



## Ebéd

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Egyszerű zöldségleves daragaluskával DD, Brokkolis kukkinispagetti darált sertéshússal</b>	<b>Hamis legényfogó leves, Bakonyi sertésragu, párolt zöldségköret barnarizzsel D.</b>	<b>Tárkonyos zöldséraguleves, Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, házi csirkeroló FSZ</b>	<b>Hamis orosházi tányéros vegán, Fűszeres csirkemell pácolva, burgonyapüré sárgarépával és bakkolival</b>	<b>Karfiolleves habarás nélkül, Rakott cukkini hajdinával és sertéshússal</b>	
	zeller (Hamis legényfogó leves)	zeller (Tárkonyos zöldséraguleves)	zeller (Hamis orosházi tányéros vegán)		
Energia (kcal) 581 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 8,5 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 665 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 39 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 494 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 44 Ebből cukor (g) 8,1 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 469 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 3,7	Energia (kcal) 702 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 49 Ebből telített zsírsav (g) 15,3 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 2,8	



## Ebéd

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal D</b>	<b>Legényfogó leves, Piskóta vaníliásodóval édesítőszerrel</b>	<b>Tárkonyos zöldséraguleves gazdagon D., Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, házi csirkeroló</b>	<b>Hamis orosházi tányéros vegán, Fűszeres csirkemell pácolva, burgonyapüré sárgarépával és bokkolival, Alma IV.</b>	<b>Karfiolleves T., Rakott cukkini hajdinával és sertéshússal</b>	
			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) 0,9	Energia (kcal) 720 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 13,1 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 0,9	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) 540 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 3,7	Energia (kcal) 759 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 46 Ebből telített zsírsav (g) 14,5 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 4,4	



## Tízórai

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Csirkemellsonkás langalló sch, uborka</b>	<b>Tigrisbuci felvágottal D., paprika</b>	<b>Füstölt kolbászos szendvics növényi sajtkrémmel</b>	<b>Pudingos őszibarackos szelet édesítőszerrel</b>	<b>Bacon-os tekert lenmaggal Sch., Cukkinikrém, paprika</b>	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 298 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 264 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 0,7 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 343 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 10,6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 170 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 0,1	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 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal D</b>	<b>Legényfogó leves, Piskóta vaníliásodóval édesítőszerrel</b>	<b>Tárkonyos zöldséraguleves gazdagon D., Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, házi csirkeroló</b>	<b>Hamis orosházi tányéros vegán, Fűszeres csirkemell pácolva, burgonyapüré sárgarépával és bokkolival, Alma IV.</b>	<b>Karfioleves T., Rakott cukkini hajdinával és sertéshússal</b>	
			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) 0,9	Energia (kcal) 720 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 13,1 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 0,9	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) 540 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 3,7	Energia (kcal) 759 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 46 Ebből telített zsírsav (g) 14,5 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 4,4	



## Uzsonna

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
Darálás keksz F, Gyömbéres-citromos tea édesítőszerrel	Taccos mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 7	Vaníliás - - gyümölcsös tápiókapuding édesítőszerrel	Natúr puffasztott rizskorong sós, Hamis körözött D., paradicsom	Baromfikrém - libamájjal - klubszendvics, retek	
	mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		mustár (Hamis körözött D.)		
Energia (kcal) 220 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 303 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 224 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 167 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 357 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 7,6 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 2,1	



**Ebéd**

Hétfő 2026.05.04.		Kedd 2026.05.05.		Szerda 2026.05.06.		Csütörtök 2026.05.07.		Péntek 2026.05.08.		Szombat 2026.05.09.	
<b>Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal D</b>		<b>Hamis legényfogó leves, Bakonyi sertésragu, párolt zöldségköret barnarizzsel D., Alma szelet</b>		<b>Tárkonyos zöldséraguleves, Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, házi csirkeroló</b>		<b>Hamis orosházi tányéros vegán, Fűszeres csirkemell pácolva, burgonyapüré sárgarépával és bokkolival, Alma I.</b>		<b>Karfiolleves DT., Rakott cukkini hajdinával és sertéshússal</b>			
		zeller (Hamis legényfogó leves)		zeller (Tárkonyos zöldséraguleves)		zeller (Hamis orosházi tányéros vegán)					
Energia (kcal)	828	Energia (kcal)	1006	Energia (kcal)	823	Energia (kcal)	633	Energia (kcal)	867		
Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)			
Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	46	Fehérje (g)	44	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	33
Zsír (g)	49	Zsír (g)	57	Zsír (g)	34	Ebből telített zsírsav (g)	4,9	Zsír (g)	53	Zsír (g)	53
Ebből telített zsírsav (g)	16,8	Ebből telített zsírsav (g)	8,2	Ebből telített zsírsav (g)	6,3	Szénhidrát (g)	69	Ebből telített zsírsav (g)	16,6	Ebből telített zsírsav (g)	16,6
Szénhidrát (g)	71	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	71	Ebből cukor (g)	3,5	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	72
Ebből cukor (g)	1,9	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	12,3	Só (NaCl) (g)	4,6	Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	1
Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1,1			Só (NaCl) (g)	5,4	Só (NaCl) (g)	5,4



## Ebéd

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal D	Legényfogó leves, Piskóta vaníliásodóval édesítőszerrel	Tárkonyos zöldséraguleves gazdagon D., Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, házi csirkeroló	Hamis orosházi tányéros vegán, Fűszeres csirkemell pácolva, burgonyapüré sárgarépával és bokkolival, Alma I.	Karfiolleves T., Rakott cukkini hajdinával és sertéshússal	
			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) 0,8	Energia (kcal) 594 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 11 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 0,8	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) 444 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 48 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 3,2	Energia (kcal) 615 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 11,6 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 3,6	



### Tízórai

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Csirkemellsonkás langalló sch, uborka</b>	<b>Tigrisbuci felvágottal D., paprika</b>	<b>Füstölt kolbászos szendvics növényi sajtkrémmel</b>	<b>Pudingos őszibarackos szelet édesítőszerrel</b>	<b>Bacon-os tekert lenmaggal Sch., Cukkinikrém, paprika</b>	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 239 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 200 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 0,5 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 274 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 8,5 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 136 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 0,1	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 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal D</b>	<b>Legényfogó leves, Piskóta vaníliásodóval édesítőszerrel</b>	<b>Tárkonyos zöldséraguleves gazdagon D., Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, házi csirkeroló</b>	<b>Hamis orosházi tányéros vegán, Fűszeres csirkemell pácolva, burgonyapüré sárgarépával és bokkolival, Alma I.</b>	<b>Karfioleves T., Rakott cukkini hajdinával és sertéshússal</b>	
			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) 0,8	Energia (kcal) 594 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 11 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 0,8	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) 444 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 48 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 3,2	Energia (kcal) 615 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 11,6 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 3,6	



## Uzsonna

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Darálós keksz F, Gyömbéres-citromos tea édesítőszerrel</b>	<b>Taccos mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 7</b>	<b>Vaníliás - - gyümölcsös tápiókapuding édesítőszerrel</b>	<b>Natúr puffasztott rizskorong sós, Hamis körözött D., paradicsom</b>	<b>Baromfikrém - libamájjal - klubszendvics, retek</b>	
	mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		mustár (Hamis körözött D.)		
Energia (kcal) 176 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 228 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 157 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 115 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 2 Ebből telített zsírsav (g) 0,5 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 252 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,5	



## Reggeli

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Egyszerű zöldségleves F, Brokkolis spagetti sertéshússal</b>	<b>Hamis legényfogó leves F, Gombás sertésragu, párolt barnarizs D.</b>	<b>Tárkonyos zöldséraguleves F., Házi csirkeroló, párolt rizsköret</b>	<b>Hamis orosházi tányéros F., Fűszeres csirkemell pácolva, burgonyapüré</b>	<b>Karfiolleves F, Rakott cukkini darált sertéshússal F.</b>	
zeller (Leves alap)	zeller (Hamis legényfogó leves F)		zeller (Hamis orosházi tányéros F.)		
Energia (kcal) 675 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 12,4 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 558 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 505 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,2 Szénhidrát (g) 78 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 545 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 3,7 Só (NaCl) (g) 3,8	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 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Lenmagbundában rántott csirkecomb, zöldborsós rizs</b>	<b>Legényfogó leves csirkehússal, Piskótakockák vanília és csokiöntettel</b>	<b>Tárkonyos zöldséraguleves gazdagon, Zöldborsófőzelék, házi csirkeroló, Alma</b>	<b>Hamis orosházi tányéros vegán, Borzas csirkemell, burgonyapüré</b>	<b>Karfiolleves T., Bácskai csirkehús kölessel</b>	
			zeller (Hamis orosházi tányéros vegán)		
Energia (kcal) 768 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 101 Ebből cukor (g) 4,7 Só (NaCl) (g) 2,9	Energia (kcal) 625 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 97 Ebből cukor (g) 47,7 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 729 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 106 Ebből cukor (g) 13,3 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 707 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 99 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 2,9	Energia (kcal) 602 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 2,6	



**Ebéd**

Hétfő 2026.05.04.		Kedd 2026.05.05.		Szerda 2026.05.06.		Csütörtök 2026.05.07.		Péntek 2026.05.08.		Szombat 2026.05.09.	
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal		Legényfogó leves, Piskótakockák vanília és csokiöntettel		Tárkonyos zöldséraguleves gazdagon, Zöldborsófőzelék, házi csirkeroló, Alma		Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Borzas csirkemell, burgonyapüré		Karfiolleves T., Rakott cukkini darált sertéshússal			
						zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))					
Energia (kcal)	703	Energia (kcal)	744	Energia (kcal)	729	Energia (kcal)	792	Energia (kcal)	709		
Fehérje (g)	22	Fehérje (g)	20	Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	27		
Zsír (g)	38	Zsír (g)	24	Zsír (g)	18	Zsír (g)	26	Zsír (g)	38		
Ebből telített zsírsav (g)	12,5	Ebből telített zsírsav (g)	6,9	Ebből telített zsírsav (g)	3,7	Ebből telített zsírsav (g)	5,2	Ebből telített zsírsav (g)	11,7		
Szénhidrát (g)	69	Szénhidrát (g)	107	Szénhidrát (g)	106	Szénhidrát (g)	98	Szénhidrát (g)	73		
Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	48,2	Ebből cukor (g)	13,3	Ebből cukor (g)	3,4	Ebből cukor (g)	1,2		
Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	2,2	Só (NaCl) (g)	2,7		



## Tízórai

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Csirkemellsonkás langálló sch, uborka</b>	<b>Tigrisbuci felvágottal, paprika</b>	<b>Füstölt kolbászos szendvics növényi sajtkrémmel</b>	<b>Pudingos őszibarackos szelet</b>	<b>Bacon-os tekert lenmaggal Sch., Cukkinikrém, paprika</b>	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 298 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 297 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 343 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 10,6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 305 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 20,3 Só (NaCl) (g) 0,1	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 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal</b>	<b>Legényfogó leves, Piskótakockák vanília és csokiöntettel</b>	<b>Tárkonyos zöldséraguleves gazdagon, Zöldborsófőzelék, házi csirkeroló, Alma</b>	<b>Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Borzas csirkemell, burgonyapüré</b>	<b>Karfioleves T., Rakott cukkini darált sertéshússal</b>	
			zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))		
Energia (kcal) 703 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 12,5 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 744 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 6,9 Szénhidrát (g) 107 Ebből cukor (g) 48,2 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 729 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 106 Ebből cukor (g) 13,3 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 792 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 98 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 709 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 11,7 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 2,7	



## Uzsonna

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Kekszválogatás, Gyömbéres-citromos tea</b>	<b>Taccos mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 6</b>	<b>Vaníliás - gyümölcsös tápiókapuding</b>	<b>Natúr puffasztott rizskorong natúr, Hamis körözött, paradicsom</b>	<b>Baromfikrém - libamájjal - klubszendvics, retek</b>	
	mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				
Energia (kcal) 365 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 22,4 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 279 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 2,2 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 13,2 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 237 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 357 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 7,6 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 2,1	



## Reggeli

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Csirkemellsonkás langalló sch, uborka</b>	<b>Tigrisbuci felvágottal, paprika</b>	<b>Füstölt kolbászos szendvics növényi sajtkrémmel</b>	<b>Pudingos őszibarackos szelet</b>	<b>Bacon-os tekert lenmaggal Sch., Cukkinikrém, paprika</b>	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 239 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 239 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 274 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 8,5 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 244 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 16,3 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,1	

## Tízórai

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Banán</b>	<b>Szobi 100%-os almalé</b>	<b>Körte</b>	<b>Narancs</b>	<b>Alma IV.</b>	
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 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Vaníliás meggy mártás, sült csirkefilet</b>	<b>Legényfogó leves, Gazdag finomfőzelék, sült baromfi virsli</b>	<b>Zöldborsófőzelék, házi csirkeroló</b>	<b>Paradicsomos káposzta főtt sertésszelettel</b>	<b>Sóska főzelék, főtt burgonya ( zóna), sült csirkecombfilet-f</b>	
Energia (kcal) 374 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 2,9 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 8,6 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 381 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 5,9 Só (NaCl) (g) 1,4	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) 361 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 9,1 Só (NaCl) (g) 1	

### Uzsonna

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Kekszválogatás, Gyömbéres-citromos tea</b>	<b>Taccos mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 6</b>	<b>Vaníliás - gyümölcsös tápiókapuding</b>	<b>Natúr puffasztott rizskorong natúr, Hamis körözött, paradicsom</b>	<b>Baromfikrém - libamájjal - klubszendvics, retek</b>	
	mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				
Energia (kcal) 292 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 17,9 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 196 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 20 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 186 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 10,5 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 149 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 252 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,5	



**Ebéd**

Hétfő 2026.05.04.		Kedd 2026.05.05.		Szerda 2026.05.06.		Csütörtök 2026.05.07.		Péntek 2026.05.08.		Szombat 2026.05.09.	
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal		Legényfogó leves, Piskótakockák vanília és csokiöntettel		Tárkonyos zöldséraguleves gazdagon, Zöldborsófőzelék, házi csirkeroló, Alma		Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Borzas csirkemell, burgonyapüré		Karfiolleves T., Rakott cukkini darált sertéshússal			
						zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))					
Energia (kcal)	803	Energia (kcal)	911	Energia (kcal)	869	Energia (kcal)	957	Energia (kcal)	831		
Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	49	Fehérje (g)	32		
Zsír (g)	43	Zsír (g)	30	Zsír (g)	21	Zsír (g)	32	Zsír (g)	43		
Ebből telített zsírsav (g)	14,3	Ebből telített zsírsav (g)	8,3	Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	6,3	Ebből telített zsírsav (g)	13		
Szénhidrát (g)	79	Szénhidrát (g)	127	Szénhidrát (g)	128	Szénhidrát (g)	114	Szénhidrát (g)	90		
Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	55,4	Ebből cukor (g)	15,7	Ebből cukor (g)	4,1	Ebből cukor (g)	1,5		
Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	2,7	Só (NaCl) (g)	3,6		



## Reggeli

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Csirkemellsonkás langálló sch, uborka</b>	<b>Tigrisbuci felvágottal, paprika</b>	<b>Füstölt kolbászos szendvics növényi sajtkrémmel</b>	<b>Pudingos őszibarackos szelet</b>	<b>Bacon-os tekert lenmaggal Sch., Cukkinikrém, paprika</b>	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 595 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 12,7 Szénhidrát (g) 66 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 3,8	Energia (kcal) 594 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 4,2	Energia (kcal) 685 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 21,2 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 4,9	Energia (kcal) 305 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 20,3 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 635 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 7,6 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 3	

## Ebéd

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal</b>	<b>Legényfogó leves, Piskótakockák vanília és csokiöntettel</b>	<b>Tárkonyos zöldséraguleves gazdagon, Zöldborsófőzelék, házi csirkeroló, Alma</b>	<b>Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Borzas csirkemell, burgonyapüré</b>	<b>Karfioleves T., Rakott cukkini darált sertéshússal</b>	
			zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))		
Energia (kcal) 803 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 43 Ebből telített zsírsav (g) 14,3 Szénhidrát (g) 79 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 911 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 8,3 Szénhidrát (g) 127 Ebből cukor (g) 55,4 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 869 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 128 Ebből cukor (g) 15,7 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 957 Fehérje (g) 49 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 114 Ebből cukor (g) 4,1 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 831 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 43 Ebből telített zsírsav (g) 13 Szénhidrát (g) 90 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 3,6	



**Vacsora**

<b>Vacsora</b>					
<b>Hétfő</b> 2026.05.04.	<b>Kedd</b> 2026.05.05.	<b>Szerda</b> 2026.05.06.	<b>Csütörtök</b> 2026.05.07.	<b>Péntek</b> 2026.05.08.	<b>Szombat</b> 2026.05.09.
<b>Lenmagbundás csirkemellfilé párizsiasan, zöldségsaláta spec. majonézzel</b>	<b>Serpenyős sertésszelet burgonyával, csemege uborkával</b>	<b>Csikós sertésragu, főtt szarvacska , csemege uborkával</b>	<b>"Délihús" sertéshúsból-XL, zöldborsós rizs</b>		
	mustár (csemege uborkával)	mustár (csemege uborkával) , mustár (Csikós sertésragu)			
Energia (kcal) 851 Fehérje (g) 46 Zsír (g) 45 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 643 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 3 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 1051 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 42 Ebből telített zsírsav (g) 8,1 Szénhidrát (g) 134 Ebből cukor (g) 7,1 Só (NaCl) (g) 3,4	Energia (kcal) 989 Fehérje (g) 53 Zsír (g) 60 Ebből telített zsírsav (g) 12 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 3,8 Só (NaCl) (g) 2,6		



## Ebéd

Hétfő 2026.05.04.		Kedd 2026.05.05.		Szerda 2026.05.06.		Csütörtök 2026.05.07.		Péntek 2026.05.08.		Szombat 2026.05.09.	
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal, Alma I.		Legényfogó leves, Piskótakockák vanília és csokiöntettel		Tárkonyos zöldséraguleves gazdagon, Zöldborsófőzelék, házi csirkeroló		Hamis orosházi tányéros vegán, Borzas csirkemell, burgonyapüré		Rakott cukkini darált sertéshússal			
						zeller (Hamis orosházi tányéros vegán)					
Energia (kcal)	585	Energia (kcal)	614	Energia (kcal)	535	Energia (kcal)	594	Energia (kcal)	572		
Fehérje (g)	17	Fehérje (g)	15	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	20		
Zsír (g)	28	Zsír (g)	20	Zsír (g)	15	Zsír (g)	17	Zsír (g)	36		
Ebből telített zsírsav (g)	9,3	Ebből telített zsírsav (g)	5,7	Ebből telített zsírsav (g)	3,2	Ebből telített zsírsav (g)	3,4	Ebből telített zsírsav (g)	11,7		
Szénhidrát (g)	67	Szénhidrát (g)	89	Szénhidrát (g)	67	Szénhidrát (g)	82	Szénhidrát (g)	42		
Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	41,2	Ebből cukor (g)	11,4	Ebből cukor (g)	3,3	Ebből cukor (g)	0,7		
Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	2,5	Só (NaCl) (g)	0,8		



## Tízórai

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Csirkemellsonkás langalló sch, uborka</b>	<b>Tigrisbuci felvágottal, paprika</b>	<b>Füstölt kolbászos szendvics növényi sajtkrémmel</b>	<b>Pudingos őszibarackos szelet</b>	<b>Bacon-os tekert lenmaggal Sch., Cukkinikrém, paprika</b>	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 239 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 239 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 274 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 8,5 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 244 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 16,3 Só (NaCl) (g) 0,1	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 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal, Alma I.</b>	<b>Legényfogó leves, Piskótakockák vanília és csokiöntettel</b>	<b>Tárkonyos zöldséraguleves gazdagon, Zöldborsófőzelék, házi csirkeroló</b>	<b>Hamis orosházi tányéros vegán, Borzas csirkemell, burgonyapüré</b>	<b>Rakott cukkini darált sertéshússal</b>	
			zeller (Hamis orosházi tányéros vegán)		
Energia (kcal) 585 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 614 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 89 Ebből cukor (g) 41,2 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 535 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 11,4 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 594 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 82 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 2,5	Energia (kcal) 572 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 11,7 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,8	



**Uzsonna**

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Kekszválogatás, Gyömbéres-citromos tea</b>	<b>Taccos mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 6</b>	<b>Vaníliás - gyümölcsös tápiókapuding</b>	<b>Natúr puffasztott rizskorong natúr, Hamis körözött, paradicsom</b>	<b>Baromfikrém - libamájjal - klubszendvics, retek</b>	
	mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				
Energia (kcal) 292 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 17,9 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 196 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 20 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 186 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 10,5 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 149 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 252 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,5	

# OMNGFE-Sertés-marhahúsmentes- Óvoda-3x- Tízórai-Ebéd-Uzsonna

19. hét

2026.05.04. - 2026.05.09.



Spéko Manufaktúra Kft.  
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

## Tízórai

Hétfő 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Csirkemellsonkás langalló sch, uborka</b>	<b>Tigrisbuci felvágottal, paprika</b>	<b>Füstölt szárnyaskolbászos szendvics növényi sajtkrémmel</b>	<b>Pudingos őszibarackos szelet</b>	<b>Sonkás tekert lenmaggal Sch.6, Cukkinikrém, paprika</b>	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 239 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 239 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 30 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) 244 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 16,3 Só (NaCl) (g) 0,1	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 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Lenmagbundában rántott csirkecomb, zöldborsós rizs</b>	<b>Legényfogó leves csirkehússal, Piskótakockák vanília és csokiöntettel</b>	<b>Tárkonyos zöldséraguleves gazdagon, Zöldborsófőzelék, házi csirkeroló, Alma</b>	<b>Hamis orosházi tányéros vegán, Borzas csirkemell, burgonyapüré</b>	<b>Karfiollevés T., Bácskai csirkehús kölessel</b>	
			zeller (Hamis orosházi tányéros vegán)		
Energia (kcal) 653 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 85 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 2,5	Energia (kcal) 536 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 83 Ebből cukor (g) 40,9 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 629 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 92 Ebből cukor (g) 11,4 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 594 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 82 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 2,5	Energia (kcal) 473 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 2026.05.04.	Kedd 2026.05.05.	Szerda 2026.05.06.	Csütörtök 2026.05.07.	Péntek 2026.05.08.	Szombat 2026.05.09.
<b>Kékszválogatás, Gyömbéres-citromos tea</b>	<b>Taccos mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 6</b>	<b>Vaníliás - gyümölcsös tápiókapuding</b>	<b>Natúr puffasztott rizskorong natúr, Hamis körözött, paradicsom</b>	<b>Baromfikrém - libamájjal - klubszendvics, retek</b>	
	mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				
Energia (kcal) 292 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 17,9 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 196 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 20 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 186 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 20 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 149 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 252 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,5	



**Ebéd**

Hétfő 2026.05.04.		Kedd 2026.05.05.		Szerda 2026.05.06.		Csütörtök 2026.05.07.		Péntek 2026.05.08.		Szombat 2026.05.09.	
Egyszerű zöldségleves daragaluskával, Brokkolis spagetti sertéshússal		Legényfogó leves, Piskótakockák vanília és csokiöntettel		Tárkonyos zöldséraguleves gazdagon, Zöldborsófőzelék pürésítve, házi csirkeroló		Hamis orosházi tányéros (sertéskarajjal) EB, Borzas csirkemell, burgonyapüré		Karfiolleves T., Rakott cukkini darált sertéshússal			
Energia (kcal)	703	Energia (kcal)	744	Energia (kcal)	618	Energia (kcal)	720	Energia (kcal)	709		
Fehérje (g)	22	Fehérje (g)	20	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	27		
Zsír (g)	38	Zsír (g)	24	Zsír (g)	21	Zsír (g)	19	Zsír (g)	38		
Ebből telített zsírsav (g)	12,5	Ebből telített zsírsav (g)	6,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,1	Ebből telített zsírsav (g)	4,8	Ebből telített zsírsav (g)	11,7		
Szénhidrát (g)	69	Szénhidrát (g)	107	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	96	Szénhidrát (g)	73		
Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	48,2	Ebből cukor (g)	10,9	Ebből cukor (g)	3,4	Ebből cukor (g)	1,2		
Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	2,7		