

Ebéd											
Hétfő 2026.03.02.		Kedd 2026.03.03.		Szerda 2026.03.04.		Csütörtök 2026.03.05.		Péntek 2026.03.06.		Szombat 2026.03.07.	
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal D		Hamis legényfogó leves, Bakonyi sertésragu, párolt barnarizs D.		Tárkonyos zöldséraguleves gazdagon D., Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, házi csirkeroló		Hamis orosházi tányéros vegán, Fűszeres csirkemell pácolva, burgonyapüré sárgarépával és bokkolival, Narancs		Karfiolleves T., Rakott cukkini hajdinával és sertéshússal			
		zeller (Hamis legényfogó leves)				zeller (Hamis orosházi tányéros vegán)					
Energia (kcal)	724	Energia (kcal)	742	Energia (kcal)	549	Energia (kcal)	548	Energia (kcal)	751		
Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	21	Fehérje (g)	28		
Zsír (g)	43	Zsír (g)	38	Zsír (g)	18	Zsír (g)	21	Zsír (g)	46		
Ebből telített zsírsav (g)	14,7	Ebből telített zsírsav (g)	5,5	Ebből telített zsírsav (g)	3,7	Ebből telített zsírsav (g)	4,1	Ebből telített zsírsav (g)	14,5		
Szénhidrát (g)	63	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	63	Szénhidrát (g)	63	Szénhidrát (g)	62		
Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	0,2	Ebből cukor (g)	7,2	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	1		
Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	3,7	Só (NaCl) (g)	4,4		

Tízórai

Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.	Szombat 2026.03.07.
Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli D.	Tigrisbuci felvágottal D., uborka	Füstölt kolbászos szendvics növényi sajtkrémmel	Őszibarackos kocka édesítőszerrel	Bacon-os tekert lenmaggal Sch., Cukkinikrém, paprika	
dióféle nyomokban (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli D.) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli D.)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 174 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 261 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 0,7 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 338 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 10,4 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 237 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 318 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,5	

Ebéd

Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.	Szombat 2026.03.07.
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal D	Hamis legényfogó leves, Bakonyi sertésragu, párolt barnarizs D.	Tárkonyos zöldséraguleves gazdagon D., Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, házi csirkeroló	Hamis orosházi tányéros vegán, Fűszeres csirkemell pácolva, burgonyapüré sárgarépával és bokkolival, Narancs	Karfiolleves T., Rakott kukkini hajdinával és sertéshússal	
	zeller (Hamis legényfogó leves)		zeller (Hamis orosházi tányéros vegán)		
Energia (kcal) 724 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 43 Ebből telített zsírsav (g) 14,7 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 742 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 549 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 7,2 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 548 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 3,7	Energia (kcal) 751 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 46 Ebből telített zsírsav (g) 14,5 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 4,4	

Uzsonna											
Hétfő 2026.03.02.		Kedd 2026.03.03.		Szerda 2026.03.04.		Csütörtök 2026.03.05.		Péntek 2026.03.06.		Szombat 2026.03.07.	
Sonkás langalló sch D., répa-retek rágcsa		Baromfikrémés - libamájjal - klubszendvics		Vaníliás- - gyümölcsös tápiókapuding édesítőszerrel		Natúr puffasztott rizskorong sós, Hamis körözött D., paradicsom		Kentucky mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 5			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)						mustár (Hamis körözött D.)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal)	261	Energia (kcal)	360	Energia (kcal)	224	Energia (kcal)	167	Energia (kcal)	266		
Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	2		
Zsír (g)	12	Zsír (g)	21	Zsír (g)	10	Zsír (g)	3	Zsír (g)	15		
Ebből telített zsírsav (g)	5,6	Ebből telített zsírsav (g)	7,6	Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	0,8	Ebből telített zsírsav (g)	6,2		
Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	34	Szénhidrát (g)	33	Szénhidrát (g)	31	Szénhidrát (g)	31		
Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	1,9	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	1		
Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	2,2	Só (NaCl) (g)	0,2	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	0,7		



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd											
Hétfő 2026.03.02.		Kedd 2026.03.03.		Szerda 2026.03.04.		Csütörtök 2026.03.05.		Péntek 2026.03.06.		Szombat 2026.03.07.	
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal D		Hamis legényfogó leves, Bakonyi sertésragu, párolt barnarizs D.		Tárkonyos zöldséraguleves gazdagon D., Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, házi csirkeroló		Hamis orosházi tányéros vegán, Fűszeres csirkemell pácolva, burgonyapüré sárgarépával és bokkolival, Narancs		Karfiolleves T., Rakott cukkini hajdinával és sertéshússal			
		zeller (Hamis legényfogó leves)				zeller (Hamis orosházi tányéros vegán)					
Energia (kcal)	647	Energia (kcal)	626	Energia (kcal)	471	Energia (kcal)	473	Energia (kcal)	608		
Fehérje (g)	21	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	18	Fehérje (g)	23		
Zsír (g)	38	Zsír (g)	33	Zsír (g)	15	Zsír (g)	18	Zsír (g)	37		
Ebből telített zsírsav (g)	13,2	Ebből telített zsírsav (g)	4,7	Ebből telített zsírsav (g)	3,1	Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	11,6		
Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	51		
Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	0,2	Ebből cukor (g)	6,2	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	0,8		
Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	3,1	Só (NaCl) (g)	3,6		

Tízórai

Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.	Szombat 2026.03.07.
Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli D.	Tigrisbuci felvágottal D., uborka	Füstölt kolbászos szendvics növényi sajtkrémmel	Őszibarackos kocka édesítőszerrel	Bacon-os tekert lenmaggal Sch., Cukkinikrém, paprika	
dióféle nyomokban (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli D.) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Kakaós-gyümölcsös müzlireggeli D.)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 121 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 2 Ebből telített zsírsav (g) 1 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 197 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 0,5 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 270 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 0,5 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 166 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 8,3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,3	

Ebéd

Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.	Szombat 2026.03.07.
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal D	Hamis legényfogó leves, Bakonyi sertésragu, párolt barnarizs D.	Tárkonyos zöldséraguleves gazdagon D., Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, házi csirkeroló	Hamis orosházi tányéros vegán, Fűszeres csirkemell pácolva, burgonyapüré sárgarépával és bokkolival, Narancs	Karfiolleves T., Rakott kukkini hajdinával és sertéshússal	
	zeller (Hamis legényfogó leves)		zeller (Hamis orosházi tányéros vegán)		
Energia (kcal) 647 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 13,2 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 626 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 471 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 6,2 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 473 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 3,1	Energia (kcal) 608 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 11,6 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 3,6	

Uzsonna											
Hétfő 2026.03.02.		Kedd 2026.03.03.		Szerda 2026.03.04.		Csütörtök 2026.03.05.		Péntek 2026.03.06.		Szombat 2026.03.07.	
Sonkás langalló sch D., répa-retek rágcsa		Baromfikrémes - libamájjal - klubszendvics		Vaníliás- - gyümölcsös tápiókapuding édesítőszerrel		Natúr puffasztott rizskorong sós, Hamis körözött D., paradicsom		Kentucky mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 5			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)						mustár (Hamis körözött D.)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal)	187	Energia (kcal)	252	Energia (kcal)	157	Energia (kcal)	115	Energia (kcal)	201		
Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	2		
Zsír (g)	8	Zsír (g)	15	Zsír (g)	7	Zsír (g)	2	Zsír (g)	11		
Ebből telített zsírsav (g)	3,9	Ebből telített zsírsav (g)	5,3	Ebből telített zsírsav (g)	3	Ebből telített zsírsav (g)	0,5	Ebből telített zsírsav (g)	4,9		
Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	22	Szénhidrát (g)	23		
Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	0,4	Ebből cukor (g)	1,3	Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	0,7		
Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	0,2	Só (NaCl) (g)	0,5		

Reggeli

Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.	Szombat 2026.03.07.
Egyszerű zöldségleves F, Brokkolis spagetti sertéshússal	Hamis legényfogyó leves F, Gombás sertésragu, párolt barnarizs D.	Tárkonyos zöldségraguleves F., Házi csirkeroló, párolt rizsköret	Hamis orosházi tányéros F., Fűszeres csirkemell pácolva, burgonyapüré sárgarépával és bokkolival	Karfiolleves F, Rakott cukkini darált sertéshússal F.	
zeller (Leves alap)	zeller (Hamis legényfogyó leves F)	zeller (Tárkonyos zöldségraguleves F.)	zeller (Hamis orosházi tányéros F.)		
Energia (kcal)650 Fehérje (g)21 Zsír (g)37 Ebből telített zsírsav (g)12,4 Szénhidrát (g)60 Ebből cukor (g)2,3 Só (NaCl) (g)0,7	Energia (kcal)580 Fehérje (g)22 Zsír (g)24 Ebből telített zsírsav (g)3,1 Szénhidrát (g)65 Ebből cukor (g)0,1 Só (NaCl) (g)1,4	Energia (kcal)546 Fehérje (g)23 Zsír (g)18 Ebből telített zsírsav (g)3,1 Szénhidrát (g)71 Ebből cukor (g)0,8 Só (NaCl) (g)1,1	Energia (kcal)466 Fehérje (g)20 Zsír (g)20 Ebből telített zsírsav (g)4,1 Szénhidrát (g)43 Ebből cukor (g)1,8 Só (NaCl) (g)3,7	Energia (kcal)623 Fehérje (g)20 Zsír (g)34 Ebből telített zsírsav (g)10,3 Szénhidrát (g)61 Ebből cukor (g)1 Só (NaCl) (g)2,6	

Ebéd											
Hétfő 2026.03.02.		Kedd 2026.03.03.		Szerda 2026.03.04.		Csütörtök 2026.03.05.		Péntek 2026.03.06.		Szombat 2026.03.07.	
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Lenmagbundás csirkemellfilé párizsiasan, ízletes zöldségek		Legényfogó leves pulykahússal, Görhe sárgabaracklekvárra l		Tárkonyos zöldségraguleves gazdagon, Zöldborsófőzelék, házi csirkeroló, Narancs		Hamis orosházi tányéros vegán, Borzas csirkemell, burgonyapüré		Karfiolleves T., Bácskai csirkehús kölessel			
zeller (ízletes zöldségek)						zeller (Hamis orosházi tányéros vegán)					
Energia (kcal)	618	Energia (kcal)	613	Energia (kcal)	709	Energia (kcal)	715	Energia (kcal)	600		
Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	19	Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	35		
Zsír (g)	29	Zsír (g)	26	Zsír (g)	18	Zsír (g)	22	Zsír (g)	20		
Ebből telített zsírsav (g)	9,4	Ebből telített zsírsav (g)	5,1	Ebből telített zsírsav (g)	3,7	Ebből telített zsírsav (g)	4,4	Ebből telített zsírsav (g)	3,6		
Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	99	Szénhidrát (g)	96	Szénhidrát (g)	73		
Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	34,6	Ebből cukor (g)	13,3	Ebből cukor (g)	2,8	Ebből cukor (g)	1,4		
Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	2,9	Só (NaCl) (g)	2,6		

Ebéd											
Hétfő 2026.03.02.		Kedd 2026.03.03.		Szerda 2026.03.04.		Csütörtök 2026.03.05.		Péntek 2026.03.06.		Szombat 2026.03.07.	
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal		Legényfogó leves, Görhe sárgabaracklekvárra I		Tárkonyos zöldségraguleves gazdagon, Zöldborsófőzelék, házi csirkeroló, Narancs		Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Borzas csirkemell, burgonyapüré		Karfiolleves T., Rakott cukkini darált sertéshússal, Alma IV.			
						zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))					
Energia (kcal)	679	Energia (kcal)	708	Energia (kcal)	709	Energia (kcal)	836	Energia (kcal)	714		
Fehérje (g)	22	Fehérje (g)	19	Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	39	Fehérje (g)	24		
Zsír (g)	38	Zsír (g)	33	Zsír (g)	18	Zsír (g)	31	Zsír (g)	35		
Ebből telített zsírsav (g)	12,5	Ebből telített zsírsav (g)	6	Ebből telített zsírsav (g)	3,7	Ebből telített zsírsav (g)	5,8	Ebből telített zsírsav (g)	10,3		
Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	80	Szénhidrát (g)	99	Szénhidrát (g)	96	Szénhidrát (g)	83		
Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	34	Ebből cukor (g)	13,3	Ebből cukor (g)	2,8	Ebből cukor (g)	1		
Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	2,2	Só (NaCl) (g)	2,6		

Tízórai

Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.	Szombat 2026.03.07.
Kakaós-fahéjas gyümölcsös "müzli"reggeli	Tigrisbuci felvágottal, uborka	Füstölt kolbászos szendvics növényi sajtkrémmel	Őszibarackos kocka	Bacon-os tekert lenmaggal Sch., Cukkinikrém, paprika	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 286 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 20,3 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 295 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 338 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 10,4 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 324 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 12,1 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 318 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,5	

Ebéd

Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.	Szombat 2026.03.07.
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal	Legényfogó leves, Görhe sárgabaracklekvárral	Tárkonyos zöldséraguleves gazdagon, Zöldborsófőzelék, házi csirkeroló, Narancs	Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Borzas csirkemell, burgonyapüré	Karfiolleves T., Rakott cukkini darált sertéshússal, Alma IV.	
			zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))		
Energia (kcal) 679 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 12,5 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 708 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 80 Ebből cukor (g) 34 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 709 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 99 Ebből cukor (g) 13,3 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 836 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 96 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 714 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 10,3 Szénhidrát (g) 83 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2,6	

Uzsonna

Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.	Szombat 2026.03.07.
Sonkás langalló sch, répa-retek rágcsa	Baromfikrémés - libamájjal - klubszendvics, paprika	Vaníliás - gyümölcsös tápiókapuding	Natúr puffasztott rizskorong natúr, Hamis körözött, paradicsom	Kentucky mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 6	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 343 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 368 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 7,6 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 346 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 15,7 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 190 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 289 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,7	

Reggeli					
Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.	Szombat 2026.03.07.
Kakaós-fahéjas gyümölcsös "müzli"reggeli	Tigrisbuci felvágottal, uborka	Füstölt kolbászos szendvics növényi sajtkrémmel	Őszibarackos kocka	Bacon-os tekert lenmaggal Sch., Cukkinikrém, paprika	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 229 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 16,3 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 237 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 270 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 8,3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 259 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 9,7 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,1	

Tízórai					
Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.	Szombat 2026.03.07.
Banán	Szobi 100%-os almalé	Körte	Narancs	Alma IV.	
Energia (kcal) 82 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 21 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) 46 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 12 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 76 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 19 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	



Ebéd

Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.	Szombat 2026.03.07.
Vaníliás meggy mártás, párolt csirkemell F.	Gazdag finomfőzelék, sült baromfi virsli	Zöldborsófőzelék, házi csirkeroló	Paradicsomos káposzta főtt sertésszelettel	Karalábés sárgarépa főzelék, Sült csirkecsikók	
Energia (kcal) 277 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 8,4 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 191 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 4,9 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 382 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 10,1 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 377 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 6,3 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 271 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 0,3	

Uzsonna

Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.	Szombat 2026.03.07.
Sonkás langalló sch, répa-retek rágcsa	Baromfikrém - libamájjal - klubszendvics, paprika	Vaníliás - gyümölcsös tápiókapuding	Natúr puffasztott rizskorong natúr, Hamis körözött, paradicsom	Kentucky mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 6	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 278 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 260 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 276 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 2,2 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 12,5 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 116 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 2 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 217 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,6	



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd											
Hétfő 2026.03.02.		Kedd 2026.03.03.		Szerda 2026.03.04.		Csütörtök 2026.03.05.		Péntek 2026.03.06.		Szombat 2026.03.07.	
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal		Legényfogó leves, Görhe sárgabaracklekvárra I		Tárkonyos zöldségraguleves gazdagon, Zöldborsófőzelék, házi csirkeroló, Narancs		Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Borzas csirkemell, burgonyapüré		Karfiolleves T., Rakott cukkini darált sertéshússal, Alma IV.			
						zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))					
Energia (kcal)	776	Energia (kcal)	969	Energia (kcal)	850	Energia (kcal)	1014	Energia (kcal)	806		
Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	41	Fehérje (g)	48	Fehérje (g)	27		
Zsír (g)	43	Zsír (g)	45	Zsír (g)	21	Zsír (g)	39	Zsír (g)	40		
Ebből telített zsírsav (g)	14,2	Ebből telített zsírsav (g)	8,2	Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	7,1	Ebből telített zsírsav (g)	11,7		
Szénhidrát (g)	73	Szénhidrát (g)	110	Szénhidrát (g)	121	Szénhidrát (g)	112	Szénhidrát (g)	93		
Ebből cukor (g)	2,3	Ebből cukor (g)	46,1	Ebből cukor (g)	15,7	Ebből cukor (g)	3,2	Ebből cukor (g)	1,2		
Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	2,7	Só (NaCl) (g)	2,9		

Reggeli

Hétfő 2026.03.02.		Kedd 2026.03.03.		Szerda 2026.03.04.		Csütörtök 2026.03.05.		Péntek 2026.03.06.		Szombat 2026.03.07.	
Kakaós-fahéjas gyümölcsös "müzli"reggeli		Tigrisbuci felvágottal, uborka		Füstölt kolbászos szendvics növényi sajtkrémmel		Őszibarackos kocka		Bacon-os tekert lenmaggal Sch., Cukkinikrém, paprika			
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)						Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal)	572	Energia (kcal)	589	Energia (kcal)	675	Energia (kcal)	647	Energia (kcal)	635		
Fehérje (g)	7	Fehérje (g)	12	Fehérje (g)	11	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	12		
Zsír (g)	13	Zsír (g)	25	Zsír (g)	40	Zsír (g)	21	Zsír (g)	32		
Ebből telített zsírsav (g)	4,1	Ebből telített zsírsav (g)	6,3	Ebből telített zsírsav (g)	20,8	Ebből telített zsírsav (g)	8,7	Ebből telített zsírsav (g)	7,6		
Szénhidrát (g)	107	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	63	Szénhidrát (g)	108	Szénhidrát (g)	65		
Ebből cukor (g)	40,7	Ebből cukor (g)	3,4	Ebből cukor (g)	1,8	Ebből cukor (g)	24,2	Ebből cukor (g)	2,1		
Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	4,2	Só (NaCl) (g)	4,8	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	3		

Ebéd

Hétfő 2026.03.02.		Kedd 2026.03.03.		Szerda 2026.03.04.		Csütörtök 2026.03.05.		Péntek 2026.03.06.		Szombat 2026.03.07.	
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal		Legényfogó leves, Görhe sárgabaracklekvárra I		Tárkonyos zöldséraguleves gazdagon, Zöldborsófőzelék, házi csirkeroló, Narancs		Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Borzas csirkemell, burgonyapüré		Karfiolleves T., Rakott cukkini darált sertéshússal, Alma IV.			
						zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))					
Energia (kcal)	776	Energia (kcal)	969	Energia (kcal)	850	Energia (kcal)	1014	Energia (kcal)	806		
Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	41	Fehérje (g)	48	Fehérje (g)	27		
Zsír (g)	43	Zsír (g)	45	Zsír (g)	21	Zsír (g)	39	Zsír (g)	40		
Ebből telített zsírsav (g)	14,2	Ebből telített zsírsav (g)	8,2	Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	7,1	Ebből telített zsírsav (g)	11,7		
Szénhidrát (g)	73	Szénhidrát (g)	110	Szénhidrát (g)	121	Szénhidrát (g)	112	Szénhidrát (g)	93		
Ebből cukor (g)	2,3	Ebből cukor (g)	46,1	Ebből cukor (g)	15,7	Ebből cukor (g)	3,2	Ebből cukor (g)	1,2		
Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	2,7	Só (NaCl) (g)	2,9		

Vacsora

Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.	Szombat 2026.03.07.
Lenmagbundás csirkemellfilé párizsiasan, ízletes zöldségek	Színes tarhonyás csirke	Dubarry sertésszelet, rizi-bizi	Temesvári csirkeragu, főtt szarvacska		
zeller (ízletes zöldségek)					
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	725 42 40 13,3 46 0,5 0,7	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	537 35 14 3,3 69 3,1 2,4	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g)	748 44 29 9,5 69 3,5 2,9



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2026.03.02.		Kedd 2026.03.03.		Szerda 2026.03.04.		Csütörtök 2026.03.05.		Péntek 2026.03.06.		Szombat 2026.03.07.	
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal		Legényfogó leves, Görhe sárgabaracklekvárra I		Tárkonyos zöldséraguleves gazdagon, Zöldborsófőzelék, házi csirkeroló, Narancs		Hamis orosházi tányéros vegán, Borzas csirkemell, burgonyapüré		Karfiolleves T., Rakott cukkini darált sertéshússal, Alma IV.			
						zeller (Hamis orosházi tányéros vegán)					
Energia (kcal)	517	Energia (kcal)	501	Energia (kcal)	612	Energia (kcal)	601	Energia (kcal)	714		
Fehérje (g)	16	Fehérje (g)	14	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	24		
Zsír (g)	28	Zsír (g)	23	Zsír (g)	15	Zsír (g)	19	Zsír (g)	35		
Ebből telített zsírsav (g)	9,3	Ebből telített zsírsav (g)	4,2	Ebből telített zsírsav (g)	3,2	Ebből telített zsírsav (g)	3,7	Ebből telített zsírsav (g)	10,3		
Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	56	Szénhidrát (g)	86	Szénhidrát (g)	80	Szénhidrát (g)	83		
Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	23,1	Ebből cukor (g)	11,4	Ebből cukor (g)	2,3	Ebből cukor (g)	1		
Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	2,6		

Tízórai

Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.	Szombat 2026.03.07.
Kakaós-fahéjas gyümölcsös "müzli"reggeli	Tigrisbuci felvágottal, uborka	Füstölt kolbászos szendvics növényi sajtkrémmel	Őszibarackos kocka	Bacon-os tekert lenmaggal Sch., Cukkinikrém, paprika	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 229 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 16,3 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 237 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 270 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 8,3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 259 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 8,3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 9,7 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,1

Ebéd

Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.	Szombat 2026.03.07.
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal	Legényfogó leves, Görhe sárgabaracklekvárral	Tárkonyos zöldséraguleves gazdagon, Zöldborsófőzelék, házi csirkeroló, Narancs	Hamis orosházi tányéros vegán, Borzas csirkemell, burgonyapüré	Karfiolleves T., Rakott cukkini darált sertéshússal, Alma IV.	
			zeller (Hamis orosházi tányéros vegán)		
Energia (kcal) 517 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 501 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 23,1 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 612 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 86 Ebből cukor (g) 11,4 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 601 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 80 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 714 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 10,3 Szénhidrát (g) 83 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2,6	



Uzsonna

Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.	Szombat 2026.03.07.
Sonkás langalló sch, répa-retek rágcsa	Baromfikrémés - libamájjal - klubszendvics, paprika	Vaníliás - gyümölcsös tápiókapuding	Natúr puffasztott rizskorong natúr, Hamis körözött, paradicsom	Kentucky mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 6	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 278 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 260 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 276 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 2,2 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 12,5 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 116 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 2 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 217 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,6	

Tízórai

Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.	Szombat 2026.03.07.
Kacsamájaskrém kenyérseletek jégcsapretekkel	Tigrisbuci felvágottal, uborka	Füstölt száryaskolbászos szendvics növényi sajtkrémmel	Őszibarackos kocka	Sonkás tekert lenmaggal Sch.6, Cukkinikrém, paprika	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 201 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 237 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 243 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 259 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 9,7 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 186 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1	

Ebéd

Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.	Szombat 2026.03.07.
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Vaníliás meggy mártás, párolt csirkemell F.	Legényfogó leves pulykahússal, Görbe sárgabaracklekvár I	Tárkonyos zöldséraguleves gazdagon, Zöldborsófőzelék, házi csirkeroló, Narancs	Hamis orosházi tányéros vegán, Borzas csirkemell, burgonyapüré	Karfiol leves T., Bácskai csirkehús kölessel	
			zeller (Hamis orosházi tányéros vegán)		
Energia (kcal) 434 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 10,2 Só (NaCl) (g) 3	Energia (kcal) 442 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 23,7 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 612 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 86 Ebből cukor (g) 11,4 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 601 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 80 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 470 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 2,1	

Uzsonna

Hétfő 2026.03.02.	Kedd 2026.03.03.	Szerda 2026.03.04.	Csütörtök 2026.03.05.	Péntek 2026.03.06.	Szombat 2026.03.07.
Sonkás langalló sch, répa-retek rágcsa	Baromfikrémés - libamájjal - klubszendvics, paprika	Vaníliás - gyümölcsös tápiókapuding	Natúr puffasztott rizskorong natúr, Hamis körözött, paradicsom	Kenyér ropi 6, natúr mártogatós, mártogatós zöldségek	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				mustár (natúr mártogatós) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 278 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 260 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 276 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 2,2 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 12,5 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 116 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 2 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 256 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,5	

Ebéd											
Hétfő 2026.03.02.		Kedd 2026.03.03.		Szerda 2026.03.04.		Csütörtök 2026.03.05.		Péntek 2026.03.06.		Szombat 2026.03.07.	
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal		Legényfogó leves csirkehússal, Görhe sárgabaracklekvárra I		Tárkonyos zöldséraguleves gazdagon, Zöldborsófőzelék, házi csirkeroló		Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Borzas csirkemell, burgonyapüré		Karfiolleves T., Rakott cukkini darált sertéshússal			
						zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))					
Energia (kcal)	679	Energia (kcal)	587	Energia (kcal)	625	Energia (kcal)	836	Energia (kcal)	644		
Fehérje (g)	22	Fehérje (g)	16	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	39	Fehérje (g)	24		
Zsír (g)	38	Zsír (g)	25	Zsír (g)	18	Zsír (g)	31	Zsír (g)	35		
Ebből telített zsírsav (g)	12,5	Ebből telített zsírsav (g)	4,5	Ebből telített zsírsav (g)	3,7	Ebből telített zsírsav (g)	5,8	Ebből telített zsírsav (g)	10,3		
Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	71	Szénhidrát (g)	78	Szénhidrát (g)	96	Szénhidrát (g)	65		
Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	33,1	Ebből cukor (g)	13,4	Ebből cukor (g)	2,8	Ebből cukor (g)	1		
Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	2,2	Só (NaCl) (g)	2,6		