 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 13,9 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 3,1	Energia (kcal) 600 Fehérje (g) 49 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 1,6

Uzsonna

Hétfő 2025.12.08.	Kedd 2025.12.09.	Szerda 2025.12.10.	Csütörtök 2025.12.11.	Péntek 2025.12.12.	Szombat 2025.12.13.
Ostyalapok D., Céklás növényi sajtkrém, uborka	Csavart rúd Sch II., Szobi 100%-os almalé	Meggyes-csokis muffin D.	Csurgatott fonott tekercs D., paradicsom	Vaníliapudongos növényi "joghurt" édesítőszerrel, Kifli Sch. 6.	Sonkás szendvics paprikával
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 202 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 10,7 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 129 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 2 Ebből telített zsírsav (g) 0,4 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 11,5 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 230 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 139 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 0,5 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 296 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 134 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 2 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1

Reggeli											
Hétfő 2025.12.08.		Kedd 2025.12.09.		Szerda 2025.12.10.		Csütörtök 2025.12.11.		Péntek 2025.12.12.		Szombat 2025.12.13.	
Habart magyaros zöldségleves F., Borsos sertésragu, párolt rizsköret		Hansági csirkegulyás F., Kemencében sült csirkecomb, petrezselymes parázsburgonya		Téli zöldségkrémleves növényi sajttal, Fűszeres sertésszelet S., házi tésztasaláta K.		Parasztgulyásleves F, Fűszeres csirkesült vele sült zöldségekkel F.		Csontleves cérnametélttel F., Brokkolis -csirkés egytál spagettivel			
				mustár (házi tésztasaláta K.) , mustár (Spéko majonéz)				zeller (Húsleves alap)			
Energia (kcal)	718	Energia (kcal)	674	Energia (kcal)	901	Energia (kcal)	493	Energia (kcal)	554		
Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	47	Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	24		
Zsír (g)	29	Zsír (g)	28	Zsír (g)	58	Zsír (g)	19	Zsír (g)	16		
Ebből telített zsírsav (g)	4,2	Ebből telített zsírsav (g)	7	Ebből telített zsírsav (g)	13,7	Ebből telített zsírsav (g)	4,1	Ebből telített zsírsav (g)	5,4		
Szénhidrát (g)	85	Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	44	Szénhidrát (g)	78		
Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	2,8	Ebből cukor (g)	3,7	Ebből cukor (g)	3,4		
Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	2,9	Só (NaCl) (g)	2,6	Só (NaCl) (g)	0,6		

Ebéd											
Hétfő 2025.12.08.		Kedd 2025.12.09.		Szerda 2025.12.10.		Csütörtök 2025.12.11.		Péntek 2025.12.12.		Szombat 2025.12.13.	
Habart magyaros zöldségleves, Brokkolival rakott csirkemellfilé, ízletes zöldségpüré I.		Hansági csirkegulyás, Darás metélt sárgabaracklekvárra I		Téli zöldségkrémleves növényi sajttal, Finomfőzelék, grillezett csirkemellfalatok I.		Zellerkrémleves burgonyával, Fűszeres csirkesült vele sült zöldségekkel		Egri gyümölcsleves, Brokkolis -csirkés egytlá spagettivel, Alma IV.			
		zeller (Hansági csirkegulyás)				zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva) , zeller (Zellerkrémleves burgonyával)					
Energia (kcal)	655	Energia (kcal)	780	Energia (kcal)	413	Energia (kcal)	566	Energia (kcal)	735		
Fehérje (g)	37	Fehérje (g)	19	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	37	Fehérje (g)	25		
Zsír (g)	31	Zsír (g)	9	Zsír (g)	12	Zsír (g)	19	Zsír (g)	19		
Ebből telített zsírsav (g)	10,3	Ebből telített zsírsav (g)	1,5	Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	4	Ebből telített zsírsav (g)	6,7		
Szénhidrát (g)	58	Szénhidrát (g)	150	Szénhidrát (g)	45	Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	117		
Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	46,6	Ebből cukor (g)	5,8	Ebből cukor (g)	5,2	Ebből cukor (g)	11		
Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	0,5		

Ebéd											
Hétfő 2025.12.08.		Kedd 2025.12.09.		Szerda 2025.12.10.		Csütörtök 2025.12.11.		Péntek 2025.12.12.		Szombat 2025.12.13.	
Habart magyaros zöldségleves, Ízletes sertésragu, párolt rizsköret		Hansági csirkegulyás, Darás metélt sárgabaracklekvárra l		Húsgombócleves borsodiasan, Finomfőzelék, fűszeres sertésszelet		Parasztgulyásleves, Fűszeres csirkesült vele sült zöldségekkel, Alma		Egri gyümölcsleves, Vidéki paprikás krumpli kolbásszal, galuskával		Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel, Kebab (csirke), steak burgonya	
		zeller (Hansági csirkegulyás)								zeller (Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel)	
Energia (kcal)	776	Energia (kcal)	780	Energia (kcal)	704	Energia (kcal)	709	Energia (kcal)	784	Energia (kcal)	710
Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	19	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	45	Fehérje (g)	20	Fehérje (g)	47
Zsír (g)	39	Zsír (g)	9	Zsír (g)	39	Zsír (g)	23	Zsír (g)	34	Zsír (g)	34
Ebből telített zsírsav (g)	8,6	Ebből telített zsírsav (g)	1,5	Ebből telített zsírsav (g)	7,6	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	13	Ebből telített zsírsav (g)	5,8
Szénhidrát (g)	77	Szénhidrát (g)	150	Szénhidrát (g)	42	Szénhidrát (g)	82	Szénhidrát (g)	97	Szénhidrát (g)	48
Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	46,6	Ebből cukor (g)	9,3	Ebből cukor (g)	4,6	Ebből cukor (g)	10,6	Ebből cukor (g)	3,7
Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	2,6	Só (NaCl) (g)	3,2	Só (NaCl) (g)	3	Só (NaCl) (g)	1,6

Tízórai											
Hétfő 2025.12.08.		Kedd 2025.12.09.		Szerda 2025.12.10.		Csütörtök 2025.12.11.		Péntek 2025.12.12.		Szombat 2025.12.13.	
Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel		Paprikás diákcsemegés szendvics, uborka		Reggeli hidegtál		Hamis frittata baconnal-sonkával, kenyérszelet-zsú, paprika		Csirkemellsonkás- növényi sajtos csiga		Kacsamájaskrém kenyérszeletek Zala felvágottal, karalábé rágcsa	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)							
Energia (kcal)	296	Energia (kcal)	274	Energia (kcal)	343	Energia (kcal)	357	Energia (kcal)	228	Energia (kcal)	289
Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	7	Fehérje (g)	9	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	7
Zsír (g)	15	Zsír (g)	13	Zsír (g)	20	Zsír (g)	14	Zsír (g)	8	Zsír (g)	14
Ebből telített zsírsav (g)	2,6	Ebből telített zsírsav (g)	5,2	Ebből telített zsírsav (g)	8,6	Ebből telített zsírsav (g)	4,6	Ebből telített zsírsav (g)	5,3	Ebből telített zsírsav (g)	3,8
Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	33	Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	46	Szénhidrát (g)	33	Szénhidrát (g)	32
Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	0,5
Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	3,4	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1,6

Ebéd											
Hétfő 2025.12.08.		Kedd 2025.12.09.		Szerda 2025.12.10.		Csütörtök 2025.12.11.		Péntek 2025.12.12.		Szombat 2025.12.13.	
Habart magyaros zöldségleves, Ízletes sertésragu, párolt rizsköret		Hansági csirkegulyás, Darás metélt sárgabaracklekvár I		Húsgombóclev borsodiasan, Finomfőzelék, fűszeres sertésszelet		Parasztgulyásleves, Fűszeres csirkesült vele sült zöldségekkel, Alma		Egri gyümölcsleves, Vidéki paprikás krumpli kolbásszal, galuskával		Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel, Kebab (csirke), steak burgonya	
		zeller (Hansági csirkegulyás)								zeller (Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel)	
Energia (kcal)	776	Energia (kcal)	780	Energia (kcal)	704	Energia (kcal)	709	Energia (kcal)	784	Energia (kcal)	710
Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	19	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	45	Fehérje (g)	20	Fehérje (g)	47
Zsír (g)	39	Zsír (g)	9	Zsír (g)	39	Zsír (g)	23	Zsír (g)	34	Zsír (g)	34
Ebből telített zsírsav (g)	8,6	Ebből telített zsírsav (g)	1,5	Ebből telített zsírsav (g)	7,6	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	13	Ebből telített zsírsav (g)	5,8
Szénhidrát (g)	77	Szénhidrát (g)	150	Szénhidrát (g)	42	Szénhidrát (g)	82	Szénhidrát (g)	97	Szénhidrát (g)	48
Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	46,6	Ebből cukor (g)	9,3	Ebből cukor (g)	4,6	Ebből cukor (g)	10,6	Ebből cukor (g)	3,7
Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	2,6	Só (NaCl) (g)	3,2	Só (NaCl) (g)	3	Só (NaCl) (g)	1,6

Uzsonna

Hétfő 2025.12.08.	Kedd 2025.12.09.	Szerda 2025.12.10.	Csütörtök 2025.12.11.	Péntek 2025.12.12.	Szombat 2025.12.13.		
Ostyalapok D., Céklás növényi sajtkrém, uborka	Csavart tökmagos rúd, Szobi 100%-os almalé	Meggyes-csokis muffin	Cukros fonott, Vitaminlé	Vaníliapudongos növényi "joghurt", Kenyérhernyócska I.	Mákos bejgli		
	dióféle nyomokban (Csavart tökmagos rúd) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Csavart tökmagos rúd)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Mákos bejgli)		
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	266 1 16 13,5 29 0,7 1,5	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	252 1 10 4,3 39 19,3 0,8	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	301 1 18 8,3 34 21,4 0,6	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	377 6 14 4,4 56 19 0,4

Reggeli

Hétfő 2025.12.08.	Kedd 2025.12.09.	Szerda 2025.12.10.	Csütörtök 2025.12.11.	Péntek 2025.12.12.	Szombat 2025.12.13.
Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel	Paprikás diákcsemegés szendvics, uborka	Reggeli hidegtál	Hamis frittata baconnal-sonkával, kenyérszelet-zsú, paprika	Csirkemellsonkás- növényi sajtos csiga	Kacsamájaskrémes kenyérszeletek Zala felvágottal, karalábé rágcsa
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) 207 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 220 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 240 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 273 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 2,6	Energia (kcal) 182 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 231 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,3

Tízórai

Hétfő 2025.12.08.	Kedd 2025.12.09.	Szerda 2025.12.10.	Csütörtök 2025.12.11.	Péntek 2025.12.12.	Szombat 2025.12.13.
Szobi 100%-os almalé	Alma IV.	Szőlő D.	Banán	Körte	Alma IV.
Energia (kcal) 45 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 11 Ebből cukor (g) 11 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 63 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 17 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) 82 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 46 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 12 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 63 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 17 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0

Ebéd									
Hétfő 2025.12.08.		Kedd 2025.12.09.		Szerda 2025.12.10.		Csütörtök 2025.12.11.		Péntek 2025.12.12.	
Egresmártás, grillezett csirkemellfalatok I.		Lencsefőzelék, Grillezett csirkecombfilé		Téli zöldségkrémleves növényi sajttal, Finomfőzelék, fűszeres sertésszelet		Spenót főzelék, hamis tojáslepény, főtt burgonya (zóna)		Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel, Színesfőzelék, sült baromfi virsli	
		mustár (Lencsefőzelék)						zeller (Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel)	
Energia (kcal)	347	Energia (kcal)	402	Energia (kcal)	429	Energia (kcal)	374	Energia (kcal)	349
Fehérje (g)	19	Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	22	Fehérje (g)	7	Fehérje (g)	23
Zsír (g)	4	Zsír (g)	11	Zsír (g)	20	Zsír (g)	12	Zsír (g)	21
Ebből telített zsírsav (g)	0,9	Ebből telített zsírsav (g)	2,6	Ebből telített zsírsav (g)	6	Ebből telített zsírsav (g)	1	Ebből telített zsírsav (g)	4,7
Szénhidrát (g)	57	Szénhidrát (g)	39	Szénhidrát (g)	38	Szénhidrát (g)	57	Szénhidrát (g)	27
Ebből cukor (g)	30,2	Ebből cukor (g)	2,1	Ebből cukor (g)	5	Ebből cukor (g)	3,8	Ebből cukor (g)	1,8
Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,4

Uzsonna									
Hétfő 2025.12.08.		Kedd 2025.12.09.		Szerda 2025.12.10.		Csütörtök 2025.12.11.		Péntek 2025.12.12.	
Ostyalapok D., Céklás növényi sajtkrém, uborka		Csavart tökmagos rúd, Szobi 100%-os almalé		Meggyes-csokis muffin		Cukros fonott, Vitaminlé		Vaníliapudongos növényi "joghurt", Kenyérhernyócska I.	
		dióféle nyomokban (Csavart tökmagos rúd) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Csavart tökmagos rúd)						Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal)	202	Energia (kcal)	226	Energia (kcal)	202	Energia (kcal)	240	Energia (kcal)	241
Fehérje (g)	0	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	1
Zsír (g)	13	Zsír (g)	3	Zsír (g)	8	Zsír (g)	5	Zsír (g)	14
Ebből telített zsírsav (g)	10,7	Ebből telített zsírsav (g)	1,2	Ebből telített zsírsav (g)	3,4	Ebből telített zsírsav (g)	1,3	Ebből telített zsírsav (g)	6,6
Szénhidrát (g)	21	Szénhidrát (g)	47	Szénhidrát (g)	31	Szénhidrát (g)	43	Szénhidrát (g)	27
Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	12,7	Ebből cukor (g)	15,4	Ebből cukor (g)	8,7	Ebből cukor (g)	17,1
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	0,5



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2025.12.08.	Kedd 2025.12.09.	Szerda 2025.12.10.	Csütörtök 2025.12.11.	Péntek 2025.12.12.	Szombat 2025.12.13.				
Habart magyaros zöldségleves, Ízletes sertésragu, párolt rizsköret	Hansági csirkegulyás, Darás metélt sárgabaracklekvárra I	Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék, fűszeres sertésszelet	Parasztgulyásleves, Fűszeres csirkesült vele sült zöldségekkel, Alma	Egri gyümölcsleves, Vidéki paprikás krumpli kolbásszal, galuskával	Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel, Kebab (csirke), steak burgonya				
	zeller (Hansági csirkegulyás)				zeller (Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel)				
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	930 37 47 10 95 1,3 0,9	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	954 26 11 2 180 53,9 0,9	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	834 52 29 6,2 93 5 4	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	959 24 40 15,2 124 14,6 3,4	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	860 58 42 7,1 56 4,5 2

Reggeli											
Hétfő 2025.12.08.		Kedd 2025.12.09.		Szerda 2025.12.10.		Csütörtök 2025.12.11.		Péntek 2025.12.12.		Szombat 2025.12.13.	
Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel		Paprikás diákcsemegés szendvics, uborka		Reggeli hidegtál		Grillezett csirkemelles bagel, paprika		Csirkemellsonkás- növényi sajtos csiga		Kacsamájaskrém kenyérszeletek Zala felvágottal, karalábé rágcsa	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)					
Energia (kcal)	592	Energia (kcal)	547	Energia (kcal)	686	Energia (kcal)	369	Energia (kcal)	455	Energia (kcal)	571
Fehérje (g)	10	Fehérje (g)	7	Fehérje (g)	13	Fehérje (g)	18	Fehérje (g)	7	Fehérje (g)	13
Zsír (g)	30	Zsír (g)	25	Zsír (g)	40	Zsír (g)	10	Zsír (g)	17	Zsír (g)	28
Ebből telített zsírsav (g)	5,3	Ebből telített zsírsav (g)	10,5	Ebből telített zsírsav (g)	17,2	Ebből telített zsírsav (g)	4,1	Ebből telített zsírsav (g)	10,6	Ebből telített zsírsav (g)	7,6
Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	67	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	48	Szénhidrát (g)	65	Szénhidrát (g)	62
Ebből cukor (g)	2,7	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	2,9	Ebből cukor (g)	1,8	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	1,1
Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	3,9	Só (NaCl) (g)	3,8	Só (NaCl) (g)	2,3	Só (NaCl) (g)	3,2	Só (NaCl) (g)	3,2

Ebéd											
Hétfő 2025.12.08.		Kedd 2025.12.09.		Szerda 2025.12.10.		Csütörtök 2025.12.11.		Péntek 2025.12.12.		Szombat 2025.12.13.	
Habart magyaros zöldségleves, Ízletes sertésragu, párolt rizsköret		Hansági csirkegulyás, Darás metélt sárgabaracklekvárra l		Húsgombócleves borsodiasan, Finomfőzelék, fűszeres sertésszelet		Parasztgulyásleves, Fűszeres csirkesült vele sült zöldségekkel, Alma		Egri gyümölcsleves, Vidéki paprikás krumpli kolbásszal, galuskával		Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel, Kebab (csirke), steak burgonya	
		zeller (Hansági csirkegulyás)								zeller (Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel)	
Energia (kcal)	930	Energia (kcal)	954	Energia (kcal)	912	Energia (kcal)	834	Energia (kcal)	959	Energia (kcal)	860
Fehérje (g)	37	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	51	Fehérje (g)	52	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	58
Zsír (g)	47	Zsír (g)	11	Zsír (g)	51	Zsír (g)	29	Zsír (g)	40	Zsír (g)	42
Ebből telített zsírsav (g)	10	Ebből telített zsírsav (g)	2	Ebből telített zsírsav (g)	9,7	Ebből telített zsírsav (g)	6,2	Ebből telített zsírsav (g)	15,2	Ebből telített zsírsav (g)	7,1
Szénhidrát (g)	95	Szénhidrát (g)	180	Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	93	Szénhidrát (g)	124	Szénhidrát (g)	56
Ebből cukor (g)	1,3	Ebből cukor (g)	53,9	Ebből cukor (g)	11,7	Ebből cukor (g)	5	Ebből cukor (g)	14,6	Ebből cukor (g)	4,5
Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	3,7	Só (NaCl) (g)	4	Só (NaCl) (g)	3,4	Só (NaCl) (g)	2

Vacsora

Hétfő 2025.12.08.	Kedd 2025.12.09.	Szerda 2025.12.10.	Csütörtök 2025.12.11.	Péntek 2025.12.12.	Szombat 2025.12.13.
Sonkával-növényi sajttal töltött sertésborda pankó bundában, fűszeres burgonya	Mustárban pácolt tarjaszelet, párolt zöldségek köntösben - FAGYASZTHATÓ-	Budapest sertésszelet, párolt rizsköret	Tárkonyos csirkeragu, főtt spagetti		
	mustár (Mustárban pácolt tarjaszelet)				
Energia (kcal) 963 Fehérje (g) 43 Zsír (g) 43 Ebből telített zsírsav (g) 14,9 Szénhidrát (g) 92 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 702 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 44 Ebből telített zsírsav (g) 19 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 758 Fehérje (g) 51 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 79 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 680 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 0,5		

Ebéd											
Hétfő 2025.12.08.		Kedd 2025.12.09.		Szerda 2025.12.10.		Csütörtök 2025.12.11.		Péntek 2025.12.12.		Szombat 2025.12.13.	
Habart magyaros zöldségleves, ízletes sertésragu, párolt rizsköret		Hansági csirkegulyás, Darás metélt sárgabaracklekvár I		Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék, fűszeres sertésszelet		Hami parasztgulyásleves, Fűszeres csirkesült vele sült zöldségekkel, Alma		Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel, Színesfőzelék, sült baromfi virsli, Banán		Egri gyümölcsleves, Kebab (csirke), steak burgonya	
		zeller (Hansági csirkegulyás)						zeller (Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel)			
Energia (kcal)	655	Energia (kcal)	589	Energia (kcal)	604	Energia (kcal)	487	Energia (kcal)	469	Energia (kcal)	638
Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	16	Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	28
Zsír (g)	34	Zsír (g)	7	Zsír (g)	33	Zsír (g)	12	Zsír (g)	21	Zsír (g)	24
Ebből telített zsírsav (g)	7,4	Ebből telített zsírsav (g)	1,2	Ebből telített zsírsav (g)	6,5	Ebből telített zsírsav (g)	2,3	Ebből telített zsírsav (g)	4,7	Ebből telített zsírsav (g)	4,8
Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	112	Szénhidrát (g)	36	Szénhidrát (g)	69	Szénhidrát (g)	58	Szénhidrát (g)	72
Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	33,6	Ebből cukor (g)	8	Ebből cukor (g)	3,5	Ebből cukor (g)	1,8	Ebből cukor (g)	9,7
Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	2,2	Só (NaCl) (g)	2,3	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,8

Tízórai

Hétfő 2025.12.08.	Kedd 2025.12.09.	Szerda 2025.12.10.	Csütörtök 2025.12.11.	Péntek 2025.12.12.	Szombat 2025.12.13.
Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel	Paprikás diákcsemegés szendvics, uborka	Reggeli hidegtál	Hamis frittata baconnal-sonkával, kenyérszelet-zsú, paprika	Csirkemellsonkás- növényi sajtos csiga	Kacsamájaskrémes kenyérszeletek Zala felvágottal, karalábé rágcsa
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) 207 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 220 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 240 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 273 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 2,6	Energia (kcal) 182 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 231 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,3

Ebéd

Hétfő 2025.12.08.	Kedd 2025.12.09.	Szerda 2025.12.10.	Csütörtök 2025.12.11.	Péntek 2025.12.12.	Szombat 2025.12.13.
Habart magyaros zöldségleves, Ízletes sertésragu, párolt rizsköret	Hansági csirkegulyás, Darás metélt sárgabaracklekvárra I	Húsgombócleves borsodiasan, Finomfőzelék, fűszeres sertésszelet	Hami parasztgulyásleves, Fűszeres csirkesült vele sült zöldségekkel, Alma	Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel, Színesfőzelék, sült baromfi virsli, Banán	Egri gyümölcsleves, Kebab (csirke), steak burgonya
	zeller (Hansági csirkegulyás)			zeller (Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel)	
Energia (kcal) 655 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 589 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 112 Ebből cukor (g) 33,6 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 604 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 8 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 487 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 3,5 Só (NaCl) (g) 2,3	Energia (kcal) 469 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 638 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 9,7 Só (NaCl) (g) 0,8

Uzsonna

Hétfő 2025.12.08.		Kedd 2025.12.09.		Szerda 2025.12.10.		Csütörtök 2025.12.11.		Péntek 2025.12.12.		Szombat 2025.12.13.	
Ostyalapok D., Céklás növényi sajtkrém, uborka		Csavart tökmagos rúd, Szobi 100%-os almalé		Meggyes-csokis muffin		Cukros fonott, Vitaminlé		Vaníliapudongos növényi "joghurt", Kenyérhernyócska I.		Mákos bejgli	
		dióféle nyomokban (Csavart tökmagos rúd) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Csavart tökmagos rúd)						Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Mákos bejgli)	
Energia (kcal)	202	Energia (kcal)	226	Energia (kcal)	202	Energia (kcal)	240	Energia (kcal)	241	Energia (kcal)	301
Fehérje (g)	0	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	5
Zsír (g)	13	Zsír (g)	3	Zsír (g)	8	Zsír (g)	5	Zsír (g)	14	Zsír (g)	11
Ebből telített zsírsav (g)	10,7	Ebből telített zsírsav (g)	1,2	Ebből telített zsírsav (g)	3,4	Ebből telített zsírsav (g)	1,3	Ebből telített zsírsav (g)	6,6	Ebből telített zsírsav (g)	3,5
Szénhidrát (g)	21	Szénhidrát (g)	47	Szénhidrát (g)	31	Szénhidrát (g)	43	Szénhidrát (g)	27	Szénhidrát (g)	45
Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	12,7	Ebből cukor (g)	15,4	Ebből cukor (g)	8,7	Ebből cukor (g)	17,1	Ebből cukor (g)	15,2
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	0,3

Tízórai											
Hétfő 2025.12.08.		Kedd 2025.12.09.		Szerda 2025.12.10.		Csütörtök 2025.12.11.		Péntek 2025.12.12.		Szombat 2025.12.13.	
Csirkemellsonkás - Margarinos császárszemle retekkel D.		Szárnyaskolbászos szendvics uborkával		Reggeli hidegtál Z.		Hamis frittata csirkemellsonkával, paprika		Csirkemellsonkás- növényi sajtos csiga		Kacsamájás baromfikrémes kenyérszeletek D., karalábé rágcsa	
				Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)						Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal)	185	Energia (kcal)	177	Energia (kcal)	227	Energia (kcal)	177	Energia (kcal)	182	Energia (kcal)	232
Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	4
Zsír (g)	6	Zsír (g)	3	Zsír (g)	12	Zsír (g)	2	Zsír (g)	7	Zsír (g)	11
Ebből telített zsírsav (g)	1,9	Ebből telített zsírsav (g)	0,6	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	0,6	Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	3,2
Szénhidrát (g)	27	Szénhidrát (g)	30	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	36	Szénhidrát (g)	26	Szénhidrát (g)	28
Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	0,4	Ebből cukor (g)	0,4	Ebből cukor (g)	1,1
Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	0,9

Ebéd											
Hétfő 2025.12.08.		Kedd 2025.12.09.		Szerda 2025.12.10.		Csütörtök 2025.12.11.		Péntek 2025.12.12.		Szombat 2025.12.13.	
Habart magyaros zöldségleves, Brokkolival rakott csirkemellfilé, ízletes zöldségpüré I.		Hansági csirkegulyás, Darás metélt sárgabaracklekvár I		Téli zöldségkrémleves növényi sajttal, Finomfőzelék, grillezett csirkemellfalatok I.		Zellerkrémleves burgonyával, Fűszeres csirkesült vele sült zöldségekkel		Egri gyümölcsleves, Brokkolis -csirkés egytl spagettivel, Alma IV.		Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel, Kebab (csirke), steak burgonya párolt gombával és ceruzababbal	
		zeller (Hansági csirkegulyás)				zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva) , zeller (Zellerkrémleves burgonyával)				zeller (Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel)	
Energia (kcal)	570	Energia (kcal)	589	Energia (kcal)	354	Energia (kcal)	464	Energia (kcal)	633	Energia (kcal)	506
Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	16	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	21	Fehérje (g)	49
Zsír (g)	27	Zsír (g)	7	Zsír (g)	10	Zsír (g)	16	Zsír (g)	16	Zsír (g)	24
Ebből telített zsírsav (g)	9,1	Ebből telített zsírsav (g)	1,2	Ebből telített zsírsav (g)	3,7	Ebből telített zsírsav (g)	3,3	Ebből telített zsírsav (g)	5,7	Ebből telített zsírsav (g)	4,4
Szénhidrát (g)	49	Szénhidrát (g)	112	Szénhidrát (g)	38	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	101	Szénhidrát (g)	29
Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	33,6	Ebből cukor (g)	5	Ebből cukor (g)	4,2	Ebből cukor (g)	9,4	Ebből cukor (g)	2,7
Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	1,6



Uzsonna

Hétfő 2025.12.08.	Kedd 2025.12.09.	Szerda 2025.12.10.	Csütörtök 2025.12.11.	Péntek 2025.12.12.	Szombat 2025.12.13.
Ostyalapok D., Céklás növényi sajtkrém, uborka	Csavart rúd Sch, Szobi 100%-os almalé	Meggyes-csokis muffin	Cukros fonott, Vitaminlé	Vaníliapudongos növényi "joghurt", Kenyérhernyócska I.	Mákos bejgli
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Mákos bejgli)
Energia (kcal) 202 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 10,7 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 174 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 11,8 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 202 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 15,4 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 240 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,3 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 8,7 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 241 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 17,1 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 301 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 15,2 Só (NaCl) (g) 0,3

Ebéd											
Hétfő 2025.12.08.		Kedd 2025.12.09.		Szerda 2025.12.10.		Csütörtök 2025.12.11.		Péntek 2025.12.12.		Szombat 2025.12.13.	
Habart magyaros zöldségleves, Sertésragu EB, párolt rizsköret		Hansági csirkegulyás F., Kemencében sült csirkecomb, petrezselymes parázbургonya		Téli zöldségkrémleves növényi sajttal, Finomfőzelék, fűszeres sertésszelet		Fűszeres csirkesült vele sült zöldségekkel EB, Gesztenyés-almás pohárdesszert vaníliásodóval Z.		Tyúkhúsleves zöldségekkel - hús nélkül tálalva-, Brokkolis -csirkés egytál spagettivel			
Energia (kcal)	712	Energia (kcal)	674	Energia (kcal)	501	Energia (kcal)	562	Energia (kcal)	684		
Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	47	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	38		
Zsír (g)	30	Zsír (g)	28	Zsír (g)	23	Zsír (g)	18	Zsír (g)	27		
Ebből telített zsírsav (g)	4,2	Ebből telített zsírsav (g)	7	Ebből telített zsírsav (g)	7	Ebből telített zsírsav (g)	4,9	Ebből telített zsírsav (g)	7,1		
Szénhidrát (g)	83	Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	45	Szénhidrát (g)	69	Szénhidrát (g)	72		
Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	5,9	Ebből cukor (g)	27	Ebből cukor (g)	2,3		
Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	2,3	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,8		