

Ebéd						
Hétfő	Kedd		Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
2025.12.22.	2025.12.23.		2025.12.24.	2025.12.25.	2025.12.26.	2025.12.27.
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal D	Bajai hallé, Töltött káposzta (sertés)		Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!	Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!	Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)						
Energia (kcal)	735	Energia (kcal)	1169	Energia (kcal)	Energia (kcal)	
Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	101	Fehérje (g)	Fehérje (g)	
Zsír (g)	47	Zsír (g)	61	Zsír (g)	Zsír (g)	
Ebből telített zsírsav (g)	15,5	Ebből telített zsírsav (g)	13,6	Ebből telített zsírsav (g)	Ebből telített zsírsav (g)	
Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	Szénhidrát (g)	
Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	Ebből cukor (g)	
Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	5,1	Só (NaCl) (g)	Só (NaCl) (g)	

Ebéd											
Hétfő 2025.12.22.		Kedd 2025.12.23.		Szerda 2025.12.24.		Csütörtök 2025.12.25.		Péntek 2025.12.26.		Szombat 2025.12.27.	
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal D		Bajai hallé, Töltött káposzta (sertés)		Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!		Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!		Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)											
Energia (kcal)	657	Energia (kcal)	965	Energia (kcal)		Energia (kcal)		Energia (kcal)			
Fehérje (g)	20	Fehérje (g)	85	Fehérje (g)		Fehérje (g)		Fehérje (g)			
Zsír (g)	42	Zsír (g)	49	Zsír (g)		Zsír (g)		Zsír (g)			
Ebből telített zsírsav (g)	14	Ebből telített zsírsav (g)	10,9	Ebből telített zsírsav (g)		Ebből telített zsírsav (g)		Ebből telített zsírsav (g)			
Szénhidrát (g)	48	Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)		Szénhidrát (g)		Szénhidrát (g)			
Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	1,9	Ebből cukor (g)		Ebből cukor (g)		Ebből cukor (g)			
Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	4,3	Só (NaCl) (g)		Só (NaCl) (g)		Só (NaCl) (g)			

Tízórai

Hétfő 2025.12.22.	Kedd 2025.12.23.	Szerda 2025.12.24.	Csütörtök 2025.12.25.	Péntek 2025.12.26.	Szombat 2025.12.27.
Csirkesonkás - zöldséges szendvics-O.	Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli D.				
	dióféle nyomokban (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli D.) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli D.)				
Energia (kcal) 177 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 139 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,3				

Ebéd

Hétfő 2025.12.22.	Kedd 2025.12.23.	Szerda 2025.12.24.	Csütörtök 2025.12.25.	Péntek 2025.12.26.	Szombat 2025.12.27.
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal D	Bajai hallé, Töltött káposzta (sertés)		Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!	Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)					
Energia (kcal) 657 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 42 Ebből telített zsírsav (g) 14 Szénhidrát (g) 48 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 965 Fehérje (g) 85 Zsír (g) 49 Ebből telített zsírsav (g) 10,9 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 4,3		Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	



Uzsonna

Hétfő 2025.12.22.	Kedd 2025.12.23.	Szerda 2025.12.24.	Csütörtök 2025.12.25.	Péntek 2025.12.26.	Szombat 2025.12.27.
Vaníliás- citromos tápiókapuding D.	Natúr puffasztott rizskorong natúr, Hamis körözött, paprika				
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	254 2 16 6,8 26 1,4 0,3	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	133 3 2 0,8 25 0,5 0,1		

Ebéd

Hétfő 2025.12.22.	Kedd 2025.12.23.	Szerda 2025.12.24.	Csütörtök 2025.12.25.	Péntek 2025.12.26.	Szombat 2025.12.27.
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Színes tarhonyás csirke	Zöldborsófőzelék, házi csirkefasírt, Mákos bejgliszeletek	Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!	Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!	Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Mákos bejgliszeletek)				
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	486 26 14 2,9 62 2,5 2,2	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	731 30 29 7,2 77 24,3 0,8	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)

Ebéd						
Hétfő 2025.12.22.	Kedd 2025.12.23.	Szerda 2025.12.24.	Csütörtök 2025.12.25.	Péntek 2025.12.26.	Szombat 2025.12.27.	
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal	Bajai hallé, Töltött káposzta (sertés)	Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!	Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!	Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!		
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)						
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	675 21 41 12,8 55 1,9 0,9	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	1169 101 61 13,6 60 2,2 5,1	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	

Reggeli					
Hétfő 2025.12.22.	Kedd 2025.12.23.	Szerda 2025.12.24.	Csütörtök 2025.12.25.	Péntek 2025.12.26.	Szombat 2025.12.27.
Csirkesonkás - zöldséges szendvics-O.	Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli	Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!			
	dióféle nyomokban (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli)				
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	177 4 5 2 26 0,6 1,5	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	223 3 4 1,5 45 11,8 0,6	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	

Tízórai					
Hétfő 2025.12.22.	Kedd 2025.12.23.	Szerda 2025.12.24.	Csütörtök 2025.12.25.	Péntek 2025.12.26.	Szombat 2025.12.27.
Alma	Narancs	Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!			
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	94 0 0 0 25 0 0	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	85 1 0 0 21 0 0	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	

Ebéd

Hétfő 2025.12.22.	Kedd 2025.12.23.	Szerda 2025.12.24.	Csütörtök 2025.12.25.	Péntek 2025.12.26.	Szombat 2025.12.27.
Brokkolis spagetti sertéshússal	Zöldborsófőzelék, házi csirkefasírt	Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!	Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!	Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!	
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	420 14 27 9,1 31 1,2 0,3	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	366 21 16 3,2 28 8 0,4	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)

Uzsonna

Hétfő 2025.12.22.	Kedd 2025.12.23.	Szerda 2025.12.24.	Csütörtök 2025.12.25.	Péntek 2025.12.26.	Szombat 2025.12.27.
Vaníliás- citromos tápiókapuding	Natúr puffasztott rizskorong natúr, Hamis körözött, paprika, Alma III.	Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!			
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	181 1 10 4,2 23 0,8 0,2	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	179 4 2 0,8 37 0,5 0,1		



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2025.12.22.	Kedd 2025.12.23.	Szerda 2025.12.24.	Csütörtök 2025.12.25.	Péntek 2025.12.26.	Szombat 2025.12.27.
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal	Zöldborsófőzelék, házi csirkefasírt, Mákos bejgliszeletek	Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!	Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!	Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Mákos bejgliszeletek)				
Energia (kcal) 514 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 9,6 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 549 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 17 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 549 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 17 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 549 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 17 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 549 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 17 Só (NaCl) (g) 0,6	

Tízórai					
Hétfő 2025.12.22.	Kedd 2025.12.23.	Szerda 2025.12.24.	Csütörtök 2025.12.25.	Péntek 2025.12.26.	Szombat 2025.12.27.
Csirkesonkás - zöldséges szendvics-O., Alma	Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli				
	dióféle nyomokban (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli)				
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	270 4 5 2 51 0,6 1,5	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	223 3 4 1,5 45 11,8 0,6		

Ebéd					
Hétfő 2025.12.22.	Kedd 2025.12.23.	Szerda 2025.12.24.	Csütörtök 2025.12.25.	Péntek 2025.12.26.	Szombat 2025.12.27.
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal	Zöldborsófőzelék, házi csirkefasírt, Mákos bejgliszeletek	Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!	Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!	Szeretetteljes, meghitt, vidám, békés karácsonyt kívánunk!	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Mákos bejgliszeletek)				
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	514 16 31 9,6 43 1,5 0,8	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	549 24 22 5,3 55 17 0,6	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	



Uzsonna

Hétfő 2025.12.22.	Kedd 2025.12.23.	Szerda 2025.12.24.	Csütörtök 2025.12.25.	Péntek 2025.12.26.	Szombat 2025.12.27.
Vaníliás- citromos tápiókapuding	Natúr puffasztott rizskorong natúr, Hamis körözött, paprika				
Energia (kcal) 181 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 133 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 2 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,1				