

Ebéd											
Hétfő 2026.02.02.		Kedd 2026.02.03.		Szerda 2026.02.04.		Csütörtök 2026.02.05.		Péntek 2026.02.06.		Szombat 2026.02.07.	
Zöldségleves kagylótésztával, Sonkás sertésragu, párolt köles DD.		Lebbencsleves DD., Sült csirkecombfilé, színes zöldségköret D., petrezselymes burgonya DD		Habart gazdag zöldborsóleves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés) édesítőszerrel		Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Csicseriborsófőzelék , házi csirkefasírt		Erőleves tépett sertéshússal, Csirkefasírt zöldségekkel egyben sütve, mandarin 1 db			
						zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))					
Energia (kcal)	676	Energia (kcal)	629	Energia (kcal)	669	Energia (kcal)	776	Energia (kcal)	772		
Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	45		
Zsír (g)	34	Zsír (g)	29	Zsír (g)	37	Zsír (g)	38	Zsír (g)	41		
Ebből telített zsírsav (g)	5,6	Ebből telített zsírsav (g)	5,9	Ebből telített zsírsav (g)	11,4	Ebből telített zsírsav (g)	6,6	Ebből telített zsírsav (g)	9,3		
Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	61		
Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	5,8	Ebből cukor (g)	5,5	Ebből cukor (g)	1,5		
Só (NaCl) (g)	2,3	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	3,9		

Tízórai

Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.	Szombat 2026.02.07.
Párizsi felvágottas omlett, paprika	Hamis körözöttes szendvics friss zöldséggel D.	Meggyes kocka D.	Kézműves kis csirkehamburger D	Klubszendvics Z., paradicsom	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		mustár (csirkeburger) , mustár (Spéko majonéz)		
Energia (kcal) 279 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 190 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,3 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 221 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 262 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 4,5 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 296 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 8,8 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2,4	

Ebéd

Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.	Szombat 2026.02.07.
Zöldségleves kagylótésztával, Sonkás sertésragu, párolt köles DD.	Lebbencsleves DD., Sült csirkecombfilé, színes zöldségköret D., petrezselymes burgonya DD	Habart gazdag zöldborsóleves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés) édesítőszerrel	Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Csicseriborsófőzelék , házi csirkefasírt	Erőleves tépett sertéshússal, Csirkefasírt zöldségekkel egyben sütve, mandarin 1 db	
			zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))		
Energia (kcal) 676 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 2,3	Energia (kcal) 629 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 5,9 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 669 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 11,4 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 5,8 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 776 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 5,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 772 Fehérje (g) 45 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 3,9	

Uzsonna											
Hétfő 2026.02.02.		Kedd 2026.02.03.		Szerda 2026.02.04.		Csütörtök 2026.02.05.		Péntek 2026.02.06.		Szombat 2026.02.07.	
Cseresznyekompót édesítőszerrel, Keksz édesítőszerrel		Erdeigyümölcsös tápiókapuding édesítőszerrel		Ezersziget mártogatós, Kenyér ropi 7, paradicsom		Vaníliapudingos gofri édesítőszerrel		Harcsapástétomos kenyérszeletek, retek			
				mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)							
Energia (kcal)	146	Energia (kcal)	302	Energia (kcal)	412	Energia (kcal)	295	Energia (kcal)	266		
Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	4		
Zsír (g)	2	Zsír (g)	18	Zsír (g)	27	Zsír (g)	17	Zsír (g)	12		
Ebből telített zsírsav (g)	0,7	Ebből telített zsírsav (g)	7,8	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	14,2	Ebből telített zsírsav (g)	1,7		
Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	33	Szénhidrát (g)	31	Szénhidrát (g)	33		
Ebből cukor (g)	0,1	Ebből cukor (g)	2,3	Ebből cukor (g)	3,4	Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	0,6		
Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	1,6		

Ebéd					
Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.	Szombat 2026.02.07.
Zöldségleves kagylótésztával, Sonkás sertésragu, párolt köles DD.	Lebbencsleves DD., Sült csirkecombfilé, színes zöldségköret D., petrezselymes burgonya DD	Habart gazdag zöldborsóleves, Bolognai spagetti cukkinivel növényi sajttal (sertés) DD., Narancs I.	Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Házi csirkefasírt-s, színes vegyes zöldségköret besamel köntösben, Alma III.	Erőleves tépett sertéshússal, Csirkefasírt zöldségekkel egyben sütve, mandarin 1 db	
			zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))		
Energia (kcal) 816 Energia (kJ) Fehérje (g) 36 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 767 Energia (kJ) Fehérje (g) 34 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 3 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 955 Energia (kJ) Fehérje (g) 39 Zsír (g) 60 Ebből telített zsírsav (g) 18,7 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 7,1 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 947 Energia (kJ) Fehérje (g) 46 Zsír (g) 51 Ebből telített zsírsav (g) 11 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 4,2 Só (NaCl) (g) 2,6	Energia (kcal) 878 Energia (kJ) Fehérje (g) 52 Zsír (g) 47 Ebből telített zsírsav (g) 10,6 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 4,4	

Ebéd											
Hétfő 2026.02.02.		Kedd 2026.02.03.		Szerda 2026.02.04.		Csütörtök 2026.02.05.		Péntek 2026.02.06.		Szombat 2026.02.07.	
Zöldségleves kagylótésztával, Sonkás sertésragu, párolt köles DD.		Lebbencsleves DD., Sült csirkecombfilé, színes zöldségköret D., petrezselymes burgonya DD		Habart gazdag zöldborsóleves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés) édesítőszerrel		Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Csicseriborsófőzelék , házi csirkefasírt		Erőleves tépett sertéshússal, Csirkefasírt zöldségekkel egyben sütve, mandarin 1 db			
						zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))					
Energia (kcal)	579	Energia (kcal)	539	Energia (kcal)	561	Energia (kcal)	665	Energia (kcal)	628		
Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	20	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	36		
Zsír (g)	29	Zsír (g)	25	Zsír (g)	31	Zsír (g)	32	Zsír (g)	34		
Ebből telített zsírsav (g)	4,8	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	9,5	Ebből telített zsírsav (g)	5,7	Ebből telített zsírsav (g)	7,4		
Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	50		
Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	2,1	Ebből cukor (g)	4,9	Ebből cukor (g)	4,7	Ebből cukor (g)	1,2		
Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	3,1		

Uzsonna											
Hétfő 2026.02.02.		Kedd 2026.02.03.		Szerda 2026.02.04.		Csütörtök 2026.02.05.		Péntek 2026.02.06.		Szombat 2026.02.07.	
Cseresznyekompót édesítőszerrel, Keksz édesítőszerrel		Erdeigyümölcsös tápiókapuding édesítőszerrel		Ezersziget mártogatós, Kenyér ropi 7, paradicsom		Vaníliapudingos gofri édesítőszerrel		Harcsapástétomos kenyérszeletek, retek			
				mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)							
Energia (kcal)	113	Energia (kcal)	241	Energia (kcal)	329	Energia (kcal)	206	Energia (kcal)	208		
Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	3		
Zsír (g)	1	Zsír (g)	14	Zsír (g)	22	Zsír (g)	12	Zsír (g)	10		
Ebből telített zsírsav (g)	0,5	Ebből telített zsírsav (g)	6,3	Ebből telített zsírsav (g)	4	Ebből telített zsírsav (g)	9,9	Ebből telített zsírsav (g)	1,4		
Szénhidrát (g)	25	Szénhidrát (g)	25	Szénhidrát (g)	26	Szénhidrát (g)	21	Szénhidrát (g)	26		
Ebből cukor (g)	0,1	Ebből cukor (g)	1,8	Ebből cukor (g)	2,7	Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	0,5		
Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	1,3		

Reggeli											
Hétfő 2026.02.02.		Kedd 2026.02.03.		Szerda 2026.02.04.		Csütörtök 2026.02.05.		Péntek 2026.02.06.		Szombat 2026.02.07.	
Zöldségleves kagylótésztával F., Sonkás sertésragu, párolt rizsköret		Lebbencsleves-f, Sült csirkecombfilé, petrezselymes burgonya, csemege uborkával		Magyaros burgonyaleves F., Boszorkány pecsenye csirkehússal, főtt spagetti		Hamis orosházi tányéros (sertéshússal) F., Csicseriborsófőzelék , házi csirkefasírt		Erőleves tépett sertéshússal F., Csirkefasírt zöldségekkel egyben sütve F.			
		mustár (csemege uborkával)		mustár (Boszorkány pecsenye csirkehússal) , zeller (Leves alap)		zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal) F.)					
Energia (kcal)	685	Energia (kcal)	600	Energia (kcal)	576	Energia (kcal)	812	Energia (kcal)	744		
Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	36		
Zsír (g)	32	Zsír (g)	24	Zsír (g)	14	Zsír (g)	42	Zsír (g)	42		
Ebből telített zsírsav (g)	5,3	Ebből telített zsírsav (g)	5,3	Ebből telített zsírsav (g)	2,8	Ebből telített zsírsav (g)	7,1	Ebből telített zsírsav (g)	9,4		
Szénhidrát (g)	68	Szénhidrát (g)	66	Szénhidrát (g)	81	Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	52		
Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	3,6	Ebből cukor (g)	3,3	Ebből cukor (g)	5,5	Ebből cukor (g)	3,8		
Só (NaCl) (g)	2,3	Só (NaCl) (g)	2,8	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	3,9		

Ebéd											
Hétfő 2026.02.02.		Kedd 2026.02.03.		Szerda 2026.02.04.		Csütörtök 2026.02.05.		Péntek 2026.02.06.		Szombat 2026.02.07.	
Zöldségleves kagylótésztával, Csirkehússal rakott zöldbab burgonyával, Narancs		Fahéjas szilvaleves, Sült csirkecombfilé, petrezselymes burgonya, Alma		Habart gazdag zöldborsóleves, Csikós csirkeragu, főtt spagetti		Hamis orosházi tányéros (pulykahússal), Csicseriborsófőzelék , házi csirkefasírt		Nyírségi gazdag zöldségleves, Csirkefasírt zöldségekkel egyben sütve			
						zeller (Hamis orosházi tányéros (pulykahússal))		zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)			
Energia (kcal)	759	Energia (kcal)	711	Energia (kcal)	638	Energia (kcal)	671	Energia (kcal)	661		
Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	40		
Zsír (g)	33	Zsír (g)	21	Zsír (g)	28	Zsír (g)	27	Zsír (g)	28		
Ebből telített zsírsav (g)	7,9	Ebből telített zsírsav (g)	5,7	Ebből telített zsírsav (g)	7,5	Ebből telített zsírsav (g)	5,3	Ebből telített zsírsav (g)	7,5		
Szénhidrát (g)	85	Szénhidrát (g)	102	Szénhidrát (g)	68	Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	69		
Ebből cukor (g)	2,1	Ebből cukor (g)	12,5	Ebből cukor (g)	5,9	Ebből cukor (g)	5,5	Ebből cukor (g)	3		
Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	4,2	Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	3,8		

Ebéd

Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.	Szombat 2026.02.07.
Zöldségleves kagylótésztával, Sonkás-kukoricás sertésragu, párolt rizsköret	Fahéjas szilvaleves, Sült csirkecombfilé, petrezselymes burgonya, Alma	Habart gazdag zöldborsóleves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés)	Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Csicseriborsófőzelék , házi csirkefasírt	Erőleves tépett sertéshússal, Csirkefasírt zöldségekkel egyben sütve	
mustár (Sonkás-kukoricás sertésragu)			zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))		
Energia (kcal) 713 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 711 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 102 Ebből cukor (g) 12,5 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 712 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 11,9 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 7,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 776 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 5,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 745 Fehérje (g) 45 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 3,9	

Tízórai

Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.	Szombat 2026.02.07.
Párizsi felvágottas omlett, Kenyérszeletek O.5, paprika	Hamis körözöttes szendvics friss zöldséggel	Meggyes kocka	Kézműves kis csirkehamburger	Klubszendvics Z., paradicsom	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		mustár (csirkeburger) , mustár (Spéko majonéz)		
Energia (kcal) 390 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 3,2	Energia (kcal) 343 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 365 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 10,3 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 293 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 5,4 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 296 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 8,8 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2,4	

Ebéd

Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.	Szombat 2026.02.07.
Zöldségleves kagylótésztával, Sonkás-kukoricás sertésragu, párolt rizsköret	Fahéjas szilvaleves, Sült csirkecombfilé, petrezselymes burgonya, Alma	Habart gazdag zöldborsóleves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés)	Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Csicseriborsófőzelék , házi csirkefasírt	Erőleves tépett sertéshússal, Csirkefasírt zöldségekkel egyben sütve	
mustár (Sonkás-kukoricás sertésragu)			zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))		
Energia (kcal) 713 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 711 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 102 Ebből cukor (g) 12,5 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 712 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 11,9 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 7,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 776 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 5,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 745 Fehérje (g) 45 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 3,9	

Uzsonna

Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.	Szombat 2026.02.07.
Brumi kakaós sütemény, Immunerősítő ital	Erdeigyümölcsös tápiókapuding	Ezersziget mártogatós, Kenyér ropi 3, paradicsom	Vaníliapudingos gofri	Harcapástétomos kenyérszeletek, retek, Szobi 100%-os narancslé	
		mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 216 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 16,7 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 324 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 7,3 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 318 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 17 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 314 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 13,7 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 7,7 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 298 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,7 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 9,3 Só (NaCl) (g) 1,6	

Reggeli

Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.	Szombat 2026.02.07.
Párizsi felvágottas omlett, Kenyérszeletek O.5, paprika	Hamis körözöttes szendvics friss zöldséggel	Meggyes kocka	Kézműves kis csirkehamburger	Klubszendvics Z., paradicsom	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		mustár (csirkeburger) , mustár (Spéko majonéz)		
Energia (kcal) 286 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 2,3	Energia (kcal) 309 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2,2 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 292 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 8,2 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 205 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 3,8 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 208 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,7	

Tízórai

Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.	Szombat 2026.02.07.
Mandarin	Banán	Szobi 100%-os narancslé	Alma IV.	Narancs	
Energia (kcal) 159 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 1 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 0 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) 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) 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) 85 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	

Ebéd

Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.	Szombat 2026.02.07.
Sárgaborsófőzelék, Házi sertésroló r.	Finomfőzelék zöldbabbal, sült virslikarikák	Tárkonyos burgonyafőzelék, Stefánia sertésvagdalt	Paradicsomos húsgombóc (sertés)	Meggy mártás, főtt darált sertéshús	
földimogyorót ny. tartalmazhat (Sárgaborsófőzelék)			zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))		
Energia (kcal) 497 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 222 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 368 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 383 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 7,6 Szénhidrát (g) 20 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 357 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 6,1 Só (NaCl) (g) 0,5	

Uzsonna

Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.	Szombat 2026.02.07.
Brumi kakaós sütemény, Immunerősítő ital	Erdeigyümölcsös tápiókapuding	Ezersziget mártogatós, Kenyér ropi 3, paradicsom	Vaníliapudingos gofri	Harcspástétomos kenyérseletek, retek, Szobi 100%-os narancslé	
		mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 176 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 14,2 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 259 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 5,2 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 5,9 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 248 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 13 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,2	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	Energia (kcal) 248 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 9,2 Só (NaCl) (g) 1,3	

Ebéd											
Hétfő 2026.02.02.		Kedd 2026.02.03.		Szerda 2026.02.04.		Csütörtök 2026.02.05.		Péntek 2026.02.06.		Szombat 2026.02.07.	
Zöldségleves kagylótésztával, Sonkás-kukoricás sertésragu, párolt rizsköret		Fahéjas szilvaleves, Sült csirkecombfilé, petrezselymes burgonya, Alma		Habart gazdag zöldborsóleves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés)		Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Csicseriborsófőzelék , házi csirkefasírt		Erőleves tépett sertéshússal, Csirkefasírt zöldségekkel egyben sütve			
mustár (Sonkás-kukoricás sertésragu)						zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))					
Energia (kcal)	851	Energia (kcal)	850	Energia (kcal)	850	Energia (kcal)	982	Energia (kcal)	851		
Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	48	Fehérje (g)	51		
Zsír (g)	40	Zsír (g)	26	Zsír (g)	44	Zsír (g)	48	Zsír (g)	47		
Ebből telített zsírsav (g)	5,9	Ebből telített zsírsav (g)	7,3	Ebből telített zsírsav (g)	13,8	Ebből telített zsírsav (g)	8,4	Ebből telített zsírsav (g)	10,6		
Szénhidrát (g)	88	Szénhidrát (g)	123	Szénhidrát (g)	82	Szénhidrát (g)	78	Szénhidrát (g)	63		
Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	17,3	Ebből cukor (g)	9,6	Ebből cukor (g)	6,7	Ebből cukor (g)	1,8		
Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	2,3	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	4,4		

Ebéd											
Hétfő 2026.02.02.		Kedd 2026.02.03.		Szerda 2026.02.04.		Csütörtök 2026.02.05.		Péntek 2026.02.06.		Szombat 2026.02.07.	
Zöldségleves kagylótésztával, Sonkás-kukoricás sertésragu, párolt rizsköret		Fahéjas szilvaleves, Sült csirkecombfilé, petrezselymes burgonya		Habart gazdag zöldborsóleves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés)		Hamis orosházi tányéros vegán, Paradicsomos húsgombóc (sertés), főtt burgonya (zóna)		Erőleves tépett sertéshússal, Csirkefasírt zöldségekkel egyben sütve			
mustár (Sonkás-kukoricás sertésragu)						zeller (Hamis orosházi tányéros vegán) , zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))					
Energia (kcal)	600	Energia (kcal)	520	Energia (kcal)	568	Energia (kcal)	566	Energia (kcal)	601		
Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	20	Fehérje (g)	18	Fehérje (g)	36		
Zsír (g)	28	Zsír (g)	18	Zsír (g)	30	Zsír (g)	32	Zsír (g)	34		
Ebből telített zsírsav (g)	4,2	Ebből telített zsírsav (g)	4,9	Ebből telített zsírsav (g)	9,4	Ebből telített zsírsav (g)	8,4	Ebből telített zsírsav (g)	7,4		
Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	48	Szénhidrát (g)	43		
Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	10,7	Ebből cukor (g)	6,1	Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	1,2		
Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	3,1		

Tízórai

Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.	Szombat 2026.02.07.
Párizsi felvágottas omlett, Kenyérszeletek O.5, paprika	Hamis körözöttes szendvics friss zöldséggel	Meggyes kocka	Kézműves kis csirkehamburger	Klubszendvics Z., paradicsom	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		mustár (csirkeburger) , mustár (Spéko majonéz)		
Energia (kcal) 286 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 2,3	Energia (kcal) 309 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2,2 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 292 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 8,2 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 205 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 3,8 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 208 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,7	

Ebéd

Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.	Szombat 2026.02.07.
Zöldségleves kagylótésztával, Sonkás-kukoricás sertésragu, párolt rizsköret	Fahéjas szilvaleves, Sült csirkecombfilé, petrezselymes burgonya	Habart gazdag zöldborsóleves, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés)	Hamis orosházi tányéros vegán, Paradicsomos húsgombóc (sertés), főtt burgonya (zóna)	Erőleves tépett sertéshússal, Csirkefasírt zöldségekkel egyben sütve	
mustár (Sonkás-kukoricás sertésragu)			zeller (Hamis orosházi tányéros vegán) , zeller (Paradicsomos húsgombóc (sertés))		
Energia (kcal) 600 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 520 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 10,7 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 568 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 9,4 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 6,1 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 566 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 48 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 601 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 3,1	

Uzsonna											
Hétfő 2026.02.02.		Kedd 2026.02.03.		Szerda 2026.02.04.		Csütörtök 2026.02.05.		Péntek 2026.02.06.		Szombat 2026.02.07.	
Brumi kakaós sütemény, Immunerősítő ital		Erdeigyümölcsös tápiókapuding		Ezersziget mártogatós, Kenyér ropi 3, paradicsom		Vaniliapudingos gofri		Harcapástétomos kenyérszeletek, retek, Szobi 100%-os narancslé			
				mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)							
Energia (kcal)	176	Energia (kcal)	259	Energia (kcal)	248	Energia (kcal)	283	Energia (kcal)	248		
Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	3		
Zsír (g)	8	Zsír (g)	12	Zsír (g)	19	Zsír (g)	15	Zsír (g)	10		
Ebből telített zsírsav (g)	4,9	Ebből telített zsírsav (g)	5,2	Ebből telített zsírsav (g)	3,6	Ebből telített zsírsav (g)	12,3	Ebből telített zsírsav (g)	1,4		
Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	35	Szénhidrát (g)	13	Szénhidrát (g)	33	Szénhidrát (g)	34		
Ebből cukor (g)	14,2	Ebből cukor (g)	5,9	Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	6,9	Ebből cukor (g)	9,2		
Só (NaCl) (g)	0,2	Só (NaCl) (g)	0,2	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	1,3		

Tízórai

Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.	Szombat 2026.02.07.
Párizsi felvágottas omlett, Kenyérszeletek O., paprika	Hamis körözöttes szendvics friss zöldséggel	Meggyes kocka	Kézműves kis csirkehamburger	Klubszendvics Z., paradicsom	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		mustár (csirkeburger) , mustár (Spéko majonéz)		
Energia (kcal) 286 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 2,3	Energia (kcal) 309 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2,2 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 292 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 8,2 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 205 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 3,8 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 208 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,7	

Ebéd

Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.	Szombat 2026.02.07.
Zöldségleves kagylótésztával, Csirkehússal rakott zöldbab burgonyával, Narancs	Fahéjas szilvaleves, Sült csirkecombfilé, petrezselymes burgonya, Alma	Habart gazdag zöldborsóleves, Csikós csirkeragu, főtt spagetti	Hamis orosházi tányéros (pulykahússal), Csicseriborsófőzelék , házi csirkefasírt	Nyírségi gazdag zöldségleves, Csirkefasírt zöldségekkel egyben sütve	
			zeller (Hamis orosházi tányéros (pulykahússal))	zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)	
Energia (kcal) 625 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 614 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 89 Ebből cukor (g) 10,7 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 541 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 5 Só (NaCl) (g) 3,6	Energia (kcal) 575 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 4,7 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 529 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 3	



Uzsonna

Hétfő 2026.02.02.	Kedd 2026.02.03.	Szerda 2026.02.04.	Csütörtök 2026.02.05.	Péntek 2026.02.06.	Szombat 2026.02.07.
Brumi kakaós sütemény, Immunerősítő ital	Erdeigyümölcsös tápiókapuding	Kenyér ropi 3, Ezersziget mártogatós, paradicsom	Vaniliapudingos gofri	Harcapástétomos kenyérszeletek, Szobi 100%-os narancslé	
		mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 216 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 16,7 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 259 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 5,9 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 248 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 13 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,2	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	Energia (kcal) 240 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 9,2 Só (NaCl) (g) 1,3	

Ebéd											
Hétfő 2026.02.02.		Kedd 2026.02.03.		Szerda 2026.02.04.		Csütörtök 2026.02.05.		Péntek 2026.02.06.		Szombat 2026.02.07.	
Zöldségleves kagylótésztával EB, Sonkás sertésragu, párolt rizsköret		Lebbencsleves, Sült csirkecombfilé, petrezselymes burgonya		Gazdag zöldborsópüréleves , Csirkeragu gyenge fűszerezéssel, főtt spagetti		Hamis orosházi tányéros (sertéskarajjal) EB, Csicseriborsófőzelék pürésítve, csirkeburger falatok FEB		Erőleves tépett sertéshússal, Csirkefasírt zöldségekkel egyben sütve			
Energia (kcal)	613	Energia (kcal)	596	Energia (kcal)	450	Energia (kcal)	539	Energia (kcal)	745		
Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	45		
Zsír (g)	25	Zsír (g)	24	Zsír (g)	10	Zsír (g)	20	Zsír (g)	41		
Ebből telített zsírsav (g)	4,5	Ebből telített zsírsav (g)	5,1	Ebből telített zsírsav (g)	2,4	Ebből telített zsírsav (g)	4,5	Ebből telített zsírsav (g)	9,3		
Szénhidrát (g)	68	Szénhidrát (g)	63	Szénhidrát (g)	58	Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	55		
Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	2,8	Ebből cukor (g)	5,3	Ebből cukor (g)	5,2	Ebből cukor (g)	1,5		
Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	2,3	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	3,9		