

Ebéd											
Hétfő 2026.02.09.		Kedd 2026.02.10.		Szerda 2026.02.11.		Csütörtök 2026.02.12.		Péntek 2026.02.13.		Szombat 2026.02.14.	
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta		Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék D., Házi sertésfasírt, Alma V.		Felesborsóleves F., Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal		Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska brokkolival		Magyaros karfiolleves F., Palóc pecsenye (sertés), kemencés zöldségek II.			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))		földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves F.)							
Energia (kcal)	742	Energia (kcal)	740	Energia (kcal)	686	Energia (kcal)	665	Energia (kcal)	631		
Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	36		
Zsír (g)	39	Zsír (g)	38	Zsír (g)	33	Zsír (g)	33	Zsír (g)	26		
Ebből telített zsírsav (g)	6,9	Ebből telített zsírsav (g)	8,2	Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	5,9	Ebből telített zsírsav (g)	5,3		
Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	63	Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	60		
Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	6	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	1,8		
Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	0,8		

Tízórai

Hétfő 2026.02.09.	Kedd 2026.02.10.	Szerda 2026.02.11.	Csütörtök 2026.02.12.	Péntek 2026.02.13.	Szombat 2026.02.14.
Vaníliás csiga D.	Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch	Téli szalámis szendvics, paprika	Sonkás pizzaszelet D., retek	Vegafölös-növényi sajtos bundáskenyér- sütőben sütvé-, csemege uborkával	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			mustár (csemege uborkával) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 215 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 261 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 272 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 268 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 290 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,3	

Ebéd

Hétfő 2026.02.09.	Kedd 2026.02.10.	Szerda 2026.02.11.	Csütörtök 2026.02.12.	Péntek 2026.02.13.	Szombat 2026.02.14.
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta	Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék D., Házi sertésfasírt, Alma V.	Felesborsóleves F., Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal	Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska brokkolival	Magyaros karfiolleves F., Palóc pecsenye (sertés), kemencés zöldségek II.	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))	földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves F.)			
Energia (kcal) 742 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 39 Ebből telített zsírsav (g) 6,9 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 740 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 8,2 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 6 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 686 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 665 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 5,9 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 631 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 0,8	

Uzsonna											
Hétfő 2026.02.09.		Kedd 2026.02.10.		Szerda 2026.02.11.		Csütörtök 2026.02.12.		Péntek 2026.02.13.		Szombat 2026.02.14.	
Baromfi virsli, Kenyérszeletek Sch.3, paradicsom		Kifli Sch.8., Csokiöntet édesítőszerrel		Natúr puffasztott rizskorong sós, Gyömbéres-citromos tea édesítőszerrel, karalábé rágcsa, Növényi sajtkrém petrezselyemmel		Pancsos rudacskák, kapros öntet, Gyümölcstea édesítőszerrel		Gyümölcskehely vaníliasodóval D.			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)					
Energia (kcal)	235	Energia (kcal)	293	Energia (kcal)	297	Energia (kcal)	265	Energia (kcal)	238		
Fehérje (g)	11	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	3		
Zsír (g)	12	Zsír (g)	15	Zsír (g)	18	Zsír (g)	14	Zsír (g)	11		
Ebből telített zsírsav (g)	3,8	Ebből telített zsírsav (g)	2,2	Ebből telített zsírsav (g)	11,1	Ebből telített zsírsav (g)	5,6	Ebből telített zsírsav (g)	4,7		
Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	31	Szénhidrát (g)	31	Szénhidrát (g)	32		
Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	2,2		
Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	3,4	Só (NaCl) (g)	0,2		

Ebéd											
Hétfő 2026.02.09.		Kedd 2026.02.10.		Szerda 2026.02.11.		Csütörtök 2026.02.12.		Péntek 2026.02.13.		Szombat 2026.02.14.	
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta		Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék D., Házi sertésfasírt, almagerezd		Kapros gyalult tökleves D., Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal, Alma V.		Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska brokkolival DD., Alma szelet		Magyaros karfiolleves F., Palóc pecsenye (sertés), kemencés zöldségek II.			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))									
Energia (kcal)	857	Energia (kcal)	858	Energia (kcal)	897	Energia (kcal)	836	Energia (kcal)	744		
Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)			
Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	41	Fehérje (g)	41		
Zsír (g)	45	Zsír (g)	44	Zsír (g)	51	Zsír (g)	44	Zsír (g)	30		
Ebből telített zsírsav (g)	7,7	Ebből telített zsírsav (g)	8,8	Ebből telített zsírsav (g)	8,1	Ebből telített zsírsav (g)	8	Ebből telített zsírsav (g)	6,1		
Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	70	Szénhidrát (g)	73	Szénhidrát (g)	73		
Ebből cukor (g)	3,6	Ebből cukor (g)	7,4	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	2		
Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1		

Ebéd											
Hétfő 2026.02.09.		Kedd 2026.02.10.		Szerda 2026.02.11.		Csütörtök 2026.02.12.		Péntek 2026.02.13.		Szombat 2026.02.14.	
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta		Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék D., Házi sertésfasírt, Alma V.		Felesborsóleves F., Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal		Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska brokkolival		Magyaros karfiolleves F., Palóc pecsenye (sertés), kemencés zöldségek II.			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))		földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves F.)							
Energia (kcal)	567	Energia (kcal)	612	Energia (kcal)	518	Energia (kcal)	563	Energia (kcal)	521		
Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	29		
Zsír (g)	30	Zsír (g)	31	Zsír (g)	24	Zsír (g)	28	Zsír (g)	22		
Ebből telített zsírsav (g)	5,2	Ebből telített zsírsav (g)	6,5	Ebből telített zsírsav (g)	3,1	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	4,4		
Szénhidrát (g)	47	Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	49	Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	50		
Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	5,1	Ebből cukor (g)	0,3	Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	1,4		
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	0,7		



Tízórai

Hétfő 2026.02.09.		Kedd 2026.02.10.		Szerda 2026.02.11.		Csütörtök 2026.02.12.		Péntek 2026.02.13.		Szombat 2026.02.14.	
Vaniliás csiga D.		Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch		Téli szalámis szendvics, paprika		Sonkás pizzaszelet D., retek		Vegafőlős-növényi sajtos bundáskenyér- sütőben sütvé-, csemege uborkával			
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)						mustár (csemege uborkával) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal)	161	Energia (kcal)	209	Energia (kcal)	193	Energia (kcal)	190	Energia (kcal)	232		
Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	7	Fehérje (g)	1		
Zsír (g)	6	Zsír (g)	8	Zsír (g)	9	Zsír (g)	8	Zsír (g)	13		
Ebből telített zsírsav (g)	1,6	Ebből telített zsírsav (g)	2,3	Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	4,7		
Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	27	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	25		
Ebből cukor (g)	0,1	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	1,6		
Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1		

Ebéd

Hétfő 2026.02.09.		Kedd 2026.02.10.		Szerda 2026.02.11.		Csütörtök 2026.02.12.		Péntek 2026.02.13.		Szombat 2026.02.14.	
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta		Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék D., Házi sertésfasírt, Alma V.		Felesborsóleves F., Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal		Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska brokkolival		Magyaros karfiolleves F., Palóc pecsenye (sertés), kemencés zöldségek II.			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))		földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves F.)							
Energia (kcal)	567	Energia (kcal)	612	Energia (kcal)	518	Energia (kcal)	563	Energia (kcal)	521		
Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	29		
Zsír (g)	30	Zsír (g)	31	Zsír (g)	24	Zsír (g)	28	Zsír (g)	22		
Ebből telített zsírsav (g)	5,2	Ebből telített zsírsav (g)	6,5	Ebből telített zsírsav (g)	3,1	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	4,4		
Szénhidrát (g)	47	Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	49	Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	50		
Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	5,1	Ebből cukor (g)	0,3	Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	1,4		
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	0,7		

Uzsonna											
Hétfő 2026.02.09.		Kedd 2026.02.10.		Szerda 2026.02.11.		Csütörtök 2026.02.12.		Péntek 2026.02.13.		Szombat 2026.02.14.	
Baromfi virsli, Kenyérszeletek Sch.3, paradicsom		Kifli Sch.8., Csokiöntet édesítőszerrel		Natúr puffasztott rizskorong sós, Gyömbéres-citromos tea édesítőszerrel, karalábé rágcsa, Növényi sajtkrém petrezselyemmel		Pancsos rudacskák, kapros öntet, Gyümölcstea édesítőszerrel		Gyümölcskehely vaníliasodóval D.			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)					
Energia (kcal)	166	Energia (kcal)	255	Energia (kcal)	213	Energia (kcal)	218	Energia (kcal)	190		
Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	3		
Zsír (g)	7	Zsír (g)	14	Zsír (g)	11	Zsír (g)	12	Zsír (g)	9		
Ebből telített zsírsav (g)	2	Ebből telített zsírsav (g)	2	Ebből telített zsírsav (g)	6,7	Ebből telített zsírsav (g)	4,8	Ebből telített zsírsav (g)	3,7		
Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	26	Szénhidrát (g)	26	Szénhidrát (g)	25	Szénhidrát (g)	25		
Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	1,8		
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	2,8	Só (NaCl) (g)	0,2		

Reggeli

Hétfő 2026.02.09.	Kedd 2026.02.10.	Szerda 2026.02.11.	Csütörtök 2026.02.12.	Péntek 2026.02.13.	Szombat 2026.02.14.
Zöldséges daragaluskaleves F., Sertés rizseshús EB	Alföldi gulyásleves (harcsafilével) F., Brokkolis-sonkás penne bundában	Felesborsóleves F., Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal	Habart téli zöldbableves F., Szaftos csirkeapró EB, főtt szarvacska	Magyaros karfiolleves F., Palóc pecsenye (sertés), kemencés burgonya	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével) F.)	földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves F.)			
Energia (kcal) 675 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 828 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 9,9 Szénhidrát (g) 96 Ebből cukor (g) 3,9 Só (NaCl) (g) 3	Energia (kcal) 686 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 628 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 76 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 651 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 0,8	

Ebéd											
Hétfő 2026.02.09.		Kedd 2026.02.10.		Szerda 2026.02.11.		Csütörtök 2026.02.12.		Péntek 2026.02.13.		Szombat 2026.02.14.	
Habart frankfurti leves (baromfi), Vaníliapudingos almaszósz, párolt csirkemell F., Narancs		Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Csirkehúsos-brokkoli s spagetti		Kapros gyalult tökleves, Rácos tarhonyás csirkehús gombával, Alma IV.		Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska		Magyaros karfiolleves, Csirkepörkölt (filézett csirkecombból), házi nokedli			
		zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))									
Energia (kcal)	564	Energia (kcal)	700	Energia (kcal)	523	Energia (kcal)	746	Energia (kcal)	671		
Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	21	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	30		
Zsír (g)	17	Zsír (g)	28	Zsír (g)	15	Zsír (g)	33	Zsír (g)	22		
Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	7,7	Ebből telített zsírsav (g)	2,6	Ebből telített zsírsav (g)	6,1	Ebből telített zsírsav (g)	3,6		
Szénhidrát (g)	82	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	82	Szénhidrát (g)	86		
Ebből cukor (g)	4	Ebből cukor (g)	3,1	Ebből cukor (g)	3,7	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	0,8		
Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	0,5		

Ebéd											
Hétfő 2026.02.09.		Kedd 2026.02.10.		Szerda 2026.02.11.		Csütörtök 2026.02.12.		Péntek 2026.02.13.		Szombat 2026.02.14.	
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta		Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék, Házi sertésfasírt		Felesborsóleves, Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal		Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska		Magyaros karfiolleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés burgonya, Alma IV.			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))		földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves)							
Energia (kcal)	742	Energia (kcal)	750	Energia (kcal)	772	Energia (kcal)	746	Energia (kcal)	750		
Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	37	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	36		
Zsír (g)	39	Zsír (g)	39	Zsír (g)	36	Zsír (g)	33	Zsír (g)	25		
Ebből telített zsírsav (g)	6,9	Ebből telített zsírsav (g)	8,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,6	Ebből telített zsírsav (g)	6,1	Ebből telített zsírsav (g)	5,1		
Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	59	Szénhidrát (g)	73	Szénhidrát (g)	82	Szénhidrát (g)	93		
Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	11,4	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	2,6		
Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	0,8		

Tízórai											
Hétfő 2026.02.09.		Kedd 2026.02.10.		Szerda 2026.02.11.		Csütörtök 2026.02.12.		Péntek 2026.02.13.		Szombat 2026.02.14.	
Vaníliás csiga		Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch		Téli szalámis szendvics, paprika		Sonkás pizzaszelet, retek		Vegafölös-növényi sajtos bundáskenyér- sütőben sütvé-, csemege uborkával			
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)						mustár (csemege uborkával) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal)	362	Energia (kcal)	261	Energia (kcal)	272	Energia (kcal)	293	Energia (kcal)	290		
Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	7	Fehérje (g)	2		
Zsír (g)	11	Zsír (g)	10	Zsír (g)	12	Zsír (g)	12	Zsír (g)	16		
Ebből telített zsírsav (g)	4,8	Ebből telített zsírsav (g)	2,8	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	5,5	Ebből telített zsírsav (g)	5,8		
Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	34	Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	40	Szénhidrát (g)	32		
Ebből cukor (g)	20,5	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	2,3	Ebből cukor (g)	2,1		
Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,3		

Ebéd											
Hétfő 2026.02.09.		Kedd 2026.02.10.		Szerda 2026.02.11.		Csütörtök 2026.02.12.		Péntek 2026.02.13.		Szombat 2026.02.14.	
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta		Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék, Házi sertésfasírt		Felesborsóleves, Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal		Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska		Magyaros karfiolleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés burgonya, Alma IV.			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))		földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves)							
Energia (kcal)	742	Energia (kcal)	750	Energia (kcal)	772	Energia (kcal)	746	Energia (kcal)	750		
Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	37	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	36		
Zsír (g)	39	Zsír (g)	39	Zsír (g)	36	Zsír (g)	33	Zsír (g)	25		
Ebből telített zsírsav (g)	6,9	Ebből telített zsírsav (g)	8,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,6	Ebből telített zsírsav (g)	6,1	Ebből telített zsírsav (g)	5,1		
Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	59	Szénhidrát (g)	73	Szénhidrát (g)	82	Szénhidrát (g)	93		
Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	11,4	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	2,6		
Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	0,8		

Uzsonna											
Hétfő 2026.02.09.		Kedd 2026.02.10.		Szerda 2026.02.11.		Csütörtök 2026.02.12.		Péntek 2026.02.13.		Szombat 2026.02.14.	
Baromfi virsli, Kenyérszeletek Sch.3, paradicsom		Kifli Sch.7., Csokiöntet		Növényi sajtkrém petrezselyemmel, Natúr puffasztott rizskorong sós, karalábé rágcsa, Gyömbéres-citromos tea		Pancsos rudacskák-3, kapros öntet, Gyümölcstea		Gyümölcskehely vaníliásodóval			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)					
Energia (kcal)	235	Energia (kcal)	321	Energia (kcal)	272	Energia (kcal)	319	Energia (kcal)	308		
Fehérje (g)	11	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	2		
Zsír (g)	12	Zsír (g)	15	Zsír (g)	13	Zsír (g)	14	Zsír (g)	9		
Ebből telített zsírsav (g)	3,8	Ebből telített zsírsav (g)	8,7	Ebből telített zsírsav (g)	7,8	Ebből telített zsírsav (g)	5,7	Ebből telített zsírsav (g)	4		
Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	41	Szénhidrát (g)	37	Szénhidrát (g)	42	Szénhidrát (g)	56		
Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	14,5	Ebből cukor (g)	10,8	Ebből cukor (g)	9,5	Ebből cukor (g)	26,9		
Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	3,5	Só (NaCl) (g)	0,2		

Reggeli

Hétfő 2026.02.09.		Kedd 2026.02.10.		Szerda 2026.02.11.		Csütörtök 2026.02.12.		Péntek 2026.02.13.		Szombat 2026.02.14.	
Vaníliás csiga		Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch		Téli szalámis szendvics, paprika		Sonkás pizzaszelet, retek		Vegafölös-növényi sajtos bundáskenyér- sütőben sütvé-, csemege uborkával			
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)						mustár (csemege uborkával) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal)	254	Energia (kcal)	209	Energia (kcal)	193	Energia (kcal)	214	Energia (kcal)	232		
Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	1		
Zsír (g)	7	Zsír (g)	8	Zsír (g)	9	Zsír (g)	9	Zsír (g)	13		
Ebből telített zsírsav (g)	3,3	Ebből telített zsírsav (g)	2,3	Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	3,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,7		
Szénhidrát (g)	45	Szénhidrát (g)	27	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	29	Szénhidrát (g)	25		
Ebből cukor (g)	14,3	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	1,6		
Só (NaCl) (g)	0,2	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1		

Tízórai

Hétfő 2026.02.09.		Kedd 2026.02.10.		Szerda 2026.02.11.		Csütörtök 2026.02.12.		Péntek 2026.02.13.		Szombat 2026.02.14.	
Narancs		mandarin 1 db		Szobi 100%-os narancslé		Banán		Alma IV.			
Energia (kcal)	85	Energia (kcal)	32	Energia (kcal)	40	Energia (kcal)	120	Energia (kcal)	70		
Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	0	Fehérje (g)	0	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	0		
Zsír (g)	0	Zsír (g)	0	Zsír (g)	0	Zsír (g)	0	Zsír (g)	0		
Ebből telített zsírsav (g)	0	Ebből telített zsírsav (g)	0	Ebből telített zsírsav (g)	0	Ebből telített zsírsav (g)	0	Ebből telített zsírsav (g)	0		
Szénhidrát (g)	21	Szénhidrát (g)	8	Szénhidrát (g)	9	Szénhidrát (g)	31	Szénhidrát (g)	19		
Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	8,7	Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	0		
Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0		

Ebéd					
Hétfő 2026.02.09.	Kedd 2026.02.10.	Szerda 2026.02.11.	Csütörtök 2026.02.12.	Péntek 2026.02.13.	Szombat 2026.02.14.
Vaníliapudingos almaszósz, párolt csirkemell F.	Magyaros zöldborsófőzelék, Házi sertésfasírt	Magyaros burgonyafőzelék, "Délihús" sertéshúsból	Szárazbabfőzelék, sült baromfi virsli	Csirkepörkölt (filézett csirkecombból), házi nokedli	
Energia (kcal) 251 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 3,1 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 418 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 9,3 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 455 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 247 Fehérje (g) 13 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,7 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 423 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 0,1	

Uzsonna					
Hétfő 2026.02.09.	Kedd 2026.02.10.	Szerda 2026.02.11.	Csütörtök 2026.02.12.	Péntek 2026.02.13.	Szombat 2026.02.14.
Baromfi virsli, Kenyérszeletek Sch.3, paradicsom	Kifli Sch.7., Csokiöntet	Növényi sajtkrém petrezselyemmel, Natúr puffasztott rizskorong sós, karalábé rágcsa, Gyömbéres-citromos tea	Pancsos rudacskák-3, kapros öntet, Gyümölcstea	Gyümölcskehely vaníliásodóval	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 166 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 240 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 6,9 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 11,5 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 243 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 8,7 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 263 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 8 Só (NaCl) (g) 2,9	Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 21,5 Só (NaCl) (g) 0,2	

Ebéd											
Hétfő 2026.02.09.		Kedd 2026.02.10.		Szerda 2026.02.11.		Csütörtök 2026.02.12.		Péntek 2026.02.13.		Szombat 2026.02.14.	
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta		Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék, Házi sertésfasírt		Felesborsóleves, Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal		Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska		Magyaros karfiolleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés burgonya, Alma IV.			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))		földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves)							
Energia (kcal)	857	Energia (kcal)	886	Energia (kcal)	962	Energia (kcal)	880	Energia (kcal)	885		
Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	45	Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	42		
Zsír (g)	45	Zsír (g)	44	Zsír (g)	42	Zsír (g)	40	Zsír (g)	30		
Ebből telített zsírsav (g)	7,7	Ebből telített zsírsav (g)	9,6	Ebből telített zsírsav (g)	5,4	Ebből telített zsírsav (g)	7,3	Ebből telített zsírsav (g)	6		
Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	73	Szénhidrát (g)	97	Szénhidrát (g)	96	Szénhidrát (g)	109		
Ebből cukor (g)	3,6	Ebből cukor (g)	13,1	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	3		
Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1,1		

Ebéd											
Hétfő 2026.02.09.		Kedd 2026.02.10.		Szerda 2026.02.11.		Csütörtök 2026.02.12.		Péntek 2026.02.13.		Szombat 2026.02.14.	
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta		Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék, Házi sertésfasírt		Felesborsóleves, Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal		Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska		Csontleves cérnametélttel és vegyes zöldséggel, Csirkepörkölt (filézett csirkecomból), házi nokedli			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))		földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves)				zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			
Energia (kcal)	567	Energia (kcal)	623	Energia (kcal)	591	Energia (kcal)	584	Energia (kcal)	536		
Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	23		
Zsír (g)	30	Zsír (g)	32	Zsír (g)	26	Zsír (g)	27	Zsír (g)	18		
Ebből telített zsírsav (g)	5,2	Ebből telített zsírsav (g)	7,2	Ebből telített zsírsav (g)	3,4	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	3,1		
Szénhidrát (g)	47	Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	59	Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	67		
Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	9,7	Ebből cukor (g)	0,3	Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	0,9		
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	0,4		

Tízórai					
Hétfő 2026.02.09.	Kedd 2026.02.10.	Szerda 2026.02.11.	Csütörtök 2026.02.12.	Péntek 2026.02.13.	Szombat 2026.02.14.
Vaníliás csiga	Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch	Téli szalámis szendvics, paprika	Sonkás pizzaszelet, retek	Vegafölös-növényi sajtos bundáskenyér- sütőben sütvé-, csemege uborkával	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			mustár (csemege uborkával) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 254 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 14,3 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 209 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 193 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 214 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1	

Ebéd					
Hétfő 2026.02.09.	Kedd 2026.02.10.	Szerda 2026.02.11.	Csütörtök 2026.02.12.	Péntek 2026.02.13.	Szombat 2026.02.14.
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta	Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék, Házi sertésfasírt	Felesborsóleves, Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal	Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska	Csontleves cérnametélttel és vegyes zöldséggel, Csirkepörkölt (filézett csirkecomból), házi nokedli	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))	földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 567 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 623 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 9,7 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 591 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 584 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 536 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,4	

Uzsonna											
Hétfő 2026.02.09.		Kedd 2026.02.10.		Szerda 2026.02.11.		Csütörtök 2026.02.12.		Péntek 2026.02.13.		Szombat 2026.02.14.	
Baromfi virsli, Kenyérszeletek Sch.3, paradicsom		Kifli Sch.7., Csokiöntet		Növényi sajtkrém petrezselyemmel, Natúr puffasztott rizskorong sós, karalábé rágcsa, Gyömbéres-citromos tea		Pancsos rudacskák-3, kapros öntet, Gyümölcstea		Gyümölcskehely vaníliásodóval			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)					
Energia (kcal)	166	Energia (kcal)	240	Energia (kcal)	243	Energia (kcal)	263	Energia (kcal)	246		
Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	1		
Zsír (g)	7	Zsír (g)	11	Zsír (g)	11	Zsír (g)	12	Zsír (g)	8		
Ebből telített zsírsav (g)	2	Ebből telített zsírsav (g)	6,9	Ebből telített zsírsav (g)	6,7	Ebből telített zsírsav (g)	4,9	Ebből telített zsírsav (g)	3,2		
Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	30	Szénhidrát (g)	33	Szénhidrát (g)	34	Szénhidrát (g)	45		
Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	11,5	Ebből cukor (g)	8,7	Ebből cukor (g)	8	Ebből cukor (g)	21,5		
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	2,9	Só (NaCl) (g)	0,2		

Ebéd											
Hétfő 2026.02.09.		Kedd 2026.02.10.		Szerda 2026.02.11.		Csütörtök 2026.02.12.		Péntek 2026.02.13.		Szombat 2026.02.14.	
Zöldséges daragaluskaleves F., Sertés rizseshús EB		Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék, csirkeburger falatok		Kapros gyalult tökleves EB, Rakott brokkoli kölessel és sertéshússal		Habart téli zöldbableves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska		Magyaros karfiolleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés burgonya			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (csirkeburger falatok) , zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))									
Energia (kcal)	675	Energia (kcal)	740	Energia (kcal)	589	Energia (kcal)	746	Energia (kcal)	679		
Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	36		
Zsír (g)	34	Zsír (g)	31	Zsír (g)	34	Zsír (g)	33	Zsír (g)	25		
Ebből telített zsírsav (g)	4,9	Ebből telített zsírsav (g)	5,1	Ebből telített zsírsav (g)	5,3	Ebből telített zsírsav (g)	6,1	Ebből telített zsírsav (g)	5,2		
Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	42	Szénhidrát (g)	82	Szénhidrát (g)	74		
Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	12,9	Ebből cukor (g)	2,4	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	2,6		
Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	2,7	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	0,8		