

DD-Diabétesz-Általános Iskola 40 g- Ebéd

20. hét

2026.05.11. - 2026.05.16.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Brokkoli krémleves pirított kenyérkockákkal DD., Rozmaringos-fokhag ymás sertésszűz, párolt zöldségek, Alma I.	Sült tésztaleves, Afrikai harcsafilékocokák roston sütve, kemencés burgonya párolt bébirépával és ceruzababbal DD.	Sonkagulyás galuska nélkül, Meggymártás nyírfacukorral, Sült csirkemellcsikok S.	Hideg eperpudingos krémleves édesítőszerrel, Rakott karfiol csirkehússal-kölesse I DD.	Májgaluskaleves, Sertéstokány gyengén fűszerezve, zöldségpüré	
				zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 302 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,2 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 366 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 436 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2,2 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 3,5	Energia (kcal) 375 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 44 Ebből cukor (g) 3,7 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 569 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1,3	



Ebéd

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Brokkoli krémleves pirított kenyérkockákkal DD., Mac and cheese cukkinivel	Fehérbableves D., Afrikai harcsafilékocskák roston sütve, kemencés burgonya párolt bébirépával és ceruzababbal	Sonkagulyás házi galuskával, Meggymártás nyírfacukorral, sült csirkecombfilé-f	Hideg eperpudingos krémleves édesítőszerrel, Rakott karfiol csirkehússal-kölesse I	Májgaluskaleves, Sertéstokány gyengén fűszerezve, párolt brokkolis-sárgarépás rizs	
				zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 404 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 3,1 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 518 Fehérje (g) 46 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 557 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 3,3	Energia (kcal) 521 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 4,6 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 707 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 7,6 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,2	

Tízórai

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Kolbászos omllett, uborka	Borzaska D., Limonádé édesítőszerrel, paprika	Sonkás háromszög , paradicsom	Csirkehúsos-zöldség es tortilla D, Szobi 100%-os narancslé	Bermuda szendvics Zala felvágottal, répa-retek rágcsa	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (natúr mártogatós) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 177 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 230 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 276 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 330 Fehérje (g) 9 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 9,7 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 288 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 7,8 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,8	

Ebéd

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Brokkoli krémleves pirított kenyérkockákkal DD., Mac and cheese cukkinivel	Fehérbableves D., Afrikai harcsafilé-kockák roston sütve, kemencés burgonya párolt bébirépával és ceruzababbal	Sonkagulyás házi galuskával, Meggymártás nyírfacukorral, sült csirkecombfilé-f	Hideg eperpudingos krémleves édesítőszerrel, Rakott karfiol csirkehússal-kölesse I	Májgaluskaleves, Sertéstokány gyengén fűszerezve, párolt brokkolis-sárgarépás rizs	
				zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 404 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 3,1 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 518 Fehérje (g) 46 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 557 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 3,3	Energia (kcal) 521 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 4,6 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 707 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 7,6 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,2	



Uzsonna

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Ostyalapok D., natúr mártogatós, mandarin 1 db	Vegyes gyümölcskompót édesítőszerrel	Sertésmájkrémes kenyérszeletek újhagymadísszel, karalábé rágcsa	Kifli Sch. 6., uborka, növényi sajtszelet	Kenyérheryócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"édesítőszerrel, Gyümölcstea édesítőszerrel, almagerezd	
mustár (natúr mártogatós)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 308 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 126 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 317 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 237 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 528 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 7,3 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 2 Fehérje (g) 43 Zsír (g) 21,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,4



Ebéd

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Brokkoli krémleves pirított kenyérkockákkal DD., Mac and cheese cukkinivel	Sült tésztaleves, Afrikai harcsafilékocskák roston sütve, kemencés burgonya párolt bébirépaival és ceruzababbal	Sonkagulyás DD., Meggymártás nyírfacukorral, sült csirkecombfilé-f	Hideg eperpudingos krémleves édesítőszerrel, Rakott karfiol csirkehússal-kölesse I DD., Alma V.	Májgaluskaleves, Sertéstokány gyengén fűszerezve, párolt brokkolis-sárgarépás rizs	
				zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (ízletes zöldségek)
Energia (kcal) 476 Energia (kJ) Fehérje (g) 9 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 9,7 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 3,8 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 567 Energia (kJ) Fehérje (g) 50 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 5,4 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 694 Energia (kJ) Fehérje (g) 49 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 5	Energia (kcal) 536 Energia (kJ) Fehérje (g) 30 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 5,9 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 817 Energia (kJ) Fehérje (g) 39 Zsír (g) 42 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,6	



Ebéd

Hétfő 2026.05.11.		Kedd 2026.05.12.		Szerda 2026.05.13.		Csütörtök 2026.05.14.		Péntek 2026.05.15.		Szombat 2026.05.16.	
Brokkoli krémleves pirított kenyérkockákkal DD., Mac and cheese cukkinivel		Fehérbableves D., Afrikai harcsafilékocskák roston sütve, kemencés burgonya párolt bébirépával és ceruzababbal		Sonkagulyás házi galuskával, Meggymártás nyírfacukorral, sült csirkecombfilé-f		Hideg eperpudingos krémleves édesítőszerrel, Rakott karfiol csirkehússal-kölesse I		Májgaluskaleves, Sertéstokány gyengén fűszerezve, párolt brokkolis-sárgarépás rizs			
								zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			
Energia (kcal)	346	Energia (kcal)	434	Energia (kcal)	478	Energia (kcal)	446	Energia (kcal)	600		
Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	28		
Zsír (g)	13	Zsír (g)	8	Zsír (g)	17	Zsír (g)	15	Zsír (g)	32		
Ebből telített zsírsav (g)	7,2	Ebből telített zsírsav (g)	0,7	Ebből telített zsírsav (g)	5,7	Ebből telített zsírsav (g)	5,5	Ebből telített zsírsav (g)	6,4		
Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	51		
Ebből cukor (g)	2,7	Ebből cukor (g)	1,9	Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	4	Ebből cukor (g)	0,8		
Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	2,9	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	1,1		



Tízórai

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Kolbászos omllett, uborka	Borzaska D., Limonádé édesítőszerrel, paprika	Sonkás háromszög, paradicsom	Csirkehúsos-zöldség es tortilla D, Szobi 100%-os narancslé	Bermuda szendvics Zala felvágottal, répa-retek rágcsa	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (natúr mártogatós), Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 125 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,3 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 164 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 194 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 243 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 9,4 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 233 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,7	

Ebéd

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Brokkoli krémleves pirított kenyérkockákkal DD., Mac and cheese cukkinivel	Fehérbableves D., Afrikai harcsafiléköcskék roston sütve, kemencés burgonya párolt bébirépaival és ceruzababbal	Sonkagulyás házi galuskával, Meggy mártás nyírfacukorral, sült csirkecombfilé-f	Hideg eperpudingos krémleves édesítőszerrel, Rakott karfiol csirkehússal-kölesse I	Májgaluskaleves, Sertéstokány gyengén fűszerezve, párolt brokkolis-sárgarépás rizs	
				zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 346 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 434 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 0,7 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 478 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 2,9	Energia (kcal) 446 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 600 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1,1	



Uzsonna

Hétfő 2026.05.11.		Kedd 2026.05.12.		Szerda 2026.05.13.		Csütörtök 2026.05.14.		Péntek 2026.05.15.		Szombat 2026.05.16.	
Ostyalapok D., natúr mártogatós, mandarin 1 db		Vegyes gyümölcskompót édesítőszerrel		Sertésmájkrémes kenyérszeletek újhagymadísszel, karalábé rágcsa		Kifli Sch.7., uborka, növényi sajtszelet		Kenyérheryócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"édesítőszerrel, Gyümölcstea édesítőszerrel, almagerezd			
mustár (natúr mártogatós)						Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal)	240	Energia (kcal)	89	Energia (kcal)	223	Energia (kcal)	166	Energia (kcal)	378		
Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	2		
Zsír (g)	14	Zsír (g)	0	Zsír (g)	11	Zsír (g)	7	Zsír (g)	30		
Ebből telített zsírsav (g)	3,1	Ebből telített zsírsav (g)	0	Ebből telített zsírsav (g)	4,1	Ebből telített zsírsav (g)	3,9	Ebből telített zsírsav (g)	14,9		
Szénhidrát (g)	25	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	25	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	25		
Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	0,4	Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	1,4		
Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	1		



Reggeli

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Brokkoli krémleves pirított kenyérkockákkal F., Mac and cheese (növényi)	Sült tésztaleves, Afrikai harcsafilékocskák roston sütve, kemencés burgonya	Sonkagulyás házi galuskával F., Sült csirkemellcsíkok S., párolt rizsköret	Burgonyaleves F., Rakott karfiol csirkehússal-kölesse I	Májgaluskaleves F., Sertéstokány gyengén fűszerezve, párolt rizsköret	
mustár (Mac and cheese (növényi))				zeller (Húsleves alap)	
Energia (kcal) 609 Fehérje (g) 9 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 111 Ebből cukor (g) 4,9 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 475 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 4,3 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 605 Fehérje (g) 41 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 3,2	Energia (kcal) 557 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 619 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,1	



Ebéd

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Csángógulyás csirkehússal, Mac and cheese (növényi)	Fehérbableves, Afrikai harcsafilékockák roston sültve, kemencés burgonya, édes káposztasaláta	Alföldi gazdag zöldségleves, Meggy mártás, sült csirkecombfilé-f, pirított darával	BurgonyakréMLEVES krutonnal, Rakott karfiol csirkehússal-kölesse I, Alma	Vegyes gyümölcsleves Sz., Rántott csirkemell, petrezselymes burgonya	
mustár (Mac and cheese (növényi))		zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)			
Energia (kcal) 709 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 122 Ebből cukor (g) 4,2 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 705 Fehérje (g) 47 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 96 Ebből cukor (g) 10,3 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 583 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 79 Ebből cukor (g) 9,1 Só (NaCl) (g) 2,5	Energia (kcal) 701 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 100 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 824 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 117 Ebből cukor (g) 13,7 Só (NaCl) (g) 1,4	



Ebéd

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Csángógulyás csirkehússal, Mac and cheese (növényi)	Fehérbableves, Afrikai harcsafilékockák roston sütve, kemencés burgonya, édes káposztasaláta	Sonkagulyás házi galuskával, Meggy mártás, sült csirkecombfilé-f, pirított darával	Burgonyakrémeleves krutonnal, Rakott karfiol csirkehússal-kölesse I, Alma	Májgaluskaleves, Zöldborsós sertéstokány, párolt rizsköret	
mustár (Mac and cheese (növényi))				zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 709 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 122 Ebből cukor (g) 4,2 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 705 Fehérje (g) 47 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 96 Ebből cukor (g) 10,3 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 712 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 94 Ebből cukor (g) 8,4 Só (NaCl) (g) 3,4	Energia (kcal) 701 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 100 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 713 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,8	



Tízórai

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Kolbászos omlott, Kenyerseletek O.6, retek	Borzaska, paprika, Citromos mézes limonádé	Sonkás háromszög , paradicsom	Csirkehúsos-zöldség es tortilla, Citromos tea	Bermuda szendvics Zala felvágottal, répa-retek rágcsa	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (natúr mártogatós) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 312 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 2,2 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 298 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 13 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 276 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 370 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 288 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 7,8 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,8	

Ebéd

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Csángógulyás csirkehússal, Mac and cheese (növényi)	Fehérbableves, Afrikai harcsafilékokkák roston sütvé, kemencés burgonya, édes káposztasaláta	Sonkagulyás házi galuskával, Meggymártás, sült csirkecombfilé-f, pirított darával	Burgonyakrémeves krutonnal, Rakott karfiol csirkehússal-kölesse l, Alma	Májgaluskaleves, Zöldborsós sertéstokány, párolt rizsköret	
mustár (Mac and cheese (növényi))				zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 709 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 122 Ebből cukor (g) 4,2 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 705 Fehérje (g) 47 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 96 Ebből cukor (g) 10,3 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 712 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 94 Ebből cukor (g) 8,4 Só (NaCl) (g) 3,4	Energia (kcal) 701 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 100 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 713 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,8	



Uzsonna

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Ostyalapok D., natúr mártogatós	Áfonyás habdesszert T.	Sertésmájkrémes kenyérszeletek újhagymadísszel, pritamin paprika	Kifli Sch.7., Növényi sajt D., uborka	Kenyérhernyócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"	
mustár (natúr mártogatós)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 282 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 305 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 19,9 Szénhidrát (g) 2 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 313 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 19,9 Szénhidrát (g) 2 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 269 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 316 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 8,1 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,2	



Reggeli

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Kolbászos omllett, Kenyérszeletek O.6, retek	Borzaska, paprika, Citromos mézes limonádé	Sonkás háromszög , paradicsom	Csirkehúsos-zöldség es tortilla	Bermuda szendvics Zala felvágottal, répa-retek rágcsa	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (natúr mártogatós) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 234 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 238 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 9,8 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 194 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 236 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 16 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 233 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,7	

Tízórai

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Alma VII.	Narancs	Banán	Szobi 100%-os narancslé	Körte	
Energia (kcal) 71 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 19 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) 120 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 40 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 9 Ebből cukor (g) 8,7 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	



Ebéd

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Brokkoli krémleves pirított kenyérkockákkal, Sárgaborsófőzelék, sült baromfi virsli	Töltött paprika paradicsomszószban	Meggy mártás, sült csirkecombfilé-f	Spenót főzelék, hamis tojáslepény baconnal	Nagyi burgonyafőzeléke, Házi sertésfasírt	
földimogyorót ny. tartalmazhat (Sárgaborsófőzelék)	zeller (Töltött paprika paradicsomszószban)				
Energia (kcal) 400 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 66 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 317 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 304 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 6,2 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 342 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 44 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 430 Fehérje (g) 13 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 7,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,2	

Uzsonna

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Ostyalapok D., natúr mártogatós	Áfonyás habdesszert T.	Sertés májkrémes kenyér szeletek újmagmadísszel, pritamin paprika	Kifli Sch.7., Növényi sajt D., uborka	Kenyérhernyócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"	
mustár (natúr mártogatós)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 214 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 18 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 244 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 16 Szénhidrát (g) 2 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 220 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 200 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 308 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 10,3 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 15,9 Só (NaCl) (g) 0,7	



Ebéd

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Csángógulyás csirkehússal, Mac and cheese (növényi)	Fehérbableves, Afrikai harcsafilékockák rostos sültve, kemencés burgonya, édes káposztasaláta	Sonkagulyás házi galuskával, Meggy mártás, sült csirkecombfilé-f, pirított darával	Burgonyakrémeleves krutonnal, Rakott karfiol csirkehússal-kölesse I, Alma	Májgaluskaleves, Zöldborsós sertéstokány, párolt rizsköret	
mustár (Mac and cheese (növényi))				zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 861 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 10,5 Szénhidrát (g) 146 Ebből cukor (g) 4,9 Só (NaCl) (g) 2,9	Energia (kcal) 863 Fehérje (g) 55 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 1,3 Szénhidrát (g) 121 Ebből cukor (g) 11 Só (NaCl) (g) 3,5	Energia (kcal) 869 Fehérje (g) 42 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 9,5 Szénhidrát (g) 112 Ebből cukor (g) 9,1 Só (NaCl) (g) 4,5	Energia (kcal) 837 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 118 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 844 Fehérje (g) 42 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 8,3 Szénhidrát (g) 88 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 2,3	



Reggeli

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Kolbászos omllett, Kenyszerleletek O.6, retek	Borzaska, paprika, Citromos mézes limonádé	Sonkás háromszög , paradicsom	Csirkehúsos-zöldség es tortilla	Bermuda szendvics Zala felvágottal, répa-retek rágcsa	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (natúr mártogatós) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 624 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 121 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 4,7	Energia (kcal) 596 Fehérje (g) 13 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 95 Ebből cukor (g) 26,1 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 551 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 8,9 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 628 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 561 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 15,7 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 1,7	

Ebéd

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Csángógulyás csirkehússal, Mac and cheese (növényi)	Fehérbableves, Afrikai harcsafilékokkák roston sütvé, kemencés burgonya, édes káposztasaláta	Sonkagulyás házi galuskával, Meggymártás, sült csirkecombfilé-f, pirított darával	Burgonyakrémeves krutonnal, Rakott karfiol csirkehússal-kölesse l, Alma	Májgaluskaleves, Zöldborsós sertéstokány, párolt rizsköret	
mustár (Mac and cheese (növényi))				zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 861 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 10,5 Szénhidrát (g) 146 Ebből cukor (g) 4,9 Só (NaCl) (g) 2,9	Energia (kcal) 863 Fehérje (g) 55 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 1,3 Szénhidrát (g) 121 Ebből cukor (g) 11 Só (NaCl) (g) 3,5	Energia (kcal) 869 Fehérje (g) 42 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 9,5 Szénhidrát (g) 112 Ebből cukor (g) 9,1 Só (NaCl) (g) 4,5	Energia (kcal) 837 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 118 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 844 Fehérje (g) 42 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 8,3 Szénhidrát (g) 88 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 2,3	



Vacsora

Vacsora					
Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Tiszai (lecsós) csirkeaprópecsenye zellerkockákkal és burgonyával	Bakonyi sertésragu, párolt hajdina D.	Bacon szalonnába göngyölt csirkecsíkok, párolt brokkoli és karfiol csőben sütve	Bográcsos marhapörkölt, házi brokkolis nokedli		
Energia (kcal) 723 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 931 Fehérje (g) 43 Zsír (g) 49 Ebből telített zsírsav (g) 7,6 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 763 Fehérje (g) 54 Zsír (g) 44 Ebből telített zsírsav (g) 19,6 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 3,6	Energia (kcal) 574 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,1		



Ebéd

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Sonkagulyás házi galuskával, Mac and cheese (növényi)	Fehérbableves, Afrikai harcsafilékockák roston sütve, kemencés burgonya, édes káposztasaláta	Lencseleves, Meggy mártás, Sült csirkemellcsíkok S., pirított darával	Brokkoli krémleves pirított kenyérkockákkal, Rakott karfiol sertéshússal kölessel	Májgaluskaleves, Nagyi burgonyafőzeléke, Házi sertésfasírt, Alma IV.	
mustár (Mac and cheese (növényi))		mustár (Lencseleves)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 594 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 8,5 Szénhidrát (g) 95 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 3	Energia (kcal) 578 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1 Szénhidrát (g) 79 Ebből cukor (g) 6,9 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 547 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 82 Ebből cukor (g) 7,8 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 631 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 12,3 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 601 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 8,1 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,8	



Tízórai

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Kolbászos omllett, Kenérszeletek O.6, rettek	Borzaska, paprika, Citromos mézes limonádé	Sonkás háromszög , paradicsom	Csirkehúsos-zöldség es tortilla	Bermuda szendvics Zala felvágottal, répa-rettek rágcsa	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (natúr mártogatós) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 234 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 238 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 9,8 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 194 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 236 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 16 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 233 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,7	

Ebéd

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Sonkagulyás házi galuskával, Mac and cheese (növényi)	Fehérbableves, Afrikai harcsafilékokkák roston sütve, kemencés burgonya, édes káposztasaláta	Lencseleves, Meggymártás, Sült csirkemelcsíkok S., pirított darával	Brokkoli krémleves pirított kenyérkockákkal, Rakott karfiol sertéshússal kölessel	Májgaluskaleves, Nagy burgonyafőzeléke, Házi sertésfasírt, Alma IV.	
mustár (Mac and cheese (növényi))		mustár (Lencseleves)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 594 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 8,5 Szénhidrát (g) 95 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 3	Energia (kcal) 578 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1 Szénhidrát (g) 79 Ebből cukor (g) 6,9 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 547 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 82 Ebből cukor (g) 7,8 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 631 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 12,3 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 601 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 8,1 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,8	



Uzsonna

Hétfő 2026.05.11.		Kedd 2026.05.12.		Szerda 2026.05.13.		Csütörtök 2026.05.14.		Péntek 2026.05.15.		Szombat 2026.05.16.	
Ostyalapok D., natúr mártogatós		Áfonyás habdesszert T.		Sertésmájkrémes kenyérszeletek újhagymadísszel, pritamin paprika		Kifli Sch.7., Növényi sajt D., uborka		Kenyérhernyócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"			
mustár (natúr mártogatós)						Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal)	214	Energia (kcal)	244	Energia (kcal)	220	Energia (kcal)	200	Energia (kcal)	308		
Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	1		
Zsír (g)	14	Zsír (g)	26	Zsír (g)	11	Zsír (g)	10	Zsír (g)	21		
Ebből telített zsírsav (g)	3,1	Ebből telített zsírsav (g)	16	Ebből telített zsírsav (g)	4,1	Ebből telített zsírsav (g)	6,4	Ebből telített zsírsav (g)	10,3		
Szénhidrát (g)	18	Szénhidrát (g)	2	Szénhidrát (g)	25	Szénhidrát (g)	26	Szénhidrát (g)	29		
Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	0,4	Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	15,9		
Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,7		

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

20. hét

2026.05.11. - 2026.05.16.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Tízórai

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Csirkemellsonkás omlett EB, Kenyérszeletek O.5, uborka	Borzaska, paprika, Citromos mézes limonádé	Sonkás háromszög, paradicsom	Csirkehúsos-zöldség es tortilla	Bermuda szendvics füstölt csirkemellsonkával, répa-rettek rágcsa	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (natúr mártogatós), Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 254 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 2,3	Energia (kcal) 238 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 9,8 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 194 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 236 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 16 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 221 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,9	

Ebéd

Hétfő 2026.05.11.	Kedd 2026.05.12.	Szerda 2026.05.13.	Csütörtök 2026.05.14.	Péntek 2026.05.15.	Szombat 2026.05.16.
Csángógulyás csirkehússal, Mac and cheese (növényi)	Fehérbableves, Afrikai harcsafilékokkák roston sütve, kemencés burgonya, édes káposztasaláta	Alföldi gazdag zöldségleves, Meggy mártás, sült csirkecombfilé-f, pirított darával	BurgonyakréMLEVES krutonnal, Rakott karfiol csirkehússal-kölesse I, Alma	Vegyes gyümölcsleves Sz., Rántott csirkemell, petrezselymes burgonya	
mustár (Mac and cheese (növényi))		zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)			
Energia (kcal) 532 Fehérje (g) 13 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 91 Ebből cukor (g) 3,1 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 578 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1 Szénhidrát (g) 79 Ebből cukor (g) 6,9 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 488 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 7,4 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 605 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 87 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 692 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 2,9 Szénhidrát (g) 98 Ebből cukor (g) 11,6 Só (NaCl) (g) 1,1	



Uzsonna

Hétfő 2026.05.11.		Kedd 2026.05.12.		Szerda 2026.05.13.		Csütörtök 2026.05.14.		Péntek 2026.05.15.		Szombat 2026.05.16.	
Ostyalapok D., natúr mártogatós		Áfonyás habdesszert T.		Kacsamájás baromfikrémes kenyérszeletek, pritamin paprika		Kifli Sch.7., Növényi sajt D., uborka		Kenyérhernyócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"			
mustár (natúr mártogatós)						Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal)	214	Energia (kcal)	244	Energia (kcal)	220	Energia (kcal)	200	Energia (kcal)	308		
Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	1		
Zsír (g)	14	Zsír (g)	26	Zsír (g)	10	Zsír (g)	10	Zsír (g)	21		
Ebből telített zsírsav (g)	3,1	Ebből telített zsírsav (g)	16	Ebből telített zsírsav (g)	3	Ebből telített zsírsav (g)	6,4	Ebből telített zsírsav (g)	10,3		
Szénhidrát (g)	18	Szénhidrát (g)	2	Szénhidrát (g)	30	Szénhidrát (g)	26	Szénhidrát (g)	29		
Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	15,9		
Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,7		



Ebéd

Hétfő 2026.05.11.		Kedd 2026.05.12.		Szerda 2026.05.13.		Csütörtök 2026.05.14.		Péntek 2026.05.15.		Szombat 2026.05.16.	
Brokkoli krémleves pirított kenyérkockákkal EB, Mac and cheese (növényi)		Sült tésztaleves, Afrikai harcsafilékocskák roston sütvé, kemencés burgonya		Sonkagulyás házi galuskával EB, Sült csirkemellcsíkok S., rizi-bizi		Burgonyaleves F., Rakott karfiol csirkehússal-kölesse I		Májgaluskaleves, Zöldborsós sertéstokány, párolt rizsköret			
mustár (Mac and cheese (növényi))								zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			
Energia (kcal)	689	Energia (kcal)	475	Energia (kcal)	519	Energia (kcal)	557	Energia (kcal)	713		
Fehérje (g)	10	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	43	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	35		
Zsír (g)	18	Zsír (g)	11	Zsír (g)	7	Zsír (g)	16	Zsír (g)	30		
Ebből telített zsírsav (g)	7,3	Ebből telített zsírsav (g)	1	Ebből telített zsírsav (g)	1,7	Ebből telített zsírsav (g)	6	Ebből telített zsírsav (g)	7		
Szénhidrát (g)	120	Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	70	Szénhidrát (g)	73		
Ebből cukor (g)	5,1	Ebből cukor (g)	4,3	Ebből cukor (g)	2,9	Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	1,9		
Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	3,2	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1,8		