



Ebéd

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.	Szombat 2026.06.20.
Zöldségleves, Székelykáposzta DD.	Alföldi gulyásleves (harcsafilével) DD., Magyaros zöldborsófőzelék D., Házi sertésfasírt	Kapros gyalult tökleves DD., Szerb barnarizseshús (sertés) DD.	Magyaros karfiolleves F., Palóc pecsenye (sertés), ízletes zöldségköret növényi sajtszószköntösben	Zöldbableves bébirézával D., Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska brokkolival DDD.	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével) DD.)		zeller (ízletes zöldségköret növényi sajtszószköntösben)		
Energia (kcal) 503 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 545 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 5,9 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 643 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 527 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 366 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,9 Szénhidrát (g) 44 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 0,6	



Ebéd

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.	Szombat 2026.06.20.
Zöldséges daragaluskaleves D., Székelykáposzta	Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék D., Házi sertésfasírt, almagerezd	Kapros gyalult tökleves, Szerb barnarizseshús (csirke)	Magyaros karfiolleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés zöldségek II.	Habart zöldbableves bébiréppával, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska brokkolival	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))				
Energia (kcal) 708 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 673 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 8,8 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 6,1 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 486 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 592 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 469 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 0,7	



Tízórai

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.	Szombat 2026.06.20.
Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch	Pizzás csiga I., Citromos tea édesítőszerrel	Téli szalámis szendvics, paprika	Sonkás pizzaszélet D., retek	Vegafőlös-növényi sajtos bundáskenyér- sütőben sütte-, csemege uborkával	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				mustár (csemege uborkával) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 261 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 233 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 272 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 268 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 290 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,6	

Ebéd

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.	Szombat 2026.06.20.
Zöldséges daragaluskaleves D., Székelykáposzta	Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék D., Házi sertésfasírt, almagerezd	Kapros gyalult tökleves, Szerb barnarizseshús (csirke)	Magyaros karfiolleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés zöldségek II.	Habart zöldbableves bébiréppával, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska brokkolival	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))				
Energia (kcal) 708 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 673 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 8,8 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 6,1 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 486 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 592 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 469 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 0,7	



Uzsonna

Hétfő 2026.06.15.		Kedd 2026.06.16.		Szerda 2026.06.17.		Csütörtök 2026.06.18.		Péntek 2026.06.19.		Szombat 2026.06.20.	
Natúr puffasztott rizskorong vadrizs, Növényi sajtkrém, karalábé rágcsa, almagerezd		Kifli Sch.8., Csokiöntet édesítőszerrel, áfonyadísz		Baromfi virsli, Kenyér ropi 4, paradicsom		Citromos növényi "joghurt" édesítőszerrel barackdarabokkal, Keksz D., Szőlő DD.		Gyümölcskehely vaníliásodóval D.			
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)							
Energia (kcal)	364	Energia (kcal)	306	Energia (kcal)	237	Energia (kcal)	454	Energia (kcal)	238		
Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	11	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	3		
Zsír (g)	25	Zsír (g)	15	Zsír (g)	13	Zsír (g)	36	Zsír (g)	11		
Ebből telített zsírsav (g)	18,3	Ebből telített zsírsav (g)	2,2	Ebből telített zsírsav (g)	3,8	Ebből telített zsírsav (g)	16,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,7		
Szénhidrát (g)	34	Szénhidrát (g)	34	Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	32		
Ebből cukor (g)	1,3	Ebből cukor (g)	2,9	Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	2,2		
Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	0,2		



Ebéd

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.	Szombat 2026.06.20.
Zöldségleves, Székelykáposzta	Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék D., Házi sertésfasírt	Kapros gyalult tökleves, Szerb barnarizseshús (csirke)	Magyaros karfiolleves F., Palóc pecsenye (sertés), kemencés zöldségek II.	Zöldbableves bébiré pával D., Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska brokkolival	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))				
Energia (kcal) 732	Energia (kcal) 763	Energia (kcal) 595	Energia (kcal) 727	Energia (kcal) 492	
Energia (kJ)	Energia (kJ)	Energia (kJ)	Energia (kJ)	Energia (kJ)	
Fehérje (g) 34	Fehérje (g) 38	Fehérje (g) 31	Fehérje (g) 45	Fehérje (g) 37	
Zsír (g) 36	Zsír (g) 35	Zsír (g) 21	Zsír (g) 29	Zsír (g) 13	
Ebből telített zsírsav (g) 6,7	Ebből telített zsírsav (g) 8,9	Ebből telített zsírsav (g) 4,5	Ebből telített zsírsav (g) 6,7	Ebből telített zsírsav (g) 3,3	
Szénhidrát (g) 68	Szénhidrát (g) 71	Szénhidrát (g) 72	Szénhidrát (g) 73	Szénhidrát (g) 69	
Ebből cukor (g) 0,3	Ebből cukor (g) 7,5	Ebből cukor (g) 3,6	Ebből cukor (g) 2	Ebből cukor (g) 2,4	
Só (NaCl) (g) 1,6	Só (NaCl) (g) 1,2	Só (NaCl) (g) 1,7	Só (NaCl) (g) 1	Só (NaCl) (g) 0,7	

DOM-Diabétesz-Óvoda - Ebéd

25. hét

2026.06.15. - 2026.06.20.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejszentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.	Szombat 2026.06.20.
Zöldséges daragaluskaleves D., Székelykáposzta	Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék D., Házi sertésfasírt, almagerezd	Kapros gyalult tökleves, Szerb barnarizseshús (csirke)	Magyaros karfiolleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés zöldségek II.	Habart zöldbableves bébiré pával, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska brokkolival	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))				
Energia (kcal) 533 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 555 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 6,9 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 5,2 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 416 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 488 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 397 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 0,6	



Tízórai

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.	Szombat 2026.06.20.
Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch	Pizzás csiga I., Citromos tea édesítőszerrel	Téli szalámis szendvics, paprika	Sonkás pizzaszélet D., retek	Vegafőlös-növényi sajtos bundáskenyér- sütőben sütte-, csemege uborkával	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				mustár (csemege uborkával) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 183 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 163 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 193 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 190 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 231 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,3	

Ebéd

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.	Szombat 2026.06.20.
Zöldséges daragaluskaleves D., Székelykáposzta	Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék D., Házi sertésfasírt, almagerezd	Kapros gyalult tökleves, Szerb barnarizseshús (csirke)	Magyaros karfiolleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés zöldségek II.	Habart zöldbableves bébiréppával, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska brokkolival	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))				
Energia (kcal) 533 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 555 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 6,9 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 5,2 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 416 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 488 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 397 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 0,6	



Uzsonna

Hétfő 2026.06.15.		Kedd 2026.06.16.		Szerda 2026.06.17.		Csütörtök 2026.06.18.		Péntek 2026.06.19.		Szombat 2026.06.20.	
Natúr puffasztott rizskorong vadrizs, Növényi sajtkrém, karalábé rágcsa		Kifli Sch.7., Csokiöntet édesítőszerrel, áfonyadísz		Baromfi virsli, Kenyér ropi 4, paradicsom		Citromos növényi "joghurt" édesítőszerrel barackdarabokkal, Keksz D., Szőlő DD.		Gyümölcskehely vaníliásodóval D.			
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)							
Energia (kcal)	288	Energia (kcal)	234	Energia (kcal)	149	Energia (kcal)	363	Energia (kcal)	190		
Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	3		
Zsír (g)	20	Zsír (g)	13	Zsír (g)	7	Zsír (g)	29	Zsír (g)	9		
Ebből telített zsírsav (g)	14,6	Ebből telített zsírsav (g)	1,9	Ebből telített zsírsav (g)	2	Ebből telített zsírsav (g)	13,5	Ebből telített zsírsav (g)	3,7		
Szénhidrát (g)	25	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	21	Szénhidrát (g)	25	Szénhidrát (g)	25		
Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	1,8		
Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	0,2		



Reggeli

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.	Szombat 2026.06.20.
Zöldséges daragaluskaleves F., Sonnás penne bundában brokkolival F.	Alföldi gulyásleves (harcsafilével) F., Házi sertésfasírt, párolt rizsköret	Kapros gyalult tökleves, Barnarizseshús (csirke) fűszerszegényen	Magyaros karfiolleves F., Palóc pecsenye (sertés), kemencés burgonya	Habart zöldbableves F., Szaftos csirkeapró F., főtt szarvacska	
	zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével) F.)				
Energia (kcal) 730 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 9,1 Szénhidrát (g) 99 Ebből cukor (g) 3,6 Só (NaCl) (g) 3	Energia (kcal) 698 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 8,3 Szénhidrát (g) 84 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 469 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 636 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 699 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 117 Ebből cukor (g) 5,4 Só (NaCl) (g) 0,9	



Ebéd

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.	Szombat 2026.06.20.
Zöldséges daragaluskaleves, Sonkás penne bundában brokkolival, Alma IV.	Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék O., Fűszeres pulykafalatok	Kapros gyalult tökleves, Szerb barnarizseshús (csirke), Alma VII.	Sült tésztaleves, Csirkepörkölt (csirkecomból-csonttal), házi nokedli, Házi csalamádé	Habart zöldbableves bébiréppával, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))				
Energia (kcal) 729 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 8,3 Szénhidrát (g) 114 Ebből cukor (g) 5,7 Só (NaCl) (g) 3,2	Energia (kcal) 527 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 11,4 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 575 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 83 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 822 Fehérje (g) 43 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 109 Ebből cukor (g) 17,5 Só (NaCl) (g) 2,6	Energia (kcal) 720 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 120 Ebből cukor (g) 5,4 Só (NaCl) (g) 0,9	



Ebéd

Hétfő 2026.06.15.		Kedd 2026.06.16.		Szerda 2026.06.17.		Csütörtök 2026.06.18.		Péntek 2026.06.19.		Szombat 2026.06.20.	
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta		Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék, Házi sertésfasírt		Felesborsóleves, Szerb barnarizseshús (csirke), Alma VII.		Magyaros karfiolleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés újbungonya, Házi csalamádé		Habart zöldbableves bébiréppával, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))		földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves)							
Energia (kcal)	743	Energia (kcal)	706	Energia (kcal)	733	Energia (kcal)	719	Energia (kcal)	720		
Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	39	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	31		
Zsír (g)	35	Zsír (g)	34	Zsír (g)	10	Zsír (g)	22	Zsír (g)	14		
Ebből telített zsírsav (g)	6,4	Ebből telített zsírsav (g)	10,6	Ebből telített zsírsav (g)	1,9	Ebből telített zsírsav (g)	5,5	Ebből telített zsírsav (g)	3,8		
Szénhidrát (g)	70	Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	124	Szénhidrát (g)	92	Szénhidrát (g)	120		
Ebből cukor (g)	2,4	Ebből cukor (g)	11,4	Ebből cukor (g)	0,4	Ebből cukor (g)	15,7	Ebből cukor (g)	5,4		
Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	0,9		



Tízórai

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.	Szombat 2026.06.20.
Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch	Pizzás csiga, Citromos tea	Téli szalámis szendvics, paprika	Csirkemellsonkás pizzaszelet, retek	Vegafőlös-növényi sajtos bundáskenyér- sütőben sütte-, csemege uborkával	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (csemege uborkával) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 261 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 255 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 14,3 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 272 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 314 Fehérje (g) 13 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 290 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,6	

Ebéd

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.	Szombat 2026.06.20.
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta	Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék, Házi sertésfasírt	Felesborsóleves, Szerb barnarizesshús (csirke), Alma VII.	Magyaros karfiolleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés újburgonya, Házi csalamádé	Habart zöldbabeleves bébiréppával, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))	földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves)			
Energia (kcal) 743 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 706 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 10,6 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 11,4 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 733 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 124 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 719 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 92 Ebből cukor (g) 15,7 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 720 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 120 Ebből cukor (g) 5,4 Só (NaCl) (g) 0,9	



Uzsonna

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.	Szombat 2026.06.20.
Natúr puffasztott rizskorong vadrizs, Növényi sajtkrém, karalábé rágcsa	Kifli Sch.7., Csokiöntet, cseresznyedísz	Baromfi virsli, Kenyér ropi 7, paradicsom	Citromos növényi "joghurt" őszibarackdarabokkal, Keksz	Gyümölcskehely vaníliásodóval	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 338 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 18,3 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 367 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 9,9 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 16,7 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 307 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 9,9 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 16,7 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 345 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 44 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 308 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 10,6 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 11,1 Só (NaCl) (g) 0,7	

NM2-Középiskola-Ebéd

25. hét

2026.06.15. - 2026.06.20.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejszentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.	Szombat 2026.06.20.
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta	Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék, Házi sertésfasírt	Felesborsóleves, Szerb barnarizseshús (csirke), Alma VII.	Magyaros karfiolleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés újbungonya, Házi csalamádé	Habart zöldbableves bébiréppával, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))	földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves)			
Energia (kcal) 844 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 84 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 809 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 11 Szénhidrát (g) 77 Ebből cukor (g) 13,2 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 909 Fehérje (g) 49 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 155 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 831 Fehérje (g) 44 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 108 Ebből cukor (g) 16 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 832 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 140 Ebből cukor (g) 6,4 Só (NaCl) (g) 1	



Reggeli

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.	Szombat 2026.06.20.
Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch	Pizzás csiga, Citromos tea	Téli szalámis szendvics, paprika	Csirkemellsonkás pizzaszelet, retek	Vegafőlös-növényi sajtos bundáskenyér- sütőben sütte-, csemege uborkával	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (csemege uborkával) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 523 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 3 Só (NaCl) (g) 2,5	Energia (kcal) 560 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 94 Ebből cukor (g) 28,6 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 543 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 9,9 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 4,1	Energia (kcal) 696 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 12,2 Szénhidrát (g) 80 Ebből cukor (g) 5,8 Só (NaCl) (g) 4,7	Energia (kcal) 575 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 11,6 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 3,7 Só (NaCl) (g) 2,9	

Ebéd

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.	Szombat 2026.06.20.
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta	Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék, Házi sertésfasírt	Felesborsóleves, Szerb barnarizesshús (csirke), Alma VII.	Magyaros karfiolleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés újburgonya, Házi csalamádé	Habart zöldbabeleves bébiréppával, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))	földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves)			
Energia (kcal) 844 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 84 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 809 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 11 Szénhidrát (g) 77 Ebből cukor (g) 13,2 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 909 Fehérje (g) 49 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 155 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 831 Fehérje (g) 44 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 108 Ebből cukor (g) 16 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 832 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 140 Ebből cukor (g) 6,4 Só (NaCl) (g) 1	



Vacsora

Hétfő 2026.06.15.		Kedd 2026.06.16.		Szerda 2026.06.17.		Csütörtök 2026.06.18.		Péntek 2026.06.19.		Szombat 2026.06.20.	
Rakott zöldbab hajdinával (sertés)		Görög Muszaka marhahúsból		Baconban sült sertéspecsenye, Zöldséges tócsni		Alpesi tarjaszelet, Almás-növényi sajtos zöldsaláta					
		zeller (Húsleves alaplé)				mustár (csemege uborkával)					
Energia (kcal)	949	Energia (kcal)	683	Energia (kcal)	702	Energia (kcal)	1588				
Fehérje (g)	37	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	43	Fehérje (g)	33				
Zsír (g)	61	Zsír (g)	38	Zsír (g)	33	Zsír (g)	126				
Ebből telített zsírsav (g)	19,4	Ebből telített zsírsav (g)	16,6	Ebből telített zsírsav (g)	11,5	Ebből telített zsírsav (g)	58				
Szénhidrát (g)	66	Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	49	Szénhidrát (g)	67				
Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	2,9				
Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	3,2	Só (NaCl) (g)	5,6	Só (NaCl) (g)	2,7				



Ebéd

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.	Szombat 2026.06.20.
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta	Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék O., Házi sertésfasírt O.	Kapros gyalult tökleves, Magyaros burgonyafőzelék, "Délihús" sertéshúsból	Magyaros karfiolleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés újburgonya, Házi csalamádé	Habart zöldbableves bébiréppával, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))				
Energia (kcal) 563 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 569 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 9,8 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 574 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 44 Ebből cukor (g) 3 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 616 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 82 Ebből cukor (g) 15,5 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 546 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 88 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 0,7	



Tízórai

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.	Szombat 2026.06.20.
Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch	Pizzás csiga, Citromos tea	Téli szalámis szendvics, paprika	Csirkemellsonkás pizzaszelet, retek	Vegafőlös-növényi sajtos bundáskenyér- sütőben sütte-, csemege uborkával	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (csemege uborkával) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 183 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 194 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 11,4 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 193 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 229 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 231 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,3	

Ebéd

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.	Szombat 2026.06.20.
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta	Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék O., Házi sertésfasírt O.	Kapros gyalult tőkleves, Magyaros burgonyafőzelék, "Délihús" sertéshúsból	Magyaros karfiolleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés újburgonya, Házi csalamádé	Habart zöldbabeleves bébiréppával, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))				
Energia (kcal) 563 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 569 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 9,8 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 574 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 9,8 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 616 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 44 Ebből cukor (g) 3 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 546 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 82 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 0,7	



Uzsonna

Hétfő 2026.06.15.		Kedd 2026.06.16.		Szerda 2026.06.17.		Csütörtök 2026.06.18.		Péntek 2026.06.19.		Szombat 2026.06.20.	
Natúr puffasztott rizskorong vadrizs, Növényi sajtkrém, karalábé rágcsa		Kifli Sch.7., Csokiöntet, cseresznyedíz		Baromfi virsli, Kenyér ropi 7, paradicsom		Citromos növényi "joghurt" őszibarackdarabokkal, Keksz		Gyümölcskehely vaníliásodóval			
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)							
Energia (kcal)	288	Energia (kcal)	277	Energia (kcal)	205	Energia (kcal)	297	Energia (kcal)	246		
Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	1		
Zsír (g)	20	Zsír (g)	12	Zsír (g)	9	Zsír (g)	17	Zsír (g)	8		
Ebből telített zsírsav (g)	14,6	Ebből telített zsírsav (g)	7,9	Ebből telített zsírsav (g)	2,3	Ebből telített zsírsav (g)	8,8	Ebből telített zsírsav (g)	3,2		
Szénhidrát (g)	25	Szénhidrát (g)	36	Szénhidrát (g)	31	Szénhidrát (g)	34	Szénhidrát (g)	45		
Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	13,3	Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	9,7	Ebből cukor (g)	21,5		
Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	0,2		

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

25. hét

2026.06.15. - 2026.06.20.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Tízórai

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.	Szombat 2026.06.20.
Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch	Pizzás csiga, Citromos tea	Szárnycsokolás szendvics paprikával	Csirkesonkás pizzaszelet, retek	Vegafőls-növényi sajtos bundáskenyér- sütőben sütte-, csemege uborkával	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (csemege uborkával) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 183 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 194 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 11,4 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 243 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 229 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 233 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 1,4	

Ebéd

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.	Szombat 2026.06.20.
Zöldséges daragaluskaleves, Sonkás penne bundában brokkolival, Alma IV.	Alföldi gulyásleves (harcsafilével), Magyaros zöldborsófőzelék O., Fűszeres pulykafalatok	Kapros gyalult töklevés, Szerb barnarizesshús (csirke), Alma VII.	Sült tésztaleves, Csirkepörkölt (csirkecomból-cson ttal), házi nokedli, Házi csalamádé	Habart zöldbableves bébirépával, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Alföldi gulyásleves (harcsafilével))				
Energia (kcal) 628 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 99 Ebből cukor (g) 4,9 Só (NaCl) (g) 2,7	Energia (kcal) 451 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 9,8 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 488 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 700 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 93 Ebből cukor (g) 17,1 Só (NaCl) (g) 2,3	Energia (kcal) 546 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 88 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 0,7	



Uzsonna

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.	Szombat 2026.06.20.
Natúr puffasztott rizskorong vadrizs, Növényi sajtkrém, karalábé rágcsa	Kifli Sch.7., Csokiöntet, cseresznyedísz	Baromfi virsli, Kenyér ropi 7, paradicsom	Citromos növényi "joghurt" őszibarackdarabokkal, Keksz	Gyümölcskehely vaníliásodóval	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 288 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 14,6 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 277 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 7,9 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 13,3 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 205 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 297 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 8,8 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 9,7 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 21,5 Só (NaCl) (g) 0,2	



Ebéd

Hétfő 2026.06.15.	Kedd 2026.06.16.	Szerda 2026.06.17.	Csütörtök 2026.06.18.	Péntek 2026.06.19.	Szombat 2026.06.20.
Zöldségleves, Sonkás penne bundában brokkolival EB	Alföldi gulyásleves (harcsafilével) fűszerszegényen, Zöldborsókrémfőzelék, Házi sertésfasírt	Kapros gyalult töklevés, Barnarizseshús (csirke) fűszerszegényen	Magyaros karfiolleves, Natúr sertéskaraj, kemencés burgonya	Habart zöldbabkrémleves bébiréppával, Csirkepaprikás fűszerszegényen, főtt szarvacska	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)					
Energia (kcal) 348 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 2,3	Energia (kcal) 654 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 9,5 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 9,6 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 469 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 534 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 654 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 115 Ebből cukor (g) 5,2 Só (NaCl) (g) 1,2	