



Ebéd

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Bakonyi csirkeraguleves, Kemencében sült csirkecomb, fűszeres karotta zóna, pirított újburgonya D.	Csontleves cérnametélttel és vegyes zöldséggel, Sertésragu növényi tejszínnel, párolt zöldséges quinoa (karfiol, brokkoli, quinoa)	Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék édesítőszerrel, fűszeres sertéskaraj, görögdinnye DD.	Parasztgulyásleves DD., Tepsis csirke színes zöldségekkel DD.	Hamis palócleves DD., Vidéki paprikás krumpli-DD., csemege uborkával	
	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			mustár (csemege uborkával), zeller (Vidéki paprikás krumpli-DD.)	
Energia (kcal) 603 Fehérje (g) 46 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 44 Ebből cukor (g) 6,5 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 7,4	Energia (kcal) 577 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 8,5 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 1,9	Energia (kcal) 669 Fehérje (g) 47 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 7,2 Só (NaCl) (g) 2,4 Rost (g) 2,5	Energia (kcal) 484 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 7,2 Só (NaCl) (g) 3,3 Rost (g) 9,7	Energia (kcal) 654 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 46 Ebből telített zsírsav (g) 16,9 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 5,5 Rost (g) 4,4	



Ebéd

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Bakonyi csirkeraguleves, Kemencében sült csirkecomb, pirított újbungonya, párolt savanyúkáposzta	Csontleves cérnametélttel és vegyes zöldséggel, Sertésragu növényi tejszínnel, párolt quinoa karfiollal DD.	Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék édesítőszerrel, fűszeres sertéskaraj, Körte-n	Parasztgulyásleves, Tepsis csirke színes zöldségekkel	Hamis palóclevés, Vidéki paprikás krumpli-D.	
	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)				
Energia (kcal) 732 Fehérje (g) 49 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 1,7 Rost (g) 2,9	Energia (kcal) 688 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 9 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 0,1	Energia (kcal) 747 Fehérje (g) 47 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 7,2 Só (NaCl) (g) 2,4 Rost (g) 2,5	Energia (kcal) 612 Fehérje (g) 45 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 8,7 Só (NaCl) (g) 3,3 Rost (g) 12,7	Energia (kcal) 639 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 13,1 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 4 Rost (g) 7,4	



Tízórai

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel D.	Paprikás diákcsemegés szendvics, csemege uborkával	Reggeli hidegtál	Hamis frittata baconnal-sonkával, paprika	Csirkemellsonkás- növényi sajtos csiga D	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (csemege uborkával)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) 309 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 2,4	Energia (kcal) 284 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 2,6 Rost (g) 5,5	Energia (kcal) 343 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,9 Rost (g) 1,5	Energia (kcal) 290 Fehérje (g) 9 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 3,3 Rost (g) 1,3	Energia (kcal) 253 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 3,8	

Ebéd

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Bakonyi csirkeraguleves, Kemencében sült csirkecomb, pirított újburgonya, párolt savanyúkáposzta	Csontleves cérnametélttel és vegyes zöldséggel, Sertésragu növényi tejszínnel, párolt quinoa karfiollal DD.	Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék édesítőszerrel, fűszeres sertéskaraj, Körte-n	Parasztgulyásleves, Tepsis csirke színes zöldségekkel	Hamis palóclevés, Vidéki paprikás krumpli-D.	
	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)				
Energia (kcal) 732 Fehérje (g) 49 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 1,7 Rost (g) 2,9	Energia (kcal) 688 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 9 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 0,1	Energia (kcal) 747 Fehérje (g) 47 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 7,2 Só (NaCl) (g) 2,4 Rost (g) 2,5	Energia (kcal) 612 Fehérje (g) 45 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 8,7 Só (NaCl) (g) 3,3 Rost (g) 12,7	Energia (kcal) 639 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 13,1 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 4 Rost (g) 7,4	



Uzsonna

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Sonkába tekert grissini mini rudak - grissini con prosciutto T., Alma III.	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, uborka	Meggyes-csokis muffin D.	Csurgatott fonott tekercs D., paradicsom	Vaníliapudingos növényi "joghurt" édesítőszerrel, Kifli Sch. 6.	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 168 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 4,6	Energia (kcal) 365 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 18,7 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 1	Energia (kcal) 287 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 5,5	Energia (kcal) 197 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 0,7 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 1,9	Energia (kcal) 370 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 11,5 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 1,5	



Ebéd

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Bakonyi csirkeraguleves, Kemencében sült csirkecomb, pirított újborgonya, párolt savanyúkáposzta	Csontleves cérnametélttel és vegyes zöldséggel, Sertésragu növényi tejszínnel, párolt zöldséges quinoa (karfiol, brokkoli, quinoa)	Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék édesítőszerrel, fűszeres sertéskaraj, Körte	Parasztgulyásleves, Tepsis csirke színes zöldségekkel	Hamis palócleves DD., Vidéki paprikás krumpli-DD., csemege uborkával, Alma III.	
	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			mustár (csemege uborkával), zeller (Vidéki paprikás krumpli-DD.)	
Energia (kcal) 836 Energia (kJ) Fehérje (g) 58 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 8,5 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 3,9 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 876 Energia (kJ) Fehérje (g) 46 Zsír (g) 46 Ebből telített zsírsav (g) 12,3 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 5,5 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 938 Energia (kJ) Fehérje (g) 60 Zsír (g) 43 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 9,3 Só (NaCl) (g) 3,4	Energia (kcal) 736 Energia (kJ) Fehérje (g) 52 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 9,5 Só (NaCl) (g) 4,2	Energia (kcal) 987 Energia (kJ) Fehérje (g) 15 Zsír (g) 66 Ebből telített zsírsav (g) 24,2 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 7,9	



Ebéd

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Bakonyi csirkeraguleves, Kemencében sült csirkecomb, pirított újburgonya, párolt savanyúkáposzta	Csontleves cérnametélttel és vegyes zöldséggel, Sertésragu növényi tejszínnel, párolt quinoa karfiollal DD.	Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék édesítőszerrel, fűszeres sertéskaraj, Körte	Parasztgulyásleves, Tepsis csirke színes zöldségekkel, almagerezd	Hamis palóclevés, Vidéki paprikás krumpli-D.	
	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)				
Energia (kcal) 628 Fehérje (g) 42 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 2,5	Energia (kcal) 533 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 0,1	Energia (kcal) 621 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 6,2 Só (NaCl) (g) 2,1 Rost (g) 2,2	Energia (kcal) 476 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 6,4 Só (NaCl) (g) 2,4 Rost (g) 11,3	Energia (kcal) 548 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 11,2 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 3,5 Rost (g) 6,3	



Tízórai

Hétfő 2026.06.22.		Kedd 2026.06.23.		Szerda 2026.06.24.		Csütörtök 2026.06.25.		Péntek 2026.06.26.		Szombat 2026.06.27.	
Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel D.		Paprikás diákcsemegés szendvics, csemege uborkával		Reggeli hidegtál		Hamis frittata baconnal-sonkával, paprika		Csirkemellsonkás- növényi sajtos csiga D			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		mustár (csemege uborkával)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)							
Energia (kcal)	216	Energia (kcal)	213	Energia (kcal)	240	Energia (kcal)	219	Energia (kcal)	202		
Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	7	Fehérje (g)	3		
Zsír (g)	11	Zsír (g)	11	Zsír (g)	14	Zsír (g)	10	Zsír (g)	9		
Ebből telített zsírsav (g)	1,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,5	Ebből telített zsírsav (g)	6	Ebből telített zsírsav (g)	3,4	Ebből telített zsírsav (g)	5		
Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	25	Szénhidrát (g)	27		
Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	0,1		
Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	2,5	Só (NaCl) (g)	0,6		
Rost (g)	1,7	Rost (g)	4,1	Rost (g)	1,1	Rost (g)	1	Rost (g)	3		

Ebéd

Hétfő 2026.06.22.		Kedd 2026.06.23.		Szerda 2026.06.24.		Csütörtök 2026.06.25.		Péntek 2026.06.26.		Szombat 2026.06.27.	
Bakonyi csirkeraguleves, Kemencében sült csirkecomb, pirított újburgonya, párolt savanyúkáposzta		Csontleves cérnametélttel és vegyes zöldséggel, Sertésragu növényi tejszínnel, párolt quinoa karfiollal DD.		Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék édesítőszerrel, fűszeres sertéskaraj, Körte		Parasztgulyásleves, Tepsis csirke színes zöldségekkel, almagerezd		Hamis palóclevés, Vidéki paprikás krumpli-D.			
		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)									
Energia (kcal)	628	Energia (kcal)	533	Energia (kcal)	621	Energia (kcal)	476	Energia (kcal)	548		
Fehérje (g)	42	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	8		
Zsír (g)	28	Zsír (g)	25	Zsír (g)	28	Zsír (g)	14	Zsír (g)	30		
Ebből telített zsírsav (g)	6,4	Ebből telített zsírsav (g)	6,6	Ebből telített zsírsav (g)	6,2	Ebből telített zsírsav (g)	3,4	Ebből telített zsírsav (g)	11,2		
Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	53		
Ebből cukor (g)	2,9	Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	6,2	Ebből cukor (g)	6,4	Ebből cukor (g)	1,6		
Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	3,5		
Rost (g)	2,5	Rost (g)	0,1	Rost (g)	2,2	Rost (g)	11,3	Rost (g)	6,3		



Uzsonna

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Sonkába tekert grissini mini rudak - grissini con prosciutto T., Alma III.	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, uborka	Meggyes-csokis muffin D.	Csurgatott fonott tekercs D., paradicsom	Vaníliapudingos növényi "joghurt" édesítőszerrel, Kifli Sch. 6.	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 140 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 0,6 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 4,1	Energia (kcal) 280 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 14,8 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 0,8	Energia (kcal) 230 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 4,4	Energia (kcal) 139 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 0,5 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 1,3	Energia (kcal) 296 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 1,2	



Reggeli

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Bakonyi csirkeguleves F., Kemencében sült csirkecomb, pirított újburgonya	Csontleves cérnametéllyel F., Sertésragu növényi tejszínnel, párolt rizsköret	BurgonyakréMLEVES krutonnal, Fűszeres sertésszelet S., házi tésztasaláta K.	Parasztgulyásleves F, Tepsis csirke színes zöldségekkel F.	Habart magyaros rizsleves F., Vidéki paprikás krumpli-D.	
	zeller (Húsleves alap)	mustár (házi tésztasaláta K.) , mustár (Spéko majonéz)			
Energia (kcal) 586 Fehérje (g) 46 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 44 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 1,7	Energia (kcal) 748 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 84 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 1,5	Energia (kcal) 925 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 58 Ebből telített zsírsav (g) 19,1 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 4,8 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 2,9	Energia (kcal) 453 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 4,9 Só (NaCl) (g) 2,7 Rost (g) 7,8	Energia (kcal) 632 Fehérje (g) 9 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 12,9 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 4 Rost (g) 4,6	



Ebéd

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Bakonyi csirkeraguleves, Darás metélt sárgabaracklekvárra I	Nyári frissítő smoothie (Rázd fel fogyasztás előtt!), Csirkemellsonkával rakott csirkemellfilé köntösben, forgotott burgonya	BurgonyakréMLEVES krutonnal, Finomfőzelék, fűszeres sertéskaraj, görögdinnye	PíRított sárgarépaleves burgonyával, Tepsis csirke színes zöldségekkel	Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel, Csirkés raguba bújtatott penne	
				zeller (Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel)	
Energia (kcal) 748 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 156 Ebből cukor (g) 53,1 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 6,4	Energia (kcal) 570 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 80 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 12,6	Energia (kcal) 510 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 9 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 5,3	Energia (kcal) 507 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 10,2 Só (NaCl) (g) 4,3 Rost (g) 14,1	Energia (kcal) 638 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 8,3 Szénhidrát (g) 66 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 2,8	



Ebéd

Hétfő 2026.06.22.		Kedd 2026.06.23.		Szerda 2026.06.24.		Csütörtök 2026.06.25.		Péntek 2026.06.26.		Szombat 2026.06.27.	
Bakonyi csirkeraguleves, Darás metélt sárgabaracklekvárra I		Nyári frissítő smoothie (Rázd fel fogyasztás előtt!), Sertésragu növényi tejszínnel, párolt rizsköret		Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék, fűszeres sertéskaraj, görögdinnye		Parasztgulyásleves, Tepsis csirke színes zöldségekkel, Alma		Habart magyaros rizsleves, Vidéki paprikás krumpli kolbásszal, galuskával, csemege uborkával			
								mustár (csemege uborkával)			
Energia (kcal)	748	Energia (kcal)	754	Energia (kcal)	721	Energia (kcal)	716	Energia (kcal)	722		
Fehérje (g)	17	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	48	Fehérje (g)	45	Fehérje (g)	22		
Zsír (g)	4	Zsír (g)	31	Zsír (g)	33	Zsír (g)	19	Zsír (g)	36		
Ebből telített zsírsav (g)	0,9	Ebből telített zsírsav (g)	8,3	Ebből telített zsírsav (g)	7,2	Ebből telített zsírsav (g)	4,6	Ebből telített zsírsav (g)	13,8		
Szénhidrát (g)	156	Szénhidrát (g)	91	Szénhidrát (g)	56	Szénhidrát (g)	87	Szénhidrát (g)	75		
Ebből cukor (g)	53,1	Ebből cukor (g)	0,3	Ebből cukor (g)	10,7	Ebből cukor (g)	8,7	Ebből cukor (g)	4,3		
Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	3,3	Só (NaCl) (g)	4,1		
Rost (g)	6,4	Rost (g)	7,4	Rost (g)	2,5	Rost (g)	19,9	Rost (g)	5		



Tízórai

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel	Paprikás diákcsemegés szendvics, csemege uborkával	Reggeli hidegtál	Hamis frittata baconnal-sonkával, kenyérszelet-zsú, paprika	Csirkemellsonkás- növényi sajtos csiga	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (csemege uborkával)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) 336 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 2,6	Energia (kcal) 284 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 2,6 Rost (g) 5,5	Energia (kcal) 343 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,9 Rost (g) 1,5	Energia (kcal) 356 Fehérje (g) 9 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 3,9 Rost (g) 3,9	Energia (kcal) 287 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 4,5	

Ebéd

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Bakonyi csirkeraguleves, Darás metélt sárgabaracklekvárra I	Nyári frissítő smoothie (Rázd fel fogyasztás előtt!), Sertésragu növényi tejszínnel, párolt rizsköret	Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék, fűszeres sertéskaraj, görögdinnye	Parasztgulyásleves, Tepsis csirke színes zöldségekkel, Alma	Habart magyaros rizsleves, Vidéki paprikás krumpli kolbásszal, galuskával, csemege uborkával	
				mustár (csemege uborkával)	
Energia (kcal) 748 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 156 Ebből cukor (g) 53,1 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 6,4	Energia (kcal) 754 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 8,3 Szénhidrát (g) 91 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 7,4	Energia (kcal) 721 Fehérje (g) 48 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 10,7 Só (NaCl) (g) 2,4 Rost (g) 2,5	Energia (kcal) 716 Fehérje (g) 45 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 87 Ebből cukor (g) 8,7 Só (NaCl) (g) 3,3 Rost (g) 19,9	Energia (kcal) 722 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 13,8 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 4,3 Só (NaCl) (g) 4,1 Rost (g) 5	



Uzsonna

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Sonkába tekert grissini mini rudak - grissini con prosciutto T., Alma	Ostyalapok, Magyaros növényi sajtkrém, uborka	Meggyes-csokis muffin	Színes kalácsszeletek T., Citromos tea	Vaníliapudingos növényi "joghurt", Kenyérhernyócska I.	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Színes kalácsszeletek T.)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 220 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 8,2	Energia (kcal) 301 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 18,2 Szénhidrát (g) 19 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 0,8	Energia (kcal) 252 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 19,3 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 3,5	Energia (kcal) 328 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 22,8 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 3,1	Energia (kcal) 301 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 21,4 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 0,4	



Reggeli

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel	Paprikás diákcsemegés szendvics, csemege uborkával	Reggeli hidegtál	Hamis frittata baconnal-sonkával, kenyérszelet-zsú, paprika	Csirkemellsonkás- növényi sajtos csiga	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (csemege uborkával)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) 235 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 1,9	Energia (kcal) 213 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,9 Rost (g) 4,1	Energia (kcal) 240 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 1,1	Energia (kcal) 272 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2,9 Rost (g) 3	Energia (kcal) 230 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 3,6	

Tízórai

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Szobi 100%-os almalé	Alma IV.	Körte	Sárgadinnye	görögdinnye	
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 Rost (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 Rost (g) 4,9	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 Rost (g) 0	Energia (kcal) 51 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 12 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 0	Energia (kcal) 36 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 9 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 0	

Ebéd

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Lencsefőzelék, Sült csirkecsikók	Egresmártás, grillezett csirkemellfalatok I.	Finomfőzelék, sült baromfi virsli	Kapros-gyalult tökfőzelék, házi pulykavagdalt	Nyerő trió zöldségfőzelék (répa, brokkoli, ceruzabab), fűszeren piritott csirkehússal	
mustár (Lencsefőzelék)					
Energia (kcal) 320 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 5,5	Energia (kcal) 340 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 39,8 Só (NaCl) (g) 0,1 Rost (g) 3,2	Energia (kcal) 186 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 7 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 3,1	Energia (kcal) 309 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 9,7 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 1,6	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 16 Ebből cukor (g) 4,2 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 4	

Uzsonna

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Sonkába tekert grissini mini rudak - grissini con prosciutto T., Alma	Ostyalapok, Magyaros növényi sajtkrém, uborka	Meggyes-csokis muffin	Színes kalácsszeletek T., Citromos tea	Vaníliapudingos növényi "joghurt", Kenyérhernyócska I.	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Színes kalácsszeletek T.)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 187 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 0,6 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 7,3	Energia (kcal) 247 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 14,6 Szénhidrát (g) 17 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 0,8	Energia (kcal) 198 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 15,4 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 3	Energia (kcal) 262 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 18,2 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 2,5	Energia (kcal) 241 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 17,1 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 0,3	



Ebéd

Hétfő 2026.06.22.		Kedd 2026.06.23.		Szerda 2026.06.24.		Csütörtök 2026.06.25.		Péntek 2026.06.26.		Szombat 2026.06.27.	
Bakonyi csirkeraguleves, Darás metélt sárgabaracklekvárra I		Nyári frissítő smoothie (Rázd fel fogyasztás előtt!), Sertésragu növényi tejszínnel, párolt rizsköret		Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék, fűszeres sertéskaraj, görögdinnye		Parasztgulyásleves, Tepsis csirke színes zöldségekkel, Alma		Habart magyaros rizsleves, Vidéki paprikás krumpli kolbásszal, galuskával, csemege uborkával			
								mustár (csemege uborkával)			
Energia (kcal)	898	Energia (kcal)	893	Energia (kcal)	943	Energia (kcal)	840	Energia (kcal)	821		
Fehérje (g)	22	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	61	Fehérje (g)	52	Fehérje (g)	25		
Zsír (g)	6	Zsír (g)	35	Zsír (g)	43	Zsír (g)	24	Zsír (g)	39		
Ebből telített zsírsav (g)	1,2	Ebből telített zsírsav (g)	9,5	Ebből telített zsírsav (g)	9,2	Ebből telített zsírsav (g)	5,7	Ebből telített zsírsav (g)	14,9		
Szénhidrát (g)	184	Szénhidrát (g)	112	Szénhidrát (g)	74	Szénhidrát (g)	100	Szénhidrát (g)	90		
Ebből cukor (g)	61,3	Ebből cukor (g)	0,3	Ebből cukor (g)	13,3	Ebből cukor (g)	9,5	Ebből cukor (g)	5,3		
Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	3,4	Só (NaCl) (g)	4,2	Só (NaCl) (g)	4,5		
								Rost (g)	5,9		



Reggeli

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel	Paprikás diákcsemegés szendvics, csemege uborkával	Reggeli hidegtál	Hamis frittata baconnal-sonkával, kenyérszelet-zsú, paprika	Csirkemellsonkás- növényi sajtos csiga	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (csemege uborkával)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) 671 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 77 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 5,3	Energia (kcal) 564 Fehérje (g) 9 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 12,1 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 4,8 Rost (g) 11,1	Energia (kcal) 686 Fehérje (g) 13 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 17,2 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 3,8 Rost (g) 3	Energia (kcal) 712 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 92 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 7,7 Rost (g) 7,7	Energia (kcal) 574 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 13,6 Szénhidrát (g) 77 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 8,9	

Ebéd

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Bakonyi csirkeraguleves, Darás metélt sárgabaracklekvárra I	Nyári frissítő smoothie (Rázd fel fogyasztás előtt!), Sertésragu növényi tejszínnel, párolt rizsköret	Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék, fűszeres sertéskaraj, görögdinnye	Parasztgulyásleves, Tepsis csirke színes zöldségekkel, Alma	Habart magyaros rizsleves, Vidéki paprikás krumpli kolbásszal, galuskával, csemege uborkával	
				mustár (csemege uborkával)	
Energia (kcal) 898 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 184 Ebből cukor (g) 61,3 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 874 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 9,5 Szénhidrát (g) 107 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 11,1	Energia (kcal) 937 Fehérje (g) 61 Zsír (g) 43 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 14,9 Só (NaCl) (g) 3,5	Energia (kcal) 840 Fehérje (g) 52 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 100 Ebből cukor (g) 9,5 Só (NaCl) (g) 4,2	Energia (kcal) 815 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 39 Ebből telített zsírsav (g) 14,9 Szénhidrát (g) 88 Ebből cukor (g) 5,4 Só (NaCl) (g) 4,5 Rost (g) 6,1	



Vacsora

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Cigánypecsenye (sertés), sült bazsalikomos bébirépa, sült édesburgonya korongok zóna	Roston sült afrikai harcsafilé, forgatott burgonya, sült zellerkockák	Rakott cukkini kölessel és csirkehússal	Bakonyi sertésszűzermék, párolt brokkoli és zöldbab, párolt köles (zóna)		
	zeller (sült zellerkockák)	dióféle nyomokban (Rakott cukkini kölessel és csirkehússal)	zeller (Húsleves alaplé)		
Energia (kcal) 904 Fehérje (g) 41 Zsír (g) 61 Ebből telített zsírsav (g) 20,6 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 11,5 Só (NaCl) (g) 1,9 Rost (g) 13,6	Energia (kcal) 822 Fehérje (g) 43 Zsír (g) 39 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 78 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 13,6	Energia (kcal) 519 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 3,4 Rost (g) 3,4	Energia (kcal) 590 Fehérje (g) 48 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 6,6 Rost (g) 5,8		



Ebéd

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Bakonyi csirkeraguleves, Darás metélt sárgabaracklekvárra I	Nyári frissítő smoothie (Rázd fel fogyasztás előtt!), Sertésragu növényi tejszínnel, párolt rizsköret	Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék, fűszeres sertéskaraj	Parasztgulyásleves, Tepsis csirke színes zöldségekkel, Alma	Palóclevés sertéshússal, Nyerő trió zöldségfőzelék (répa, brokkoli, ceruzabab), fűszeren pirított csirkehússal, Körte	
Energia (kcal) 556 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 114 Ebből cukor (g) 38,3 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 5	Energia (kcal) 578 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 6,3	Energia (kcal) 579 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 9,2 Só (NaCl) (g) 2,1 Rost (g) 2,2	Energia (kcal) 543 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 9,2 Só (NaCl) (g) 2,1 Rost (g) 2,2	Energia (kcal) 466 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 6,4 Só (NaCl) (g) 2,4 Rost (g) 15,9	Energia (kcal) 466 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 4,5 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 6,1



Tízórai

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel	Paprikás diákcsemegés szendvics, csemege uborkával	Reggeli hidegtál	Hamis frittata baconnal-sonkával, kenyérszelet-zsú, paprika	Csirkemellsonkás- növényi sajtos csiga	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (csemege uborkával)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) 235 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 1,9	Energia (kcal) 213 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,9 Rost (g) 4,1	Energia (kcal) 240 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 1,1	Energia (kcal) 272 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2,9 Rost (g) 3	Energia (kcal) 230 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 3,6	

Ebéd

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Bakonyi csirkeraguleves, Darás metélt sárgabaracklekvárra I	Nyári frissítő smoothie (Rázd fel fogyasztás előtt!), Sertésragu növényi tejszínnel, párolt rizsköret	Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék, fűszeres sertéskaraj	Parasztgulyásleves, Tepsis csirke színes zöldségekkel, Alma	Palócleves sertés hússal, Nyerő trió zöldségfőzelék (répa, brokkoli, ceruzabab), fűszeren pirított csirkehússal, Körte	
Energia (kcal) 556 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 114 Ebből cukor (g) 38,3 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 5	Energia (kcal) 578 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 6,3	Energia (kcal) 579 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 9,2 Só (NaCl) (g) 2,1 Rost (g) 2,2	Energia (kcal) 543 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 6,4 Só (NaCl) (g) 2,4 Rost (g) 15,9	Energia (kcal) 466 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 4,5 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 6,1	



Uzsonna

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Sonkába tekert grissini mini rudak - grissini con prosciutto T., Alma	Ostyalapok, Magyaros növényi sajtkrém, uborka	Meggyes-csokis muffin	Színes kalácsszeletek T., Citromos tea	Vaníliapudingos növényi "joghurt", Kenyérhernyócska I.	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Színes kalácsszeletek T.)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 187 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 0,6 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 7,3	Energia (kcal) 247 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 14,6 Szénhidrát (g) 17 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 0,8	Energia (kcal) 202 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 15,4 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 2,8	Energia (kcal) 262 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 18,2 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 2,5	Energia (kcal) 241 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 17,1 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 0,3	



Tízórai

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Csirkemellsonkás - Margarinos császárszemle retekkel D.	Szárnyaskolbászos szendvics, csemege uborkával	Reggeli hidegtál Z.	Hamis frittata csirkemellsonkával, paprika	Csirkemellsonkás- növényi sajtos csiga	
	mustár (csemege uborkával)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal) 185 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 2,4	Energia (kcal) 194 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 2 Rost (g) 5,3	Energia (kcal) 227 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 1,1	Energia (kcal) 176 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 2 Ebből telített zsírsav (g) 0,6 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 1,1	Energia (kcal) 230 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 3,6	

Ebéd

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Bakonyi csirkeraguleves, Darás metélt sárgabaracklekvárra I	Nyári frissítő smoothie (Rázd fel fogyasztás előtt!), Csirkemellsonkával rakott csirkemellfilé köntösben, forgatott burgonya	BurgonyakréMLEVES krutonnal, Finomfőzelék, fűszeres sertéskaraj, görögdinnye	Piritott sárgarépaleves burgonyával, Tepsis csirke színes zöldségekkel	Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel, Csirkés raguba bújtatott penne	
				zeller (Újházi tyúkhúsleves zöldségekkel)	
Energia (kcal) 556 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 114 Ebből cukor (g) 38,3 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 5	Energia (kcal) 484 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 10,7	Energia (kcal) 434 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 7,7 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 4,5	Energia (kcal) 392 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 7,8 Só (NaCl) (g) 3,5 Rost (g) 10,8	Energia (kcal) 547 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 3,5 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 2,4	



Uzsonna

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Grissini mini rudak T, Szobi 100%-os almalé	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, uborka	Meggyes-csokis muffin	Színes kalácsszeletek T., Citromos tea	Vaníliapudingos növényi "joghurt", Kenyérhernyócska I.	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Színes kalácsszeletek T.)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 130 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 11,4 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 0,7	Energia (kcal) 280 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 14,8 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 0,8	Energia (kcal) 202 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 15,4 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 2,8	Energia (kcal) 262 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 18,2 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 2,5	Energia (kcal) 241 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 17,1 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 0,3	



Ebéd

Hétfő 2026.06.22.	Kedd 2026.06.23.	Szerda 2026.06.24.	Csütörtök 2026.06.25.	Péntek 2026.06.26.	Szombat 2026.06.27.
Hamis bakonyi raguleves, Kemencében sült csirkecomb, pirított újburgonya	Csontleves cérnametélttel és vegyes zöldséggel, Sertésragu növényi tejszínnel, párolt rizsköret	BurgonyakréMLEVES krutonnal, Finomfőzelék, fűszeres sertéskaraj	Tepsis csirke színes zöldségekkel, Gesztenyés-almás pohárdesszert vaníliásodóval Z.	Habart magyaros rizsleves fűszerszegényen, Csirkés raguba bújtatott penne	
	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		szója (Gesztenyepüré krém)		
Energia (kcal) 566 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 2,6	Energia (kcal) 729 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 81 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 0,4	Energia (kcal) 465 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 9 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 5,3	Energia (kcal) 614 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 30,8 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 12,6	Energia (kcal) 550 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 77 Ebből cukor (g) 3,6 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 1,7	