



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd											
Hétfő 2026.02.23.		Kedd 2026.02.24.		Szerda 2026.02.25.		Csütörtök 2026.02.26.		Péntek 2026.02.27.		Szombat 2026.02.28.	
Paradicsomleves rizsbetéttel édesítőszerrel, Pulykaragu, főtt szarvacska D., fűszeres karotta z.		Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai quinoa sertéshússal		Francia hagymakrémleves növényi sajttal, Párizsi sertéskaraj, ízletes zöldségpüré I., Káposzta saláta édesítőszerrel		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben D.		Habart karalábéleves tésztával, Magyaros zöldbabfőzelék D., Stefánia sertésvagdalt, Narancsgerezdek			
zeller (Paradicsomleves rizsbetéttel édesítőszerrel)		zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)									
Energia (kcal)	519	Energia (kcal)	746	Energia (kcal)	689	Energia (kcal)	610	Energia (kcal)	653		
Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	21		
Zsír (g)	20	Zsír (g)	39	Zsír (g)	34	Zsír (g)	28	Zsír (g)	36		
Ebből telített zsírsav (g)	3,4	Ebből telített zsírsav (g)	6,1	Ebből telített zsírsav (g)	10,1	Ebből telített zsírsav (g)	3,2	Ebből telített zsírsav (g)	4,9		
Szénhidrát (g)	59	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	58	Szénhidrát (g)	61		
Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	3,1	Ebből cukor (g)	1,7		
Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	1		



Ebéd

Hétfő 2026.02.23.	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.	Szombat 2026.02.28.
Paradicsomleves rizsbetéttel édesítőszerrel, Pulykaragu, főtt szarvacska D., fűszeres karotta z.	Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai quinoa sertéshússal	Francia hagymakrémleves növényi sajttal, Párizsi sertéskaraj, ízletes zöldségpüré I., Káposzta saláta édesítőszerrel	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben D.	Habart karalábéleves tésztával, Magyaros zöldbabfőzelék D., Stefánia vagdalt DN	
zeller (Paradicsomleves rizsbetéttel édesítőszerrel)	zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)				
Energia (kcal) 612 Energia (kJ) Fehérje (g) 37 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 892 Energia (kJ) Fehérje (g) 39 Zsír (g) 46 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 830 Energia (kJ) Fehérje (g) 36 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 12,4 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 718 Energia (kJ) Fehérje (g) 35 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 3,6 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 928 Energia (kJ) Fehérje (g) 27 Zsír (g) 60 Ebből telített zsírsav (g) 13,7 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,4	

Ebéd

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Tízórai

Hétfő 2026.02.23.	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.	Szombat 2026.02.28.
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 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 174 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 164 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 296 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 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 2026.02.23.	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.	Szombat 2026.02.28.
Paradicsomleves rizsbetéttel édesítőszerrel, Pulykaragu, főtt szarvacska D., fűszeres karotta z.	Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai quinoa sertéshússal	Francia hagymakréMLEves növényi sajttal, Párizsi sertéskaraj, ízletes zöldségpüré I., Káposzta saláta édesítőszerrel	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben D.	Habart karalábéleves tésztával, Magyaros zöldbabfőzelék D., Stefánia sertésvagdalt, Narancsgerezdek	
zeller (Paradicsomleves rizsbetéttel édesítőszerrel)	zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)				
Energia (kcal) 419 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 640 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 587 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 503 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 470 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,7	

Uzsonna											
Hétfő 2026.02.23.		Kedd 2026.02.24.		Szerda 2026.02.25.		Csütörtök 2026.02.26.		Péntek 2026.02.27.		Szombat 2026.02.28.	
Klubszendvics Z., répa-retek rágcsa		Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 5		Citromos növényi "joghurt" édesítőszerrel, Kézműves kenyérchips D., Alma szelet		Kifli, csirkemájkrém, paradicsom		Eperpudingos gofri édesítőszerrel			
		mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)					
Energia (kcal)	212	Energia (kcal)	273	Energia (kcal)	227	Energia (kcal)	260	Energia (kcal)	235		
Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	3		
Zsír (g)	10	Zsír (g)	18	Zsír (g)	13	Zsír (g)	15	Zsír (g)	14		
Ebből telített zsírsav (g)	7,4	Ebből telített zsírsav (g)	3,4	Ebből telített zsírsav (g)	6,1	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	11,3		
Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	21	Szénhidrát (g)	26	Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	24		
Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	0,8		
Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,1		

Reggeli

Hétfő 2026.02.23.	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.	Szombat 2026.02.28.
Csicseriborsókrémleves krutonnal F., Pulykaragu, főtt szarvacska	Nyírségi gazdag zöldségleves F., Quinoás sertéshús, csemege uborkával	Francia hagymakrémleves növényi sajttal, Rakott burgonya	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret F., Csokipuding S.	Habart karalábéleves F., Magyaros zöldbabfőzelék, Stefánia sertésvagdalt	
	mustár (csemege uborkával) , zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves F.)				
Energia (kcal) 664 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 92 Ebből cukor (g) 4,2 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 696 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 752 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 42 Ebből telített zsírsav (g) 15,6 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 2,9	Energia (kcal) 605 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 620 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 4,9 Só (NaCl) (g) 1,6	

Ebéd											
Hétfő 2026.02.23.		Kedd 2026.02.24.		Szerda 2026.02.25.		Csütörtök 2026.02.26.		Péntek 2026.02.27.		Szombat 2026.02.28.	
Paradicsomleves rizsbetéttel, Pulykaragu, főtt szarvacska , Alma IV.		Pudingos szilvás almakrémleves, Őszibarackkal rakott csirkemellfilé növényi sajtos besamellbundában, burgonyapüré		Francia hagymakrémleves növényi sajttal, Rakott burgonya szárnyashússal		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben		Habart karalábéleves tésztával, Magyaros zöldbabfőzelék, sült baromfi virsli			
zeller (Paradicsomleves rizsbetéttel)											
Energia (kcal)	710	Energia (kcal)	690	Energia (kcal)	704	Energia (kcal)	719	Energia (kcal)	446		
Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	19	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	13		
Zsír (g)	19	Zsír (g)	19	Zsír (g)	38	Zsír (g)	27	Zsír (g)	23		
Ebből telített zsírsav (g)	3,3	Ebből telített zsírsav (g)	7,7	Ebből telített zsírsav (g)	12,8	Ebből telített zsírsav (g)	7,7	Ebből telített zsírsav (g)	4,4		
Szénhidrát (g)	105	Szénhidrát (g)	93	Szénhidrát (g)	68	Szénhidrát (g)	88	Szénhidrát (g)	58		
Ebből cukor (g)	6,8	Ebből cukor (g)	12,6	Ebből cukor (g)	2,7	Ebből cukor (g)	40,2	Ebből cukor (g)	4,4		
Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	2,5	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	2,2		

Ebéd											
Hétfő 2026.02.23.		Kedd 2026.02.24.		Szerda 2026.02.25.		Csütörtök 2026.02.26.		Péntek 2026.02.27.		Szombat 2026.02.28.	
Paradicsomleves rizsbetéttel, Pulykaragu, főtt szarvacska , Alma IV.		Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (sertés), csemege uborkával		Francia hagymakrémleves növényi sajttal, Rakott burgonya		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben		Habart karalábéleves tésztával, Magyaros zöldbabfőzelék, Stefánia sertésvagdalt, Narancs			
zeller (Paradicsomleves rizsbetéttel)		mustár (csemege uborkával) , zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)									
Energia (kcal)	710	Energia (kcal)	716	Energia (kcal)	752	Energia (kcal)	719	Energia (kcal)	709		
Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	17	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	22		
Zsír (g)	19	Zsír (g)	31	Zsír (g)	42	Zsír (g)	27	Zsír (g)	35		
Ebből telített zsírsav (g)	3,3	Ebből telített zsírsav (g)	4,8	Ebből telített zsírsav (g)	15,6	Ebből telített zsírsav (g)	7,7	Ebből telített zsírsav (g)	4,8		
Szénhidrát (g)	105	Szénhidrát (g)	75	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	88	Szénhidrát (g)	77		
Ebből cukor (g)	6,8	Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	2,3	Ebből cukor (g)	40,2	Ebből cukor (g)	5,2		
Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	2,9	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	1,6		

Tízórai

Hétfő 2026.02.23.	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.	Szombat 2026.02.28.
Brumi kakaós sütemény, Szobi 100%-os narancslé, Mandarin	Almás kocka	Hot-dog, ketchup, zöldpaprika	Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal	Zala felvágottas - zöldséges lenmagvas rombusz	
		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) 370 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 10,6 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 2,3	Energia (kcal) 499 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 2,1	

Ebéd

Hétfő 2026.02.23.	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.	Szombat 2026.02.28.
Paradicsomleves rizsbetéttel, Pulykaragu, főtt szarvacska , Alma IV.	Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (sertés), csemege uborkával	Francia hagymakrémleves növényi sajttal, Rakott burgonya	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben	Habart karalábéleves tésztával, Magyaros zöldbabfőzelék, Stefánia sertésvagdalt, Narancs	
zeller (Paradicsomleves rizsbetéttel)	mustár (csemege uborkával) , zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)				
Energia (kcal) 710 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 105 Ebből cukor (g) 6,8 Só (NaCl) (g) 0,8	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) 752 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 42 Ebből telített zsírsav (g) 15,6 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 2,9	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) 709 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 77 Ebből cukor (g) 5,2 Só (NaCl) (g) 1,6	

Uzsonna											
Hétfő 2026.02.23.		Kedd 2026.02.24.		Szerda 2026.02.25.		Csütörtök 2026.02.26.		Péntek 2026.02.27.		Szombat 2026.02.28.	
Klubszendvics Z., répa-retek rágcsa		Ezersziget mártogatós zöldségekkel, extrudált kenyérszelet		Citromos növényi "joghurt" áfonya dísszel, Kézműves kenyérchips Sch., Narancsgerezdek		Kifli,csirkemájkrém I., paradicsom		Eperpudingos gofri			
		mustár (Spéko majonéz)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)					
Energia (kcal)	296	Energia (kcal)	310	Energia (kcal)	268	Energia (kcal)	301	Energia (kcal)	628		
Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	7	Fehérje (g)	7		
Zsír (g)	15	Zsír (g)	23	Zsír (g)	17	Zsír (g)	20	Zsír (g)	34		
Ebből telített zsírsav (g)	10,5	Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	8,9	Ebből telített zsírsav (g)	6,8	Ebből telített zsírsav (g)	27,4		
Szénhidrát (g)	33	Szénhidrát (g)	18	Szénhidrát (g)	27	Szénhidrát (g)	22	Szénhidrát (g)	74		
Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	13,5	Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	15,4		
Só (NaCl) (g)	2,3	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	0,3		

Reggeli

Hétfő 2026.02.23.	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.	Szombat 2026.02.28.
Brumi kakaós sütemény, Szobi 100%-os narancslé, Mandarin	Almás kocka	Hot-dog, ketchup, zöldpaprika	Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal	Zala felvágottas - zöldséges lenmagvas rombusz	
		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) 296 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 174 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 20 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,7	

Tízórai

Hétfő 2026.02.23.	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.	Szombat 2026.02.28.
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) 0 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 2026.02.23.	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.	Szombat 2026.02.28.
Nagyi burgonyafőzeléke, Sült sertéskockák	Cseresznyemártás, grillezett csirkemellfalatok I.	Sertéshúsgombóc vadas mártásban	Kapros-gyalult tökfőzelék, Sertéspörkölt	Magyaros zöldbabfőzelék, Stefánia sertésvagdalt	
		mustár (Sertéshúsgombóc vadas mártásban)			
Energia (kcal) 423 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,4	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) 408 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 20 Ebből cukor (g) 5,6 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 321 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 3,5 Só (NaCl) (g) 1	

Uzsonna

Hétfő 2026.02.23.	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.	Szombat 2026.02.28.
Klubszendvics Z., répa-retek rágcsa	Ezersziget mártogatós zöldségekkel, extrudált kenyérselet	Citromos növényi "joghurt" áfonya dísszel, Kézműves kenyérchips Sch.	Kifli,csirkemájkrém I., paradicsom	Eperpudingos gofri	
	mustár (Spéko majonéz)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 212 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,6	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) 220 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 9,6 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 5,4 Só (NaCl) (g) 0,1	

Ebéd											
Hétfő 2026.02.23.		Kedd 2026.02.24.		Szerda 2026.02.25.		Csütörtök 2026.02.26.		Péntek 2026.02.27.		Szombat 2026.02.28.	
Paradicsomleves rizsbetéttel, Pulykaragu, főtt szarvacska , Alma IV.		Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (sertés), csemege uborkával		Francia hagymakrémleves növényi sajttal, Rakott burgonya		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben		Habart karalábéleves tésztaval, Magyaros zöldbabfőzelék, Stefánia sertésvagdalt, Narancs			
zeller (Paradicsomleves rizsbetéttel)		mustár (csemege uborkával) , zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)									
Energia (kcal)	837	Energia (kcal)	857	Energia (kcal)	892	Energia (kcal)	817	Energia (kcal)	829		
Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	37	Fehérje (g)	19	Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	25		
Zsír (g)	23	Zsír (g)	37	Zsír (g)	50	Zsír (g)	31	Zsír (g)	41		
Ebből telített zsírsav (g)	3,9	Ebből telített zsírsav (g)	5,7	Ebből telített zsírsav (g)	18,4	Ebből telített zsírsav (g)	8,8	Ebből telített zsírsav (g)	5,5		
Szénhidrát (g)	122	Szénhidrát (g)	90	Szénhidrát (g)	87	Szénhidrát (g)	100	Szénhidrát (g)	91		
Ebből cukor (g)	9,3	Ebből cukor (g)	3,2	Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	45,9	Ebből cukor (g)	6,2		
Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	3,6	Só (NaCl) (g)	2,7	Só (NaCl) (g)	2		

Reggeli

Hétfő 2026.02.23.	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.	Szombat 2026.02.28.
Brumi kakaós sütemény, Szobi 100%-os narancslé, Mandarin	Almás kocka	Hot-dog, ketchup, zöldpaprika	Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal	Zala felvágottas - zöldséges lenmagvas rombusz	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal)		
Energia (kcal) 640 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 12,4 Szénhidrát (g) 108 Ebből cukor (g) 42,6 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) 740 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 42 Ebből telített zsírsav (g) 21,1 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 4,7	Energia (kcal) 499 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 2,1	

Ebéd

Hétfő 2026.02.23.	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.	Szombat 2026.02.28.
Paradicsomleves rizsbetéttel, Pulykaragu, főtt szarvacska , Alma IV.	Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (sertés), csemege uborkával	Francia hagymakrémleves növényi sajttal, Rakott burgonya	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben	Habart karalábéleves tésztával, Magyaros zöldbabfőzelék, Stefánia sertésvagdalt, Narancs	
zeller (Paradicsomleves rizsbetéttel)	mustár (csemege uborkával) , zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)				
Energia (kcal) 837 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 122 Ebből cukor (g) 9,3 Só (NaCl) (g) 0,9	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) 892 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 50 Ebből telített zsírsav (g) 18,4 Szénhidrát (g) 87 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 3,6	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) 829 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 91 Ebből cukor (g) 6,2 Só (NaCl) (g) 2	

Vacsora

Hétfő 2026.02.23.	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.	Szombat 2026.02.28.
Grillezett csirkemellszelet S., párolt zöldségek csőben sütvé, kemencés burgonya Z.	Őszibarackkal rakott csirkemellfilé növényi sajtos besamellbundában, burgonyapüré	Zöldséges csülök egytál	Óvári csirkemellfilé, édesburgonyapüré	Caprese csirkemell, francia saláta köret, párolt rizs Z.	
		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) 699 Fehérje (g) 41 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 9,5 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 3,3	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	Energia (kcal) 595 Fehérje (g) 45 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 9 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 875 Fehérje (g) 47 Zsír (g) 48 Ebből telített zsírsav (g) 17,5 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 5,5 Só (NaCl) (g) 2,7	

Ebéd											
Hétfő 2026.02.23.		Kedd 2026.02.24.		Szerda 2026.02.25.		Csütörtök 2026.02.26.		Péntek 2026.02.27.		Szombat 2026.02.28.	
Paradicsomleves rizsbetéttel, Pulykaragu, főtt szarvacska , Alma IV.		Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (sertés), csemege uborkával		HagymakréMLEves krutonnal, Rakott burgonya, Alma IV.		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben		Habart karalábéleves tésztával, Magyaros zöldbabfőzelék, Stefánia sertésvagdalt, Narancs			
zeller (Paradicsomleves rizsbetéttel)		mustár (csemege uborkával) , zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)									
Energia (kcal)	563	Energia (kcal)	531	Energia (kcal)	589	Energia (kcal)	570	Energia (kcal)	549		
Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	12	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	15		
Zsír (g)	15	Zsír (g)	23	Zsír (g)	30	Zsír (g)	22	Zsír (g)	25		
Ebből telített zsírsav (g)	2,7	Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	9,4	Ebből telített zsírsav (g)	5,8	Ebből telített zsírsav (g)	3,3		
Szénhidrát (g)	81	Szénhidrát (g)	56	Szénhidrát (g)	67	Szénhidrát (g)	67	Szénhidrát (g)	67		
Ebből cukor (g)	5,6	Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	1,8	Ebből cukor (g)	29	Ebből cukor (g)	4,3		
Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	1,3		

Tízórai

Hétfő 2026.02.23.	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.	Szombat 2026.02.28.
Brumi kakaós sütemény, Szobi 100%-os narancslé, Mandarin	Almás kocka	Hot-dog, ketchup, zöldpaprika	Ciabatta szendvics füstölt kolbásszal	Zala felvágottas - zöldséges lenmagvas rombusz	
		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) 296 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 174 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 20 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,7	

Ebéd

Hétfő 2026.02.23.	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.	Szombat 2026.02.28.
Paradicsomleves rizsbetéttel, Pulykaragu, főtt szarvacska , Alma IV.	Nyírségi gazdag zöldségleves, Bácskai rizseshús (sertés), csemege uborkával	Hagymakrémleves krutonnal, Rakott burgonya, Alma IV.	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben	Habart karalábéleves tésztával, Magyaros zöldbabfőzelék, Stefánia sertésvagdalt, Narancs	
zeller (Paradicsomleves rizsbetéttel)	mustár (csemege uborkával) , zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)				
Energia (kcal) 563 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 81 Ebből cukor (g) 5,6 Só (NaCl) (g) 0,7	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) 589 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 9,4 Szénhidrát (g) 67 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) 549 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 4,3 Só (NaCl) (g) 1,3	



Uzsonna											
Hétfő 2026.02.23.		Kedd 2026.02.24.		Szerda 2026.02.25.		Csütörtök 2026.02.26.		Péntek 2026.02.27.		Szombat 2026.02.28.	
Klubszendvics Z., répa-retek rágcsa		Ezersziget mártogatós zöldségekkel, extrudált kenyérszelet		Citromos növényi "joghurt" áfonya dísszel, Kézműves kenyérchips Sch., Narancsgerezdek		Kifli,csirkemájkrém I., paradicsom		Eperpudingos gofri			
		mustár (Spéko majonéz)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)					
Energia (kcal)	212	Energia (kcal)	221	Energia (kcal)	192	Energia (kcal)	241	Energia (kcal)	220		
Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	2		
Zsír (g)	10	Zsír (g)	16	Zsír (g)	12	Zsír (g)	16	Zsír (g)	12		
Ebből telített zsírsav (g)	7,4	Ebből telített zsírsav (g)	3	Ebből telített zsírsav (g)	6,2	Ebből telített zsírsav (g)	5,4	Ebből telített zsírsav (g)	9,6		
Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	13	Szénhidrát (g)	20	Szénhidrát (g)	17	Szénhidrát (g)	26		
Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	1,8	Ebből cukor (g)	9,5	Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	5,4		
Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,1		

Tízórai

Hétfő 2026.02.23.	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.	Szombat 2026.02.28.
Pancsos kifli csirkemellsonkával töltve, paradicsom	Almás kocka	Hot-dog, ketchup, zöldpaprika	Ciabatta szendvics füstölt szárnyaskolbásszal	Füstölt csirkemellsonkás - zöldséges lenmagvas rombusz	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Ciabatta szendvics füstölt szárnyaskolbásszal)		
Energia (kcal) 173 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,1	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) 229 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 443 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 3,3	

Ebéd

Hétfő 2026.02.23.	Kedd 2026.02.24.	Szerda 2026.02.25.	Csütörtök 2026.02.26.	Péntek 2026.02.27.	Szombat 2026.02.28.
Paradicsomleves rizsbetéttel, Pulykaragu, főtt szarvacska , Alma IV.	Nyírségi gazdag zöldségleves, Cseresznyemártás, grillezett csirkemellfalatok I.	Francia hagymakrémleves növényi sajttal, Rakott burgonya szárnyashússal	Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Gyümölcsök csokiöntetben	Habart karalábéleves tésztával, Magyaros zöldbabfőzelék, sült baromfi virsli	
zeller (Paradicsomleves rizsbetéttel)	zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)				
Energia (kcal) 563 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 81 Ebből cukor (g) 5,6 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 335 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,3 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 5,4 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 603 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 11 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 2,1	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) 352 Fehérje (g) 9 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 3,8 Só (NaCl) (g) 1,6	



Uzsonna									
Hétfő 2026.02.23.		Kedd 2026.02.24.		Szerda 2026.02.25.		Csütörtök 2026.02.26.		Péntek 2026.02.27.	
Klubszendvics Z., répa-retek rágcsa		Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 5		Citromos növényi "joghurt" áfonya dísszel, Kézműves kenyérchips Sch., Narancsgerezdek		Kifli,csirkemájkrém l., paradicsom		Eperpudingos 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)	212	Energia (kcal)	273	Energia (kcal)	192	Energia (kcal)	241	Energia (kcal)	220
Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	2
Zsír (g)	10	Zsír (g)	18	Zsír (g)	12	Zsír (g)	16	Zsír (g)	12
Ebből telített zsírsav (g)	7,4	Ebből telített zsírsav (g)	3,4	Ebből telített zsírsav (g)	6,2	Ebből telített zsírsav (g)	5,4	Ebből telített zsírsav (g)	9,6
Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	21	Szénhidrát (g)	20	Szénhidrát (g)	17	Szénhidrát (g)	26
Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	9,5	Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	5,4
Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,1



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd											
Hétfő 2026.02.23.		Kedd 2026.02.24.		Szerda 2026.02.25.		Csütörtök 2026.02.26.		Péntek 2026.02.27.		Szombat 2026.02.28.	
Csicseriborsókrémleves krutonnal F., Pulykaragu, főtt szarvacska		Nyírségi gazdag zöldségleves, Quinoás sertéshús fűszerszegényen		Hamis gulyásleves házi galuskával EB, Majorannás sertéskaraj, téli zöldségpüré fűszerszegényen		Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült téli zöldségköret, Csokipuding S.		Habart karalábéleves tésztával, Magyaros zöldbabfőzelék, sült baromfi virsli			
		zeller (Nyírségi gazdag zöldségleves)									
Energia (kcal)	664	Energia (kcal)	721	Energia (kcal)	599	Energia (kcal)	614	Energia (kcal)	446		
Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	13		
Zsír (g)	17	Zsír (g)	42	Zsír (g)	23	Zsír (g)	37	Zsír (g)	23		
Ebből telített zsírsav (g)	3,2	Ebből telített zsírsav (g)	6,4	Ebből telített zsírsav (g)	6,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,5	Ebből telített zsírsav (g)	4,4		
Szénhidrát (g)	92	Szénhidrát (g)	48	Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	35	Szénhidrát (g)	58		
Ebből cukor (g)	4,2	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	2,3	Ebből cukor (g)	4,4		
Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	3	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	2,2		