

Ebéd											
Hétfő 2026.03.16.		Kedd 2026.03.17.		Szerda 2026.03.18.		Csütörtök 2026.03.19.		Péntek 2026.03.20.		Szombat 2026.03.21.	
Daragaluskaleves OD., Sertéspörkölt, párolt quinoa brokkolival DD.		Kapos gyalult tökleves EB, Rakott zöldbab kölessel (sertés) DD.		Sült tésztás sárgarépaleves, Grillfűszeres csirkecomb, kemencés zöldségek DD.		Gazdag zöldségleves DD., Barnarizses pulykahús cukkinivel DEB.		Sárgabarackkrém Ny., Tárkonyos palócos csirkeragu, párolt karfiolrizs			
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)				mustár (Grillfűszeres csirkecomb) , zeller (kemencés zöldségek DD.)							
Energia (kcal)	548	Energia (kcal)	601	Energia (kcal)	524	Energia (kcal)	388	Energia (kcal)	372		
Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	27		
Zsír (g)	30	Zsír (g)	38	Zsír (g)	24	Zsír (g)	12	Zsír (g)	12		
Ebből telített zsírsav (g)	5,9	Ebből telített zsírsav (g)	12,1	Ebből telített zsírsav (g)	5,9	Ebből telített zsírsav (g)	1,5	Ebből telített zsírsav (g)	3,2		
Szénhidrát (g)	43	Szénhidrát (g)	44	Szénhidrát (g)	40	Szénhidrát (g)	42	Szénhidrát (g)	42		
Ebből cukor (g)	0,1	Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	3,4		
Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1		

Ebéd											
Hétfő 2026.03.16.		Kedd 2026.03.17.		Szerda 2026.03.18.		Csütörtök 2026.03.19.		Péntek 2026.03.20.		Szombat 2026.03.21.	
Daragaluskaleves, Sertéspörkölt, párolt quinoa brokkolival		Magyaros tökleves, Rakott zöldbab darált csirkehússal, kölessel, almagerezd		Sült tésztás sárgarépaleves, Grillfűszeres csirkecomb, zóna steak burgonya, kemencés zöldségek DD.		Gazdag zöldségleves, Barnarizses sertéshús D.		Sárgabarackkrém Ny., Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska karfiolrizszel			
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)				mustár (Grillfűszeres csirkecomb) , zeller (kemencés zöldségek DD.)							
Energia (kcal)	650	Energia (kcal)	524	Energia (kcal)	652	Energia (kcal)	630	Energia (kcal)	502		
Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	37	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	29		
Zsír (g)	32	Zsír (g)	21	Zsír (g)	26	Zsír (g)	33	Zsír (g)	17		
Ebből telített zsírsav (g)	6,3	Ebből telített zsírsav (g)	5,9	Ebből telített zsírsav (g)	6,1	Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	3,9		
Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	63		
Ebből cukor (g)	0,2	Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	3,8		
Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	0,6		

Tízórai

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Hot-dog mustárral DD., paprika	Kifli csokikrémmel édesítőszerrel, Körteszelet	Téli szalámis-margarino s cirokbuci, retek	Hamis körözöttes bagett D.	Sonkás pizzaszelet D., uborka	
mustár (Hot-dog mustárral DD.), Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 233 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 269 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 332 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 188 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 265 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 2	

Ebéd

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Daragaluskaleves, Sertéspörkölt, párolt quinoa brokkolival	Magyaros tökleves, Rakott zöldbab darált csirkehússal, kölessel, almagerezd	Sült tésztás sárgarépa leves, Grillfűszeres csirkecomb, zóna steak burgonya, kemencés zöldségek DD.	Gazdag zöldségleves, Barnarizses sertéshús D.	Sárgabarackkrém Ny., Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska karfiolrizzsel	
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (Grillfűszeres csirkecomb) , zeller (kemencés zöldségek DD.)			
Energia (kcal) 650 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 524 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 5,9 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 652 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 630 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 502 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 3,8 Só (NaCl) (g) 0,6	

Uzsonna

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Csirkemájkrémes kenyérszeletek, uborka	Magvas rudak, Taccos mártogatós, paradicsom	Citromos vaniliás chiapuding quinoávalédesítőszere l, Alma III.	Barackos habkrém édesítőszere, Keksz D.	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, karalábé rágcsa	
	diófélé nyomokban (Magvas rudak) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Magvas rudak) , mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				
Energia (kcal) 248 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 323 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 360 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 395 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 13,6 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 305 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 11,6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,2	

Ebéd					
Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Daragaluskaleves, Sertéspörkölt, párolt quinoa brokkolival	Magyaros tökleves, Rakott zöldbab darált csirkehússal, kölessel, almagerezd	Sült tésztás sárgarépaleves, Grillfűszeres csirkecomb, kemencés zöldségek DD., zóna steak burgonya	Gazdag zöldségleves, Barnarizses sertéshús D.	Sárgabarackkrém Ny., Tárkonyos palócos csirkeragu, párolt karfiolrizs	
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (Grillfűszeres csirkecomb) , zeller (kemencés zöldségek DD.)			
Energia (kcal) 772 Energia (kJ) Fehérje (g) 37 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 7,3 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 626 Energia (kJ) Fehérje (g) 31 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 737 Energia (kJ) Fehérje (g) 42 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 759 Energia (kJ) Fehérje (g) 36 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 593 Energia (kJ) Fehérje (g) 40 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 6,5 Só (NaCl) (g) 1,5	

Ebéd											
Hétfő 2026.03.16.		Kedd 2026.03.17.		Szerda 2026.03.18.		Csütörtök 2026.03.19.		Péntek 2026.03.20.		Szombat 2026.03.21.	
Daragaluskaleves, Sertéspörkölt, párolt quinoa brokkolival		Magyaros tökleves, Rakott zöldbab darált csirkehússal, kölessel, almagerezd		Sült tésztás sárgarépaleves, Grillfűszeres csirkecomb, zóna steak burgonya, kemencés zöldségek DD.		Gazdag zöldségleves, Barnarizses sertéshús D.		Sárgabarackkrém Ny., Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska karfiolrizszel			
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)				mustár (Grillfűszeres csirkecomb) , zeller (kemencés zöldségek DD.)							
Energia (kcal)	557	Energia (kcal)	449	Energia (kcal)	526	Energia (kcal)	540	Energia (kcal)	428		
Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	25		
Zsír (g)	27	Zsír (g)	18	Zsír (g)	22	Zsír (g)	28	Zsír (g)	14		
Ebből telített zsírsav (g)	5,4	Ebből telített zsírsav (g)	5,1	Ebből telített zsírsav (g)	5,1	Ebből telített zsírsav (g)	3,7	Ebből telített zsírsav (g)	3,4		
Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	49	Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	54		
Ebből cukor (g)	0,1	Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	2,1	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	3,2		
Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,5		

Tízórai

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Hot-dog mustárral DD., paprika	Kifli csokikrémmel édesítőszerrel, Körteszelet	Téli szalámis-margarino s cirokbuci, retek	Hamis körözöttes bagett D.	Sonkás pizzaszelet D., uborka	
mustár (Hot-dog mustárral DD.), Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		
Energia (kcal) 166 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 215 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 234 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 132 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 187 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,4	

Ebéd

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Daragaluskaleves, Sertéspörkölt, párolt quinoa brokkolival	Magyaros tökleves, Rakott zöldbab darált csirkehússal, kölessel, almagerezd	Sült tésztás sárgarépa leves, Grillfűszeres csirkecomb, zóna steak burgonya, kemencés zöldségek DD.	Gazdag zöldségleves, Barnarizses sertéshús D.	Sárgabarackkrém Ny., Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska karfiolrizzsel	
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (Grillfűszeres csirkecomb) , zeller (kemencés zöldségek DD.)			
Energia (kcal) 557 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 449 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 526 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 540 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 428 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 0,5	

Uzsonna

Hétfő 2026.03.16.		Kedd 2026.03.17.		Szerda 2026.03.18.		Csütörtök 2026.03.19.		Péntek 2026.03.20.		Szombat 2026.03.21.	
Csirkemájkrémes kenyérszeletek, uborka		Magvas rudak, Taccos mártogatós, paradicsom		Citromos vaniliás chiapuding quinoávalédesítőszere l, Alma III.		Barackos habkrém édesítőszerrel, Keksz D.		Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, karalábé rágcsa			
		dióféléle nyomokban (Magvas rudak) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Magvas rudak) , mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)									
Energia (kcal)	175	Energia (kcal)	246	Energia (kcal)	262	Energia (kcal)	311	Energia (kcal)	232		
Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	10	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	2		
Zsír (g)	7	Zsír (g)	15	Zsír (g)	17	Zsír (g)	24	Zsír (g)	15		
Ebből telített zsírsav (g)	2,4	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	3,7	Ebből telített zsírsav (g)	12,1	Ebből telített zsírsav (g)	9,2		
Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	25	Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	23		
Ebből cukor (g)	0,4	Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	0,8		
Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	0,2	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	0,9		

Reggeli

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Daragaluska leves F., Sertéspörkölt, házi nokedli	Kapros gyalult tökleves EB, Rakott zöldbab (darált csirke)	Sült tésztaleves, Grillfűszeres csirkecomb, kemencés zöldségek DD.	Gazdag zöldségleves F, Barnarizses sertéshús	Habart burgonyaleves F., Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska	
zeller (Leves alap)		mustár (Grillfűszeres csirkecomb) , zeller (kemencés zöldségek DD.)			
Energia (kcal) 676 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 76 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 525 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 503 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 710 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 705 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 94 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 1,3	

Ebéd

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Daragaluska leves v., Laskapacal, házi nokedli, csemege uborkával	Magyaros tökleves, Rakott zöldbab (darált csirke), Alma	Vegyes gyümölcsleves, Grillfűszeres csirkecomb, steak burgonya	Gazdag zöldségleves, Flekken csirkefalatok, burgonyapüré	Habart burgonyaleves, Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska	
mustár (csemege uborkával) , zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (Grillfűszeres csirkecomb)			
Energia (kcal) 420 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,5 Szénhidrát (g) 84 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 627 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 88 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 719 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 86 Ebből cukor (g) 13,4 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 591 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 707 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 94 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 1,4	



Ebéd

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Daragaluskaleves, Sertéspörkölt, házi nokedli, csemege uborkával	Minestrone leves kagylótésztával, Rakott zöldbab (darált csirke), Alma	Vegyes gyümölcsleves, Grillfűszeres csirkecomb, steak burgonya	Lecsókrémleves krutonnal, Barnarizses sertéshús	Habart burgonyaleves, Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska	
mustár (csemege uborkával) , zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Minestrone leves kagylótésztával)	mustár (Grillfűszeres csirkecomb)			
Energia (kcal) 704 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 81 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 711 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 9,4 Szénhidrát (g) 86 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 719 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 86 Ebből cukor (g) 13,4 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 700 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 7,7 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 707 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 94 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 1,4	

Tízórai

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Hot-dog mustárral -Sch, paprika	Kifli csokikrémmel és körtével	Téli szalámis-margarino s cirokbuci, retek	Hamis körözöttes bagett pritamin paprikával	Sonkás pizzaszelet, uborka	
mustár (Hot-dog mustárral -Sch) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 304 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 3 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 326 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 14,3 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 332 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 296 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 291 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 291 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 1,5

Ebéd

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Daragaluskaleves, Sertéspörkölt, házi nokedli, csemege uborkával	Minestrone leves kagylótésztával, Rakott zöldbab (darált csirke), Alma	Vegyes gyümölcsleves, Grillfűszeres csirkecomb, steak burgonya	Lecsókrémleves krutonnal, Barnarizses sertéshús	Habart burgonyaleves, Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska	
mustár (csemege uborkával) , zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Minestrone leves kagylótésztával)	mustár (Grillfűszeres csirkecomb)			
Energia (kcal) 704 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 81 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 711 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 9,4 Szénhidrát (g) 86 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 719 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 86 Ebből cukor (g) 13,4 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 700 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 7,7 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 707 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 94 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 1,4	



Uzsonna

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Csirkemájkrémes kenyérszeletek, uborka, Citromos mézes limonádé	Magvas rudak, Taccos mártogatós, paradicsom	Citromos vaniliás chiapuding	Baracklekváros habkrém	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, karalábé rágcsa	
	dióféle nyomokban (Magvas rudak) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Magvas rudak) , mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				
Energia (kcal) 296 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 12,3 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 323 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 276 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 14 Ebből cukor (g) 6,2 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 317 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 9,5 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 36,4 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 305 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 11,6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,2	

Reggeli

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Hot-dog mustárral -Sch, paprika	Kifli csokikrémmel és körtével	Téli szalámis-margarino s cirokbuci, retek	Hamis körözöttes bagett pritamin paprikával	Sonkás pizzaszelet, uborka	
mustár (Hot-dog mustárral -Sch) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 215 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 261 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 11,5 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 234 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 237 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 212 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	

Tízórai

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Alma IV.	Narancs	mandarin 1 db	Szobi 100%-os almalé	Banán	
Energia (kcal) 70 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 19 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 85 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 32 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 8 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) 82 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	



Ebéd

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Zöldbabfőzelék ceruzababból, Sertéspörkölt	Nagyi burgonyafőzeléke, Stefánia sertésvagdalt	Paradicsomos káposzta főtt sertésszelettel	Grillezett gyömbéres gyümölcsmártás, grillezett csirkemellfalatok I.	Tavaszi trió zöldségfőzelék (répa, zöldborsó, sárgahüvelyű bab), sült baromfi virsli	
Energia (kcal) 435 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 368 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,4	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) 253 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 0,7 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 6,1 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 228 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 3 Só (NaCl) (g) 0,8	

Uzsonna

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Csirkemájkrémes kenyérszeletek, uborka, Citromos mézes limonádé	Magvas rudak, Taccos mártogatós, paradicsom	Citromos vaniliás chiapuding	Baracklekváros habkrém	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, karalábé rágcsa	
	dióféle nyomokban (Magvas rudak) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Magvas rudak) , mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				
Energia (kcal) 211 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 9,2 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 276 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 14 Ebből cukor (g) 6,2 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 254 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 7,6 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 29,1 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,9	



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Daragaluskaleves, Sertéspörkölt, házi nokedli, csemege uborkával	Minestrone leves kagylótésztával, Rakott zöldbab (darált csirke), Alma	Vegyes gyümölcsleves, Grillfűszeres csirkecomb, steak burgonya	Lecsókrémleves krutonnal, Barnarizses sertéshús	Habart burgonyaleves, Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska	
mustár (csemege uborkával) , zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Minestrone leves kagylótésztával)	mustár (Grillfűszeres csirkecomb)			
Energia (kcal) 833 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 98 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 797 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 10,8 Szénhidrát (g) 94 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 877 Fehérje (g) 41 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 8,1 Szénhidrát (g) 110 Ebből cukor (g) 18,5 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 789 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 9,7 Szénhidrát (g) 81 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 857 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 114 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 1,8	

Reggeli

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Hot-dog mustárral -Sch, paprika	Kifli csokikrémmel és körtével	Téli szalámis-margarino s cirokbuci, retek	Hamis körözöttes bagett pritamin paprikával	Sonkás pizzaszelet, uborka	
mustár (Hot-dog mustárral -Sch) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 609 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 90 Ebből cukor (g) 6 Só (NaCl) (g) 3,3	Energia (kcal) 652 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 17,1 Szénhidrát (g) 90 Ebből cukor (g) 28,7 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 663 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 11,9 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 3,5	Energia (kcal) 591 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 98 Ebből cukor (g) 3,5 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 645 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 12,1 Szénhidrát (g) 88 Ebből cukor (g) 5,2 Só (NaCl) (g) 3,3	

Ebéd

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Daragaluskaleves, Sertéspörkölt, házi nokedli, csemege uborkával	Minestrone leves kagylótésztával, Rakott zöldbab (darált csirke), Alma	Vegyes gyümölcsleves, Grillfűszeres csirkecomb, steak burgonya	Lecsókrémleves krutonnal, Barnarizses sertéshús	Habart burgonyaleves, Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska	
mustár (csemege uborkával) , zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Minestrone leves kagylótésztával)	mustár (Grillfűszeres csirkecomb)			
Energia (kcal) 833 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 98 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 797 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 10,8 Szénhidrát (g) 94 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 877 Fehérje (g) 41 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 8,1 Szénhidrát (g) 110 Ebből cukor (g) 18,5 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 789 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 9,7 Szénhidrát (g) 81 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 857 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 114 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 1,8	

Vacsora

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Muszaka-marhahúsból	Brassói aprópecsenye sertéshúsból	Szaftos zöldborsós sertésragu, párolt hajdina DD.	Tökmagbundában rántott sertéskaraj párizsiasan, grillezett hét zöldségköret		
zeller (Húsleves alaplé)			dióféle nyomokban (Tökmagbundában rántott sertéskaraj párizsiasan) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Tökmagbundában rántott sertéskaraj párizsiasan)		
Energia (kcal) 741 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 11,3 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 2,6	Energia (kcal) 939 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 49 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 76 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 773 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 771 Fehérje (g) 49 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 7,7 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 5,4 Só (NaCl) (g) 0,8		

Ebéd											
Hétfő 2026.03.16.		Kedd 2026.03.17.		Szerda 2026.03.18.		Csütörtök 2026.03.19.		Péntek 2026.03.20.		Szombat 2026.03.21.	
Daragaluskaleves, Sertéspörkölt, házi nokedli, csemege uborkával		Magyaros tökleves, Nagyi burgonyafőzeléke, Stefánia sertésvagdalt, Alma IV.		Vegyes gyümölcsleves, Grillfűszeres csirkecombfilé, steak burgonya		Gazdag zöldségleves, Barnarizses sertéshús		Habart burgonyaleves, Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska			
mustár (csemege uborkával) , zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)				mustár (Grillfűszeres csirkecombfilé)							
Energia (kcal)	585	Energia (kcal)	512	Energia (kcal)	560	Energia (kcal)	584	Energia (kcal)	558		
Fehérje (g)	22	Fehérje (g)	15	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	25		
Zsír (g)	25	Zsír (g)	21	Zsír (g)	17	Zsír (g)	28	Zsír (g)	18		
Ebből telített zsírsav (g)	4,8	Ebből telített zsírsav (g)	3	Ebből telített zsírsav (g)	3,8	Ebből telített zsírsav (g)	3,7	Ebből telített zsírsav (g)	3,8		
Szénhidrát (g)	65	Szénhidrát (g)	63	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	72		
Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	3	Ebből cukor (g)	11,4	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	1,8		
Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1,1		

Tízórai

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Hot-dog mustárral -Sch, paprika	Kifli csokikrémmel és körtével	Téli szalámis-margarino s cirokbuci, retek	Hamis körözöttes bagett pritamin paprikával	Sonkás pizzaszelet, uborka	
mustár (Hot-dog mustárral -Sch) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 215 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 261 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 11,5 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 234 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 237 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 212 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	

Ebéd

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Daragaluskaleves, Sertéspörkölt, házi nokedli, csemege uborkával	Magyaros tökleves, Nagyi burgonyafőzeléke, Stefánia sertésvagdalt, Alma IV.	Vegyes gyümölcsleves, Grillfűszeres csirkecombfilé, steak burgonya	Gazdag zöldségleves, Barnarizses sertéshús	Habart burgonyaleves, Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska	
mustár (csemege uborkával) , zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (Grillfűszeres csirkecombfilé)			
Energia (kcal) 585 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 512 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 3 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 560 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 11,4 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 584 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 558 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 1,1	



Uzsonna

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Csirkemájkrémes kenyérszeletek, uborka, Citromos mézes limonádé	Magvas rudak, Taccos mártogatós, paradicsom	Citromos vaniliás chiapuding	Baracklekváros habkrém	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, karalábé rágcsa	
	dióféle nyomokban (Magvas rudak) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Magvas rudak) , mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				
Energia (kcal) 211 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 9,2 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 276 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 14 Ebből cukor (g) 6,2 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 254 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 7,6 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 29,1 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,9	

Tízórai

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Hot-dog mustárral -Sch, paprika	Kifli csokikrémmel és körtével	Pulykapárizsis -margarinos cirokbuci	Hamis körözöttes bagett pritamin paprikával	Sonkás pizzaszelet, uborka	
mustár (Hot-dog mustárral -Sch) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 215 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 261 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 11,5 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 221 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,9 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 237 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,9 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 212 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 212 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

Ebéd

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Daragaluska leves v., Laskapacal, házi nokedli, csemege uborkával	Magyaros tökleves, Rakott zöldbab (darált csirke), Alma	Vegyes gyümölcsleves, Grillfűszeres csirkecomb, steak burgonya	Gazdag zöldségleves, Flekken csirkefalatok, burgonyapüré	Habart burgonyaleves, Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska	
mustár (csemege uborkával) , zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (Grillfűszeres csirkecomb)			
Energia (kcal) 341 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,4 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 560 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 5,9 Szénhidrát (g) 79 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 611 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 11,4 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 494 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 558 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 1,1	



Uzsonna

Hétfő 2026.03.16.	Kedd 2026.03.17.	Szerda 2026.03.18.	Csütörtök 2026.03.19.	Péntek 2026.03.20.	Szombat 2026.03.21.
Csirkemájkrémes kenyérszeletek, uborka, Citromos mézes limonádé	Növényi sajtos rudak, Taccos mártogatós, paradicsom	Citromos vaniliás chiapuding	Baracklekváros habkrém	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, karalábé rágcsa	
	mustár (Spéko majonéz)				
Energia (kcal) 211 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 9,2 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 354 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 10,1 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 276 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 14 Ebből cukor (g) 6,2 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 254 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 7,6 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 29,1 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,9	

Ebéd											
Hétfő 2026.03.16.		Kedd 2026.03.17.		Szerda 2026.03.18.		Csütörtök 2026.03.19.		Péntek 2026.03.20.		Szombat 2026.03.21.	
Daragaluskaleves, Sertésragu EB, házi nokedli		Kapros gyalult tökleves EB, Rakott zöldbab (darált csirke)		Vegyes gyümölcsleves, Kemencében sült csirkecombfilé majorannával, steak burgonya		Gazdag zöldségleves, Barnarizses sertéshús		Habart burgonyaleves, Tárkonyos palócos csirkeragu, főtt szarvacska			
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)											
Energia (kcal)	684	Energia (kcal)	525	Energia (kcal)	689	Energia (kcal)	720	Energia (kcal)	707		
Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	30		
Zsír (g)	25	Zsír (g)	20	Zsír (g)	24	Zsír (g)	35	Zsír (g)	23		
Ebből telített zsírsav (g)	3,6	Ebből telített zsírsav (g)	7,5	Ebből telített zsírsav (g)	4,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,5	Ebből telített zsírsav (g)	4,6		
Szénhidrát (g)	85	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	85	Szénhidrát (g)	75	Szénhidrát (g)	94		
Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	2,7	Ebből cukor (g)	13,3	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	2,3		
Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	1,3		