

Ebéd											
Hétfő 2025.12.15.		Kedd 2025.12.16.		Szerda 2025.12.17.		Csütörtök 2025.12.18.		Péntek 2025.12.19.		Szombat 2025.12.20.	
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Pulykaragu gyenge fűszerezéssel, főtt szarvacska Z., fűszeres karotta z.		Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai quinoa sertéshússal		HagymakréMLEVES krutonnal, Párizsi sertéskaraj, ízletes zöldségpüré I., Káposzta saláta édesítőszerrel		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben D., Alma V.		Lebbencsleves sertéshússal, Magyaros zöldbabfőzelék D., sült baromfi virsli, Narancs 1			
		zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)									
Energia (kcal)	516	Energia (kcal)	746	Energia (kcal)	680	Energia (kcal)	606	Energia (kcal)	625		
Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	21		
Zsír (g)	21	Zsír (g)	39	Zsír (g)	33	Zsír (g)	27	Zsír (g)	38		
Ebből telített zsírsav (g)	3,3	Ebből telített zsírsav (g)	6,1	Ebből telített zsírsav (g)	8,1	Ebből telített zsírsav (g)	3	Ebből telített zsírsav (g)	7,9		
Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	59	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	64		
Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	2,8	Ebből cukor (g)	0,5		
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	1,9		

Tízórai

Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.	Szombat 2025.12.20.
Pancsos kifli csirkemellsonkával töltve, paradicsom	Almás kocka D.	Hot-dog mustárral DD., zöldpaprika	Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal	Zala felvágottas - Zöldséges világos buci	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		mustár (Hot-dog mustárral DD.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal)		
Energia (kcal) 217 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 217 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,4	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) 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	Energia (kcal) 297 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1	

Ebéd

Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.	Szombat 2025.12.20.
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Pulykaragu gyenge fűszerezéssel, főtt szarvacska Z., fűszeres karotta z.	Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai quinoa sertéshússal	Hagymakrémléves krutonnal, Párizsi sertéskaraj, ízletes zöldségpüré I., Káposzta saláta édesítőszerrel	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben D., Alma V.	Lebbencsleves sertéshússal, Magyaros zöldbabfőzelék D., sült baromfi virsli, Narancs 1	
	zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)				
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) 746 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 39 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 680 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 8,1 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 606 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 625 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 7,9 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,9	



Uzsonna

Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.	Szombat 2025.12.20.		
Klubszendvics Z., répa-retek rágcsa	Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 5	Citromos növényi "joghurt" édesítőszerrel, Kézműves kenyérchips D., Alma szelet	Kifli, csirkemájkrém, paradicsom	Vaníliapudingos gofri édesítőszerrel			
	mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		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)	303 6 14 8,8 35 1 2,4	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	390 3 26 4,8 31 3,1 1,6	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	371 8 22 7,1 33 1,1 1,3	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	295 4 17 14,2 31 1 0,1

Ebéd					
Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.	Szombat 2025.12.20.
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Pulykaragu gyenge fűszerezéssel, főtt szarvacska Z., fűszeres karotta z.	Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai quinoa sertéshússal	HagymakréMLEVES krutonnal, Párizsi sertéskaraj, ízletes zöldségpüré I., Káposzta saláta édesítőszerrel	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben D., Alma I.	Lebbencsleves sertéshússal, Magyaros zöldbabfőzelék D., sült baromfi virsli, Narancs 1	
	zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)				
Energia (kcal) Energia (kJ) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	631 Energia (kJ) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	892 Energia (kJ) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	810 Energia (kJ) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	702 Energia (kJ) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	781 Energia (kJ) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)

Ebéd											
Hétfő 2025.12.15.		Kedd 2025.12.16.		Szerda 2025.12.17.		Csütörtök 2025.12.18.		Péntek 2025.12.19.		Szombat 2025.12.20.	
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Pulykaragu gyenge fűszerezéssel, főtt szarvacska Z., fűszeres karotta z.		Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai quinoa sertéshússal		HagymakréMLEVES krutonnal, Párizsi sertéskaraj, ízletes zöldségpüré I., Káposzta saláta édesítőszerrel		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben D., Alma V.		Lebbencsleves sertéshússal, Magyaros zöldbabfőzelék D., sült baromfi virsli, Narancs 1			
		zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)									
Energia (kcal)	435	Energia (kcal)	640	Energia (kcal)	578	Energia (kcal)	513	Energia (kcal)	477		
Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	16		
Zsír (g)	18	Zsír (g)	34	Zsír (g)	28	Zsír (g)	23	Zsír (g)	29		
Ebből telített zsírsav (g)	2,8	Ebből telített zsírsav (g)	5,2	Ebből telített zsírsav (g)	6,9	Ebből telített zsírsav (g)	2,6	Ebből telített zsírsav (g)	5,9		
Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	47		
Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	1,3	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	2,4	Ebből cukor (g)	0,5		
Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	1,3		



Tízórai

Hétfő 2025.12.15.		Kedd 2025.12.16.		Szerda 2025.12.17.		Csütörtök 2025.12.18.		Péntek 2025.12.19.		Szombat 2025.12.20.	
Pancsos kifli csirkemellsonkával töltve, paradicsom		Almás kocka D.		Hot-dog mustárral DD., zöldpaprika		Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal		Zala felvágottas - Zöldséges világos buci			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				mustár (Hot-dog mustárral DD.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		mustár (Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal)					
Energia (kcal)	173	Energia (kcal)	174	Energia (kcal)	164	Energia (kcal)	294	Energia (kcal)	208		
Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	5		
Zsír (g)	5	Zsír (g)	7	Zsír (g)	6	Zsír (g)	16	Zsír (g)	10		
Ebből telített zsírsav (g)	0,9	Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	1	Ebből telített zsírsav (g)	7,5	Ebből telített zsírsav (g)	1,9		
Szénhidrát (g)	27	Szénhidrát (g)	26	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	27	Szénhidrát (g)	23		
Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	1,8	Ebből cukor (g)	0,4	Ebből cukor (g)	0,1		
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	0,7		

Ebéd

Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.	Szombat 2025.12.20.				
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Pulykaragu gyenge fűszerezéssel, főtt szarvacska Z., fűszeres karotta z.	Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai quinoa sertéshússal	Hagymakrémleves krutonnal, Párizsi sertéskaraj, ízletes zöldségpüré I., Káposzta saláta édesítőszerrel	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben D., Alma V.	Lebbencsleves sertéshússal, Magyaros zöldbabfőzelék D., sült baromfi virsli, Narancs 1					
	zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)								
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	435 25 18 2,8 50 0,6 0,9	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	640 28 34 5,2 51 1,3 0,8	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	578 26 28 6,9 50 1,2 1,2	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	513 26 23 2,6 50 2,4 2	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	477 16 29 5,9 47 0,5 1,3

Uzsonna

Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.	Szombat 2025.12.20.
Klubszendvics Z., répa-retek rágcsa	Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 5	Citromos növényi "joghurt" édesítőszerrel, Kézműves kenyérchips D., Alma szelet	Kifli, csirkemájkrém, paradicsom	Vaníliapudingos gofri édesítőszerrel	
	mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 217 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 273 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 215 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 260 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 206 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,1	

Reggeli

Hétfő 2025.12.15.		Kedd 2025.12.16.		Szerda 2025.12.17.		Csütörtök 2025.12.18.		Péntek 2025.12.19.		Szombat 2025.12.20.	
Habart magyaros koralábéleves rizzsel F., Pulykaragu gyenge fűszerezéssel, főtt spagetti		Nyírségi gazdag zöldségleves F., Sertés rizseshús EB, csemege uborkával		Hagymakrémeleves krutonnal, Rakott burgonya		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret F., Csokipuding S.		Lebbencsleves sertéshússal F., Magyaros zöldbabfőzelék D., sült baromfi virsli			
		mustár (csemege uborkával) , zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves F.)									
Energia (kcal)	592	Energia (kcal)	629	Energia (kcal)	708	Energia (kcal)	605	Energia (kcal)	551		
Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	16	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	20		
Zsír (g)	19	Zsír (g)	31	Zsír (g)	40	Zsír (g)	36	Zsír (g)	38		
Ebből telített zsírsav (g)	2,9	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	12,8	Ebből telített zsírsav (g)	4,5	Ebből telített zsírsav (g)	7,8		
Szénhidrát (g)	78	Szénhidrát (g)	59	Szénhidrát (g)	67	Szénhidrát (g)	34	Szénhidrát (g)	46		
Ebből cukor (g)	2,3	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	2,3	Ebből cukor (g)	0,5		
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	2,7	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	1,9		

Ebéd											
Hétfő 2025.12.15.		Kedd 2025.12.16.		Szerda 2025.12.17.		Csütörtök 2025.12.18.		Péntek 2025.12.19.		Szombat 2025.12.20.	
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Kukoricás pulykaragu, főtt szarvacska		Nyírségi gazdag zöldségleves, Őszibarackkal rakott csirkemellfilé növényi sajtos besamellbundában, burgonyapüré		Édes-savanyú ananászos csirkemell, párolt rizsköret, Színes kalácsszeletek		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben		Tárkonyos rizses zöldségleves, Magyaros zöldbabfőzelék, sült baromfi virsli, Banán			
		zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Színes kalácsszeletek)				zeller (Tárkonyos rizses zöldségleves)			
Energia (kcal)	737	Energia (kcal)	641	Energia (kcal)	506	Energia (kcal)	719	Energia (kcal)	593		
Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	16		
Zsír (g)	25	Zsír (g)	21	Zsír (g)	6	Zsír (g)	27	Zsír (g)	23		
Ebből telített zsírsav (g)	4	Ebből telített zsírsav (g)	7,5	Ebből telített zsírsav (g)	1,5	Ebből telített zsírsav (g)	7,7	Ebből telített zsírsav (g)	4,5		
Szénhidrát (g)	92	Szénhidrát (g)	69	Szénhidrát (g)	75	Szénhidrát (g)	88	Szénhidrát (g)	94		
Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	3,4	Ebből cukor (g)	7,7	Ebből cukor (g)	40,2	Ebből cukor (g)	5,2		
Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	2,6	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	2,6		

Ebéd					
Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.	Szombat 2025.12.20.
Sárgabarackleves, Kukoricapehelybundában rántott növényi sajt, kemencés burgonya	Nyírségi gazdag zöldségleves, Zöldségragu, főtt fusilli	Hagymakrémléves krutonnal, Rakott burgonya vegán-növényi fasírtos	Zöldborsóleves rizzsel, Rántott gombafejek, sült téli zöldségek	Tárkonyos zöldbaleves, Paradicsomos zöldséggombóc, főtt burgonya (zóna)	
dióféle nyomokban (Kukoricapehelybundában rántott növényi sajt) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Kukoricapehelybundában rántott növényi sajt)	mustár (Zöldségragu) , zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)			zeller (Paradicsomos zöldséggombóc)	
Energia (kcal) 972 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 17,6 Szénhidrát (g) 156 Ebből cukor (g) 38,6 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 479 Fehérje (g) 13 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 82 Ebből cukor (g) 3,7 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 880 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 8,1 Szénhidrát (g) 87 Ebből cukor (g) 3,6 Só (NaCl) (g) 3,2	Energia (kcal) 614 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 2,9 Szénhidrát (g) 77 Ebből cukor (g) 4,8 Só (NaCl) (g) 3,6	Energia (kcal) 458 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 8,3 Só (NaCl) (g) 1,6	

Ebéd											
Hétfő 2025.12.15.		Kedd 2025.12.16.		Szerda 2025.12.17.		Csütörtök 2025.12.18.		Péntek 2025.12.19.		Szombat 2025.12.20.	
Habart magyaros karalábéleves rizzzsel, Kukoricás pulykaragu, főtt szarvacska		Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (sertés), csemege uborkával		HagymakréMLEves krutonnal, Rakott burgonya, Alma IV.		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben		Lebbencsleves sertéshússal, Magyaros zöldbabfőzelék, sült baromfi virsli, Banán			
		mustár (csemege uborkával) , zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)									
Energia (kcal)	737	Energia (kcal)	716	Energia (kcal)	778	Energia (kcal)	719	Energia (kcal)	700		
Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	16	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	21		
Zsír (g)	25	Zsír (g)	31	Zsír (g)	40	Zsír (g)	27	Zsír (g)	37		
Ebből telített zsírsav (g)	4	Ebből telített zsírsav (g)	4,8	Ebből telített zsírsav (g)	12,8	Ebből telített zsírsav (g)	7,7	Ebből telített zsírsav (g)	7,7		
Szénhidrát (g)	92	Szénhidrát (g)	75	Szénhidrát (g)	86	Szénhidrát (g)	88	Szénhidrát (g)	85		
Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	40,2	Ebből cukor (g)	4		
Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	2,7	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	2,6		

Tízórai

Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.	Szombat 2025.12.20.
Brumi kakaós sütemény, Szobi 100%-os narancslé, Mandarin	Almás kocka	Hot-dog, ketchup, zöldpaprika	Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal	Zala felvágottas - Zöldséges világos buci	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal)		
Energia (kcal) 320 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 21,3 Só (NaCl) (g) 0,3	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) 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) 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	Energia (kcal) 297 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1	

Ebéd

Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.	Szombat 2025.12.20.
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Kukoricás pulykaragu, főtt szarvacska	Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (sertés), csemege uborkával	HagymakréMLEves krutonnal, Rakott burgonya, Alma IV.	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben	Lebbencsleves sertéshússal, Magyaros zöldbabfőzelék, sült baromfi virsli, Banán	
	mustár (csemege uborkával) , zeller (Nyírségi gazdag 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) 716 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 778 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 12,8 Szénhidrát (g) 86 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 719 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 7,7 Szénhidrát (g) 88 Ebből cukor (g) 40,2 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 700 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 7,7 Szénhidrát (g) 85 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 2,6	



Uzsonna

Hétfő 2025.12.15.		Kedd 2025.12.16.		Szerda 2025.12.17.		Csütörtök 2025.12.18.		Péntek 2025.12.19.		Szombat 2025.12.20.	
Klubszendvics Z., répa-retek rágcsa		Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Lenmagos extrudált kenyérszelet		Citromos növényi "joghurt" áfonya dísszel, Kézműves kenyérchips Sch.		Kifli,csirkemájkrém l., paradicsom		Vaníliapudingos gofri			
		mustár (Spéko majonéz)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)					
Energia (kcal)	303	Energia (kcal)	311	Energia (kcal)	244	Energia (kcal)	301	Energia (kcal)	314		
Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	7	Fehérje (g)	3		
Zsír (g)	14	Zsír (g)	23	Zsír (g)	17	Zsír (g)	20	Zsír (g)	17		
Ebből telített zsírsav (g)	8,8	Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	8,9	Ebből telített zsírsav (g)	6,8	Ebből telített zsírsav (g)	13,7		
Szénhidrát (g)	35	Szénhidrát (g)	18	Szénhidrát (g)	21	Szénhidrát (g)	22	Szénhidrát (g)	37		
Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	13,5	Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	7,7		
Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	0,1		

Reggeli

Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.	Szombat 2025.12.20.
Brumi kakaós sütemény, Szobi 100%-os narancslé	Almás kocka	Hot-dog, ketchup, zöldpaprika	Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal	Zala felvágottas - Zöldséges világos buci	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal)		
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) 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) 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) 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	Energia (kcal) 208 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 0,7	

Tízórai

Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.	Szombat 2025.12.20.
Narancs	Mandarin	Alma IV.	Szobi 100%-os almalé	Banán	
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) 64 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 16 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 63 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 17 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	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) 120 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	

Ebéd

Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.	Szombat 2025.12.20.
Sárgabarackkrémlev es, Nagy burgonyafőzeléke, sült baromfi virsli	Cseresznyemártás, grillezett csirkemellfalatok I.	Sertéshúsgombóc vadas mártásban	Zöldbabfőzelék, Sertéspörkölt	Magyaros zöldbabfőzelék, sült baromfi virsli	
		mustár (Sertéshúsgombóc vadas mártásban)			
Energia (kcal) 404 Fehérje (g) 9 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 66 Ebből cukor (g) 14,4 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 217 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 0,7 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 4,2 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 367 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 18 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 401 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 209 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 3 Só (NaCl) (g) 1,3	

Uzsonna

Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.	Szombat 2025.12.20.
Klubszendvics Z., répa-retek rágcsa	Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Lenmagos extrudált kenyérselet	Citromos növényi "joghurt" áfonya dísszel, Kézműves kenyérchips Sch.	Kifli,csirkemájkrém I., paradicsom	Vaníliapudingos gofri	
	mustár (Spéko majonéz)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 217 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,7	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) 17 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 283 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 12,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 6,9 Só (NaCl) (g) 0,1	

Ebéd											
Hétfő 2025.12.15.		Kedd 2025.12.16.		Szerda 2025.12.17.		Csütörtök 2025.12.18.		Péntek 2025.12.19.		Szombat 2025.12.20.	
Habart magyaros karalábéleves rizzzsel, Kukoricás pulykaragu, főtt szarvacska		Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (sertés), csemege uborkával		HagymakréMLEves krutonnal, Rakott burgonya, Alma IV.		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben		Lebbencsleves sertéshússal, Magyaros zöldbabfőzelék, sült baromfi virsli, Banán			
		mustár (csemege uborkával) , zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)									
Energia (kcal)	855	Energia (kcal)	857	Energia (kcal)	904	Energia (kcal)	817	Energia (kcal)	879		
Fehérje (g)	37	Fehérje (g)	37	Fehérje (g)	18	Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	28		
Zsír (g)	29	Zsír (g)	37	Zsír (g)	47	Zsír (g)	31	Zsír (g)	50		
Ebből telített zsírsav (g)	4,5	Ebből telített zsírsav (g)	5,7	Ebből telített zsírsav (g)	14,5	Ebből telített zsírsav (g)	8,8	Ebből telített zsírsav (g)	10,5		
Szénhidrát (g)	110	Szénhidrát (g)	90	Szénhidrát (g)	99	Szénhidrát (g)	100	Szénhidrát (g)	98		
Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	3,2	Ebből cukor (g)	2,9	Ebből cukor (g)	45,9	Ebből cukor (g)	4,7		
Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	3,2	Só (NaCl) (g)	2,7	Só (NaCl) (g)	3,4		

Reggeli					
Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.	Szombat 2025.12.20.
Brumi kakaós sütemény, Szobi 100%-os narancslé, Mandarin	Almás kocka	Hot-dog, ketchup, zöldpaprika	Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal	Zala felvágottas - Zöldséges világos buci	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal)		
Energia (kcal) 520 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 12,4 Szénhidrát (g) 79 Ebből cukor (g) 33,9 Só (NaCl) (g) 0,5	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) 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) 734 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 18,8 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 4,7	Energia (kcal) 594 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 2,1	

Ebéd					
Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.	Szombat 2025.12.20.
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Kukoricás pulykaragu, főtt szarvacska	Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (sertés), csemege uborkával	HagymakréMLEves krutonnal, Rakott burgonya, Alma IV.	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben	Lebbencsleves sertéshússal, Magyaros zöldbabfőzelék, sült baromfi virsli, Banán	
	mustár (csemege uborkával) , zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)				
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) 857 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 90 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 904 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 14,5 Szénhidrát (g) 99 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 3,2	Energia (kcal) 817 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 8,8 Szénhidrát (g) 100 Ebből cukor (g) 45,9 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 879 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 50 Ebből telített zsírsav (g) 10,5 Szénhidrát (g) 98 Ebből cukor (g) 4,7 Só (NaCl) (g) 3,4	



Vacsora

Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.	Szombat 2025.12.20.
Grillezett csirkemellszelet S., párolt zöldségek csőben sütvé, kemencés burgonya Z.	Szezám-magbunda-ban rántott pulykamellfilé, Cézár saláta köret	Óvári csirkemellfilé, párolt rizsköret	Zöldséges csülök egytál		
	mustár (Spéko majonéz), szezám-mag (Szezám-magbunda-ban rántott pulykamellfilé)		zeller (Zöldséges csülök egytál)		
Energia (kcal) 592 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 9,4 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 1009 Fehérje (g) 42 Zsír (g) 60 Ebből telített zsírsav (g) 10,7 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 657 Fehérje (g) 48 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 83 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 737 Fehérje (g) 53 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 18,6 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,2		



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.	Szombat 2025.12.20.
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Nagy burgonyafőzeléke, sült baromfi virsli, Narancs	Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (sertés), csemege uborkával	HagymakréMLEves krutonnal, Rakott burgonya, Alma IV.	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben	Lebbencsleves sertéshússal, Magyaros zöldbabfőzelék, sült baromfi virsli, Banán	
	mustár (csemege uborkával) , zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)				
Energia (kcal) 472 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 76 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 531 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 579 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 9,1 Szénhidrát (g) 66 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 570 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 29 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 561 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 5,9 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 3,5 Só (NaCl) (g) 1,9	

Tízórai

Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.	Szombat 2025.12.20.
Brumi kakaós sütemény, Szobi 100%-os narancslé, Mandarin	Almás kocka	Hot-dog, ketchup, zöldpaprika	Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal	Zala felvágottas - Zöldséges világos buci	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal)		
Energia (kcal) 264 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 18,8 Só (NaCl) (g) 0,2	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) 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) 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	Energia (kcal) 208 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 0,7	

Ebéd

Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.	Szombat 2025.12.20.
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Nagy burgonyafőzeléke, sült baromfi virsli, Narancs	Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (sertés), csemege uborkával	Hagymakrémleves krutonnal, Rakott burgonya, Alma IV.	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben	Lebbencsleves sertéshússal, Magyaros zöldbabfőzelék, sült baromfi virsli, Banán	
	mustár (csemege uborkával) , zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)				
Energia (kcal) 472 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 76 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 531 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 579 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 9,1 Szénhidrát (g) 66 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 570 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 29 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 561 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 5,9 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 3,5 Só (NaCl) (g) 1,9	



Uzsonna

Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.	Szombat 2025.12.20.
Klubszendvics Z., répa-retek rágcsa	Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Lenmagos extrudált kenyérszelet	Citromos növényi "joghurt" áfonya dísszel, Kézműves kenyérchips Sch.	Kifli,csirkemájkrém l., paradicsom	Vaníliapudingos gofri	
	mustár (Spéko majonéz)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 217 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,7	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) 17 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 283 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 12,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 6,9 Só (NaCl) (g) 0,1	

Tízórai

Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.	Szombat 2025.12.20.
Szilvalekváros bukta, Gyömbéres-citromos tea	Almás kocka	Hot-dog, ketchup, zöldpaprika	Ciabatta szendvics füstölt szárnyaskolbásszal	Füstölt csirkemellsonkás - Zöldséges buci	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Ciabatta szendvics füstölt szárnyaskolbásszal)		
Energia (kcal) 274 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 34,2 Só (NaCl) (g) 0,1	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) 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) 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	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	

Ebéd

Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.	Szombat 2025.12.20.
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Kukoricás pulykaragu, főtt szarvacska	Nyírségi gazdag zöldségleves, Cseresznyemártás, grillezett csirkemellfalatok I., Narancs	Fűszeres csirkemell, párolt rizsköret, Színes kalácsszeletek, Alma	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben	Tárkonyos rizses zöldségleves, Magyaros zöldbabfőzelék, sült baromfi virsli, Banán	
	zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Színes kalácsszeletek)		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) 419 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,3 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 5,4 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 493 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,3 Szénhidrát (g) 88 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 570 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 29 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 469 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 4,5 Só (NaCl) (g) 1,9	



Uzsonna

Hétfő 2025.12.15.	Kedd 2025.12.16.	Szerda 2025.12.17.	Csütörtök 2025.12.18.	Péntek 2025.12.19.	Szombat 2025.12.20.
Klubszendvics Z., répa-retek rágcsa	Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 5	Citromos növényi "joghurt" áfonya dísszel, Kézműves kenyérchips Sch.	Kifli,csirkemájkrém l., paradicsom	Vaníliapudingos 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)	217 4 10 6,2 26 0,7 1,7	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	173 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)	283 3 15 12,3 33 6,9 0,1

Ebéd											
Hétfő 2025.12.15.		Kedd 2025.12.16.		Szerda 2025.12.17.		Csütörtök 2025.12.18.		Péntek 2025.12.19.		Szombat 2025.12.20.	
Habart magyaros karalábéleves rizzsel, Kukoricás pulykaragu, főtt szarvacska		Nyírségi gazdag zöldségleves, Sertés rizseshús EB		Hamis gulyásleves házi galuskával EB, Majorannás sertéskaraj, téli zöldségpüré fűszerszegényen		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Csokipuding S.		Lebbencsleves sertéshússal, Magyaros zöldbabfőzelék, sült baromfi virsli			
		zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)									
Energia (kcal)	737	Energia (kcal)	666	Energia (kcal)	599	Energia (kcal)	614	Energia (kcal)	549		
Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	20		
Zsír (g)	25	Zsír (g)	31	Zsír (g)	23	Zsír (g)	37	Zsír (g)	37		
Ebből telített zsírsav (g)	4	Ebből telített zsírsav (g)	4,7	Ebből telített zsírsav (g)	6,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,5	Ebből telített zsírsav (g)	7,7		
Szénhidrát (g)	92	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	35	Szénhidrát (g)	47		
Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	1,8	Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	2,3	Ebből cukor (g)	4		
Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	3	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	2,6		