

Ebéd											
Hétfő 2026.08.03.		Kedd 2026.08.04.		Szerda 2026.08.05.		Csütörtök 2026.08.06.		Péntek 2026.08.07.		Szombat 2026.08.08.	
Magyaros zöldségleves-habarás nélkül, Csőben sült zöldséges sertésapró D.		Erőleves tépett sertéshússal, Zöldborsós - növényi tejszínes harcsaragu, párolt zöldségrizs (karfiol, brokkoli, barnarizs), Alma V.		Paradicsomleves betűtésztával d., Kentucky pácolt csirkecombfilé, sárgarépapüré burgonyával D.		Vadas leves sertéshússal DD., Fahéjas almaszósz édesítőszerrel DD., főtt sertésszelet		Daragaluskaleves OD., Csirkepörkölt (filézett csirkecombból), főtt szarvacska brokkolival DD., Őszibarack szeletek			
		zeller (Erőleves tépett sertéshússal)		mustár (Kentucky pácolt csirkecombfilé) , zeller (Paradicsomleves betűtésztával d.)		mustár (Vadas leves sertéshússal DD.)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			
Energia (kcal)	663	Energia (kcal)	444	Energia (kcal)	494	Energia (kcal)	647	Energia (kcal)	417		
Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	39	Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	37		
Zsír (g)	41	Zsír (g)	14	Zsír (g)	22	Zsír (g)	40	Zsír (g)	13		
Ebből telített zsírsav (g)	16	Ebből telített zsírsav (g)	2,1	Ebből telített zsírsav (g)	10	Ebből telített zsírsav (g)	13,2	Ebből telített zsírsav (g)	6,1		
Szénhidrát (g)	39	Szénhidrát (g)	42	Szénhidrát (g)	39	Szénhidrát (g)	42	Szénhidrát (g)	43		
Ebből cukor (g)	9,4	Ebből cukor (g)	4,8	Ebből cukor (g)	5,7	Ebből cukor (g)	3,5	Ebből cukor (g)	1		
Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	0,6		
Rost (g)	10,1	Rost (g)	8,1	Rost (g)	3,8	Rost (g)	7,7	Rost (g)	4,5		

Ebéd											
Hétfő 2026.08.03.		Kedd 2026.08.04.		Szerda 2026.08.05.		Csütörtök 2026.08.06.		Péntek 2026.08.07.		Szombat 2026.08.08.	
Habart magyaros zöldségleves, Csőben sült zöldséges sertésapró D.		Zöldborsós - növényi tejszínes harcsaragu, párolt zöldségrizs (karfiol, brokkoli, barnarizs), Kikeleti gyümölcssaláta vaníliásodóval édesítőszerrel		Paradicsomleves betűtésztával d., Kentucky pácolt csirkecombfilé, sárgarépapüré burgonyával, Őszibarack szeletek		Vadas leves sertéshússal és galuskával, Fahéjas almaszósz édesítőszerrel, főtt sertésszelet		Daragaluskaleves, Csirkepörkölt (filézett csirkecomból), főtt szarvacska brokkolival DDD.			
				mustár (Kentucky pácolt csirkecombfilé) , zeller (Paradicsomleves betűtésztával d.)		mustár (Vadas leves sertéshússal és galuskával)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			
Energia (kcal)	681	Energia (kcal)	583	Energia (kcal)	579	Energia (kcal)	677	Energia (kcal)	515		
Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	39		
Zsír (g)	34	Zsír (g)	25	Zsír (g)	22	Zsír (g)	36	Zsír (g)	15		
Ebből telített zsírsav (g)	8,4	Ebből telített zsírsav (g)	9,6	Ebből telített zsírsav (g)	10	Ebből telített zsírsav (g)	9,2	Ebből telített zsírsav (g)	6,3		
Szénhidrát (g)	59	Szénhidrát (g)	59	Szénhidrát (g)	59	Szénhidrát (g)	57	Szénhidrát (g)	62		
Ebből cukor (g)	8,5	Ebből cukor (g)	6	Ebből cukor (g)	5,8	Ebből cukor (g)	4,6	Ebből cukor (g)	1,4		
Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	1		
Rost (g)	9,2	Rost (g)	5,8	Rost (g)	4,7	Rost (g)	8,6	Rost (g)	4		



Tízórai

Hétfő 2026.08.03.	Kedd 2026.08.04.	Szerda 2026.08.05.	Csütörtök 2026.08.06.	Péntek 2026.08.07.	Szombat 2026.08.08.
Tigrisbuci felvágottal D.	Csirkehusos-zöldség es pita-diab	Bundáskenyér, paradicsom, Citromos tea édesítőszerrel	Baromfi virsli, kenyérkockák, mustár, retek	Diákcsemegés szendvics friss zöldséggel F.	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Spéko majonéz)		mustár (mustár)		
Energia (kcal) 271 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 1,8	Energia (kcal) 313 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1,8 Rost (g) 1,4	Energia (kcal) 236 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 6,6	Energia (kcal) 248 Fehérje (g) 13 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 3 Rost (g) 3	Energia (kcal) 263 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,9 Rost (g) 1,9	

Ebéd

Hétfő 2026.08.03.	Kedd 2026.08.04.	Szerda 2026.08.05.	Csütörtök 2026.08.06.	Péntek 2026.08.07.	Szombat 2026.08.08.
Habart magyaros zöldségleves, Csőben sült zöldséges sertésapró D.	Zöldborsós - növényi tejszínes harcsaragu, párolt zöldséggrizs (karfiol, brokkoli, barnarizs), Kikeleti gyümölcssaláta vaníliásodóval édesítőszerrel	Paradicsomleves betűtésztaával d., Kentucky pácolt csirkecombfilé, sárgarépapüré burgonyával, Őszibarack szeletek	Vadas leves sertéshússal és galuskával, Fahéjas almaszósz édesítőszerrel, főtt sertésszelet	Daragaluskaleves, Csirkepörkölt (filézett csirkecomból), főtt szarvacska brokkolival DDD.	
		mustár (Kentucky pácolt csirkecombfilé) , zeller (Paradicsomleves betűtésztaával d.)	mustár (Vadas leves sertéshússal és galuskával)	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 681 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 8,5 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 9,2	Energia (kcal) 583 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 9,6 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 6 Só (NaCl) (g) 1,7 Rost (g) 5,8	Energia (kcal) 579 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 10 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 5,8 Só (NaCl) (g) 2,1 Rost (g) 4,7	Energia (kcal) 677 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 4,6 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 8,6	Energia (kcal) 515 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 4	

Uzsonna

Hétfő 2026.08.03.	Kedd 2026.08.04.	Szerda 2026.08.05.	Csütörtök 2026.08.06.	Péntek 2026.08.07.	Szombat 2026.08.08.
Kekszes-áfonyás növényi "joghurt"-édesítősze rrel, Kézműves kenyérchips	Pizzás mártogatós D., Kenyér ropi 5, retek	Párizsikockákkal töltött muffin, přitamin paprika	Sertésmájkrém, kenyérkockák-6, répa-retek rágcsa	Eperpudingos gofri édesítőszerrel	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 345 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 11 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 2,1	Energia (kcal) 228 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 1,2	Energia (kcal) 299 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 8,5 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 2,8 Rost (g) 3,2	Energia (kcal) 247 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 5,8	Energia (kcal) 294 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 14,5 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1,7 Rost (g) 1,6	

Ebéd									
Hétfő 2026.08.03.		Kedd 2026.08.04.		Szerda 2026.08.05.		Csütörtök 2026.08.06.		Péntek 2026.08.07.	
Magyaros zöldségleves-habará s nélkül, Csőben sült zöldséges sertésapró D., Alma IV.		Zöldborsós - növényi tejszínes harcsaragu, párolt zöldségrizs (karfiol, brokkoli, barnarizs), Kikeleti gyümölcssaláta vaníliásodóval édesítőszerrel		Paradicsomleves betűtésztával d., Kentucky pácolt csirkecombfilé, sárgarépapüré burgonyával, Őszibarack szeletek		Vadas leves sertéshússal és galuskával, Fahéjas almaszósz édesítőszerrel, főtt sertésszelet		Daragaluskaleves OD., Csirkepörkölt (filézett csirkecombból), főtt szarvacska brokkolival DD., Őszibarack	
				mustár (Kentucky pácolt csirkecombfilé) , zeller (Paradicsomleves betűtésztával d.)		mustár (Vadas leves sertéshússal és galuskával)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal)	968	Energia (kcal)	705	Energia (kcal)	669	Energia (kcal)	827	Energia (kcal)	612
Fehérje (g)	42	Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	39	Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	51
Zsír (g)	56	Zsír (g)	32	Zsír (g)	26	Zsír (g)	43	Zsír (g)	18
Ebből telített zsírsav (g)	22,1	Ebből telített zsírsav (g)	12,2	Ebből telített zsírsav (g)	12,7	Ebből telített zsírsav (g)	11,8	Ebből telített zsírsav (g)	8,1
Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	71	Szénhidrát (g)	69	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	71
Ebből cukor (g)	12,9	Ebből cukor (g)	7	Ebből cukor (g)	6,7	Ebből cukor (g)	6,6	Ebből cukor (g)	1,5
Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	2,5	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,9
Rost (g)	19,3	Rost (g)	6,8	Rost (g)	5,4	Rost (g)	10,4	Rost (g)	6,4

Ebéd											
Hétfő 2026.08.03.		Kedd 2026.08.04.		Szerda 2026.08.05.		Csütörtök 2026.08.06.		Péntek 2026.08.07.		Szombat 2026.08.08.	
Habart magyaros zöldségleves, Csőben sült zöldséges sertésapró D.		Zöldborsós - növényi tejszínes harcsaragu, párolt zöldségrizs (karfiol, brokkoli, barnarizs), Kikeleti gyümölcssaláta vaníliásodóval édesítőszerrel		Paradicsomleves betűtésztával d., Kentucky pácolt csirkecombfilé, sárgarépapüré burgonyával, Őszibarack szeletek		Vadas leves sertéshússal és galuskával, Fahéjas almaszósz édesítőszerrel, főtt sertésszelet		Daragaluskaleves, Csirkepörkölt (filézett csirkecombból), főtt szarvacska brokkolival DDD.			
				mustár (Kentucky pácolt csirkecombfilé) , zeller (Paradicsomleves betűtésztával d.)		mustár (Vadas leves sertéshússal és galuskával)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			
Energia (kcal)	554	Energia (kcal)	495	Energia (kcal)	477	Energia (kcal)	528	Energia (kcal)	404		
Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	29		
Zsír (g)	27	Zsír (g)	21	Zsír (g)	18	Zsír (g)	27	Zsír (g)	11		
Ebből telített zsírsav (g)	6,7	Ebből telített zsírsav (g)	8,2	Ebből telített zsírsav (g)	8,4	Ebből telített zsírsav (g)	7,2	Ebből telített zsírsav (g)	4,7		
Szénhidrát (g)	49	Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	49	Szénhidrát (g)	49	Szénhidrát (g)	51		
Ebből cukor (g)	7	Ebből cukor (g)	5,1	Ebből cukor (g)	5	Ebből cukor (g)	4	Ebből cukor (g)	1,1		
Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	0,8		
Rost (g)	7,6	Rost (g)	4,9	Rost (g)	4	Rost (g)	7,4	Rost (g)	3,4		



Tízórai

Hétfő 2026.08.03.	Kedd 2026.08.04.	Szerda 2026.08.05.	Csütörtök 2026.08.06.	Péntek 2026.08.07.	Szombat 2026.08.08.
Tigrisbuci felvágottal D.	Csirkehusos-zöldség es pita-diab	Bundáskenyér, Citromos tea édesítőszerrel, paradicsom	Baromfi virsli, kenyérkockák, mustár, retek	Diákcsemegés szendvics friss zöldséggel F.	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Spéko majonéz)		mustár (mustár)		
Energia (kcal) 203 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 1,3	Energia (kcal) 250 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 1,1	Energia (kcal) 156 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 4,3	Energia (kcal) 174 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 2,2 Rost (g) 2,8	Energia (kcal) 176 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 20 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 1,3	

Ebéd

Hétfő 2026.08.03.	Kedd 2026.08.04.	Szerda 2026.08.05.	Csütörtök 2026.08.06.	Péntek 2026.08.07.	Szombat 2026.08.08.
Habart magyaros zöldségleves, Csőben sült zöldséges sertésapró D.	Zöldborsós - növényi tejszínes harcsaragu, párolt zöldséggrizs (karfiol, brokkoli, barnarizs), Kikeleti gyümölcssaláta vaníliásodóval édesítőszerrel	Paradicsomleves betűtésztaával d., Kentucky pácolt csirkecombfilé, sárgarépapüré burgonyával, Őszibarack szeletek	Vadas leves sertéshússal és galuskával, Fahéjas almaszósz édesítőszerrel, főtt sertésszelet	Daragaluskaleves, Csirkepörkölt (filézett csirkecomból), főtt szarvacska brokkolival DDD.	
		mustár (Kentucky pácolt csirkecombfilé) , zeller (Paradicsomleves betűtésztaával d.)	mustár (Vadas leves sertéshússal és galuskával)	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 554 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 7 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 7,6	Energia (kcal) 495 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 8,2 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 5,1 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 4,9	Energia (kcal) 477 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 5 Só (NaCl) (g) 1,8 Rost (g) 4	Energia (kcal) 528 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 7,4	Energia (kcal) 404 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 3,4	



Uzsonna

Hétfő 2026.08.03.	Kedd 2026.08.04.	Szerda 2026.08.05.	Csütörtök 2026.08.06.	Péntek 2026.08.07.	Szombat 2026.08.08.
Kekszes-áfonyás növényi "joghurt"-édesítőszere l, Kézműves kenyérchips	Pizzás mártogatós D., Kenyér ropi 5, rettek	Párizsikockákkal töltött muffin, píritamin paprika	Sertésmájkrém, kenyérkockák-6, répa-rettek rágcsa	Eperpudingos gofri édesítőszere	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 276 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 8,8 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 1,7	Energia (kcal) 172 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 0,9	Energia (kcal) 239 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2,3 Rost (g) 2,6	Energia (kcal) 187 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 4,3	Energia (kcal) 235 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 11,6 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 1,3	

Reggeli											
Hétfő 2026.08.03.		Kedd 2026.08.04.		Szerda 2026.08.05.		Csütörtök 2026.08.06.		Péntek 2026.08.07.		Szombat 2026.08.08.	
Habart magyaros zöldségleves F., Csőben sült zöldséges csirkeapró F.		Erőleves tépett sertéshússal F., Növényi tejszínes harcsaragu fűszerszegényen, párolt rizsköret		Húsgaluscaleves F., Kentucky pácolt csirkecombfilé, burgonyapüré		Tárkonyos gombaraguleves gazdagon F., Tejszínes (növényi) csirketokány, párolt rizsköret		Daragaluska leves F., Csirkepaprikás fűszerszegényen, főtt szarvacska köretnek			
				mustár (Kentucky pácolt csirkecombfilé) , zeller (Húsleves alap)		mustár (Tejszínes (növényi) csirketokány) , zeller (Tárkonyos gombaraguleves gazdagon F.)		zeller (Leves alap)			
Energia (kcal)	515	Energia (kcal)	486	Energia (kcal)	607	Energia (kcal)	525	Energia (kcal)	409		
Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	41	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	26		
Zsír (g)	20	Zsír (g)	13	Zsír (g)	24	Zsír (g)	15	Zsír (g)	8		
Ebből telített zsírsav (g)	9,8	Ebből telített zsírsav (g)	1,9	Ebből telített zsírsav (g)	6,3	Ebből telített zsírsav (g)	6,7	Ebből telített zsírsav (g)	1,8		
Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	57	Szénhidrát (g)	56	Szénhidrát (g)	71	Szénhidrát (g)	58		
Ebből cukor (g)	3,7	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	1,9		
Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	2,2	Só (NaCl) (g)	2,2	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1,4		
Rost (g)	5,1	Rost (g)	2,1	Rost (g)	4,5	Rost (g)	2,7	Rost (g)	0		



Ebéd											
Hétfő 2026.08.03.		Kedd 2026.08.04.		Szerda 2026.08.05.		Csütörtök 2026.08.06.		Péntek 2026.08.07.		Szombat 2026.08.08.	
Habart magyaros zöldségleves, Csőben sült zöldséges sertésapró, görögdinnye		Zöldborsós - növényi tejszínes harcsaragu, párolt rizsköret, Kikeleti gyümölcssaláta vaníliásodóval		Paradicsomleves betűtésztával, Kentucky pácolt csirkecombfilé, burgonyapüré, Sárgadinnye		Vadas leves sertéshússal és galuskával, Fahéjas almászósz, Házi sertésfasírt		Tyúkhúsleves zöldségekkel cérnametélttel, Csirkepörkölt (filézett csirkecombból), főtt szarvacska köretnek, Őszibarack befőtt			
				mustár (Kentucky pácolt csirkecombfilé) , zeller (Paradicsomleves betűtésztával)		mustár (Vadas leves sertéshússal és galuskával)		zeller (Tyúkhúsleves zöldségekkel cérnametélttel)			
Energia (kcal)	711	Energia (kcal)	730	Energia (kcal)	700	Energia (kcal)	759	Energia (kcal)	714		
Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	37	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	45		
Zsír (g)	33	Zsír (g)	15	Zsír (g)	25	Zsír (g)	41	Zsír (g)	23		
Ebből telített zsírsav (g)	8	Ebből telített zsírsav (g)	5,3	Ebből telített zsírsav (g)	12,7	Ebből telített zsírsav (g)	14,2	Ebből telített zsírsav (g)	13,4		
Szénhidrát (g)	70	Szénhidrát (g)	117	Szénhidrát (g)	82	Szénhidrát (g)	73	Szénhidrát (g)	81		
Ebből cukor (g)	7,3	Ebből cukor (g)	30,2	Ebből cukor (g)	9,5	Ebből cukor (g)	13,2	Ebből cukor (g)	2,6		
Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	1		
Rost (g)	6,3	Rost (g)	4,7	Rost (g)	4,6	Rost (g)	8,7	Rost (g)	1,4		

Tízórai					
Hétfő 2026.08.03.	Kedd 2026.08.04.	Szerda 2026.08.05.	Csütörtök 2026.08.06.	Péntek 2026.08.07.	Szombat 2026.08.08.
Tigrisbuci felvágottal paprikával	Csirkehúsos-zöldség es pita	Bundáskenyér, Citromos tea, paradicsom	Brumi kakaós sütemény, Mentás limonádé	Diákcsemegés szendvics friss zöldséggel, Gyümölcsstea	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (natúr mártogatós)				
Energia (kcal) 304 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 2,6	Energia (kcal) 281 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 1,7 Rost (g) 1,3	Energia (kcal) 293 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 48 Ebből cukor (g) 15,1 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 6,7	Energia (kcal) 279 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 32,6 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 2	Energia (kcal) 294 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 8,8 Só (NaCl) (g) 1,9 Rost (g) 7,3	

Ebéd					
Hétfő 2026.08.03.	Kedd 2026.08.04.	Szerda 2026.08.05.	Csütörtök 2026.08.06.	Péntek 2026.08.07.	Szombat 2026.08.08.
Habart magyaros zöldségleves, Csőben sült zöldséges sertésapró, görögdinnye	Zöldborsós - növényi tejszínes harcsaragu, párolt rizsköret, Kikeleti gyümölcssaláta vaníliásodóval	Paradicsomleves betűtésztával, Kentucky pácolt csirkecombfilé, burgonyapüré, Sárgadinnye	Vadas leves sertéshússal és galuskával, Fahéjas almaszós, Házi sertésfasírt	Tyúkhúsleves zöldségekkel cérnametélttel, Csirkepörkölt (filézett csirkecomból), főtt szarvacska köretnek, Őszibarack befőtt	
		mustár (Kentucky pácolt csirkecombfilé) , zeller (Paradicsomleves betűtésztával)	mustár (Vadas leves sertéshússal és galuskával)	zeller (Tyúkhúsleves zöldségekkel cérnametélttel)	
Energia (kcal) 711 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 7,3 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 6,3	Energia (kcal) 730 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 117 Ebből cukor (g) 30,2 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 4,7	Energia (kcal) 700 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 12,7 Szénhidrát (g) 82 Ebből cukor (g) 9,5 Só (NaCl) (g) 2,1 Rost (g) 4,6	Energia (kcal) 759 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 14,2 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 13,2 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 8,7	Energia (kcal) 714 Fehérje (g) 45 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 13,4 Szénhidrát (g) 81 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 1,4	

Uzsonna

Hétfő 2026.08.03.	Kedd 2026.08.04.	Szerda 2026.08.05.	Csütörtök 2026.08.06.	Péntek 2026.08.07.	Szombat 2026.08.08.
Kekszes-banános növényi "joghurt", Kézműves kenyérchips-3,5	Pizzás mártogatós, Kenyér ropi 6, répa-retek rágcsa	Párizsikockákkal töltött muffin, přitamin paprika	Sertésmájkrém, kenyérkockák-6, répa-retek rágcsa, görögdinnye	Eperpudingos gofri	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 335 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 10,1 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 10,9 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 3	Energia (kcal) 304 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 8,2 Só (NaCl) (g) 2 Rost (g) 2,4	Energia (kcal) 299 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 8,5 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 2,8 Rost (g) 3,2	Energia (kcal) 292 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 5,8	Energia (kcal) 314 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 14,1 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 8,4 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 0,8	

Reggeli

Hétfő 2026.08.03.	Kedd 2026.08.04.	Szerda 2026.08.05.	Csütörtök 2026.08.06.	Péntek 2026.08.07.	Szombat 2026.08.08.
Tigrisbuci felvágottal paprikával	Csirkehúsos-zöldség es pita	Bundáskenyér, Citromos tea, paradicsom	Brumi kakaós sütemény, Mentás limonádé	Diákcsemegés szendvics friss zöldséggel, Gyümölcstea	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (natúr mártogatós)				
Energia (kcal) 243 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,3 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 2,1	Energia (kcal) 225 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 1,1	Energia (kcal) 200 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 11,9 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 4,3	Energia (kcal) 223 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 26,1 Só (NaCl) (g) 0,2 Rost (g) 1,6	Energia (kcal) 237 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,9 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 7,4 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 5,8	

Tízórai

Hétfő 2026.08.03.	Kedd 2026.08.04.	Szerda 2026.08.05.	Csütörtök 2026.08.06.	Péntek 2026.08.07.	Szombat 2026.08.08.
Szobi 100%-os narancslé	Alma IV.	Sárgadinnye	görögdinnye	Banán	
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 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) 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	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 Rost (g) 0	



Ebéd											
Hétfő 2026.08.03.		Kedd 2026.08.04.		Szerda 2026.08.05.		Csütörtök 2026.08.06.		Péntek 2026.08.07.		Szombat 2026.08.08.	
Zöldbabfőzelék, házi csirkefasírt		Sertéshúsgombóc vadas mártásban, főtt tésztaköréttel		Egresmártás, sült csirkefalatok		Fahéjas almaszósz, grillezett csirkemellfalatok I.		Magyaros kapos- gyalult tökfőzelék, Csirkepörkölt (filézett csirkecombból)			
		mustár (Sertéshúsgombóc vadas mártásban, főtt tésztaköréttel)									
Energia (kcal)	335	Energia (kcal)	351	Energia (kcal)	431	Energia (kcal)	258	Energia (kcal)	344		
Fehérje (g)	17	Fehérje (g)	9	Fehérje (g)	16	Fehérje (g)	18	Fehérje (g)	23		
Zsír (g)	19	Zsír (g)	14	Zsír (g)	18	Zsír (g)	3	Zsír (g)	18		
Ebből telített zsírsav (g)	16,1	Ebből telített zsírsav (g)	5,5	Ebből telített zsírsav (g)	12,7	Ebből telített zsírsav (g)	1,7	Ebből telített zsírsav (g)	13		
Szénhidrát (g)	27	Szénhidrát (g)	47	Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	38	Szénhidrát (g)	22		
Ebből cukor (g)	2,7	Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	39,9	Ebből cukor (g)	7,4	Ebből cukor (g)	10,6		
Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	0,4		
Rost (g)	3,1	Rost (g)	1,3	Rost (g)	3,2	Rost (g)	5,4	Rost (g)	1,7		

Uzsonna											
Hétfő 2026.08.03.		Kedd 2026.08.04.		Szerda 2026.08.05.		Csütörtök 2026.08.06.		Péntek 2026.08.07.		Szombat 2026.08.08.	
Kekszes-banános növényi "joghurt", Kézműves kenyérchips-3,5		Pizzás mártogatós, Kenyér ropi 6, répa-retek rágcsa		Párizsikockákkal töltött muffin, pritamin paprika		Sertésmájkrém, kenyérkockák-6, répa-retek rágcsa, görögdinnye		Eperpudingos gofri			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)							
Energia (kcal)	240	Energia (kcal)	232	Energia (kcal)	239	Energia (kcal)	223	Energia (kcal)	220		
Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	2		
Zsír (g)	15	Zsír (g)	7	Zsír (g)	13	Zsír (g)	9	Zsír (g)	11		
Ebből telített zsírsav (g)	7,1	Ebből telített zsírsav (g)	3,9	Ebből telített zsírsav (g)	6,8	Ebből telített zsírsav (g)	3,1	Ebből telített zsírsav (g)	9,8		
Szénhidrát (g)	25	Szénhidrát (g)	36	Szénhidrát (g)	25	Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	26		
Ebből cukor (g)	7,7	Ebből cukor (g)	6,4	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	0,4	Ebből cukor (g)	5,9		
Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	2,3	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,1		
Rost (g)	2,2	Rost (g)	2	Rost (g)	2,6	Rost (g)	4,3	Rost (g)	0,5		

Ebéd											
Hétfő 2026.08.03.		Kedd 2026.08.04.		Szerda 2026.08.05.		Csütörtök 2026.08.06.		Péntek 2026.08.07.		Szombat 2026.08.08.	
Habart magyaros zöldségleves, Csőben sült zöldséges sertésapró, görögdinnye		Zöldborsós - növényi tejszínes harcsaragu, párolt rizsköret, Kikeleti gyümölcssaláta vaníliásodóval		Paradicsomleves betűtésztával, Kentucky pácolt csirkecombfilé, burgonyapüré, Sárgadinnye		Vadas leves sertéshússal és galuskával, Fahéjas almászósz, Házi sertésfasírt		Daragaluskaleves, Csirkepörkölt (filézett csirkecomból), főtt szarvacska köretnek, Őszibarack befőtt			
				mustár (Kentucky pácolt csirkecombfilé) , zeller (Paradicsomleves betűtésztával)		mustár (Vadas leves sertéshússal és galuskával)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			
Energia (kcal)	857	Energia (kcal)	821	Energia (kcal)	813	Energia (kcal)	942	Energia (kcal)	759		
Fehérje (g)	39	Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	38		
Zsír (g)	37	Zsír (g)	17	Zsír (g)	29	Zsír (g)	51	Zsír (g)	16		
Ebből telített zsírsav (g)	8,9	Ebből telített zsírsav (g)	6	Ebből telített zsírsav (g)	16,3	Ebből telített zsírsav (g)	17,7	Ebből telített zsírsav (g)	6,7		
Szénhidrát (g)	93	Szénhidrát (g)	132	Szénhidrát (g)	96	Szénhidrát (g)	91	Szénhidrát (g)	115		
Ebből cukor (g)	9,1	Ebből cukor (g)	34,4	Ebből cukor (g)	12,7	Ebből cukor (g)	16,4	Ebből cukor (g)	2,4		
Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	1,3		
Rost (g)	8	Rost (g)	5,3	Rost (g)	4,9	Rost (g)	10,6	Rost (g)	0,2		

Ebéd											
Hétfő 2026.08.03.		Kedd 2026.08.04.		Szerda 2026.08.05.		Csütörtök 2026.08.06.		Péntek 2026.08.07.		Szombat 2026.08.08.	
Habart magyaros zöldségleves, Zöldbabfőzelék, házi csirkefasírt, görögdinnye D.		Zöldborsós - növényi tejszínes harcsaragu, párolt rizsköret, Kikeleti gyümölcssaláta vanillasodóval		Paradicsomleves betűtésztaival, Kentucky pácolt csirkecombfilé, burgonyapüré, Sárgadinnye		Vadas leves sertéshússal és galuskával, Fahéjas almászós, grillezett csirkemellfalatok I.		Tyúkhúsleves zöldségekkel cérnametélttel, Csirkepörkölt (filézett csirkecomból), főtt szarvacska köretnek, Őszibarack befőtt			
				mustár (Kentucky pácolt csirkecombfilé) , zeller (Paradicsomleves betűtésztaival)		mustár (Vadas leves sertéshússal és galuskával)		zeller (Tyúkhúsleves zöldségekkel cérnametélttel)			
Energia (kcal)	495	Energia (kcal)	519	Energia (kcal)	567	Energia (kcal)	509	Energia (kcal)	585		
Fehérje (g)	22	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	35		
Zsír (g)	20	Zsír (g)	10	Zsír (g)	20	Zsír (g)	15	Zsír (g)	18		
Ebből telített zsírsav (g)	16,1	Ebből telített zsírsav (g)	3,2	Ebből telített zsírsav (g)	10	Ebből telített zsírsav (g)	6,4	Ebből telített zsírsav (g)	10,7		
Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	82	Szénhidrát (g)	68	Szénhidrát (g)	65	Szénhidrát (g)	69		
Ebből cukor (g)	5,3	Ebből cukor (g)	17,9	Ebből cukor (g)	7,5	Ebből cukor (g)	12,5	Ebből cukor (g)	2,2		
Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	0,9		
Rost (g)	5,7	Rost (g)	3,4	Rost (g)	3,6	Rost (g)	8,3	Rost (g)	1,2		

Tízórai					
Hétfő 2026.08.03.	Kedd 2026.08.04.	Szerda 2026.08.05.	Csütörtök 2026.08.06.	Péntek 2026.08.07.	Szombat 2026.08.08.
Tigrisbuci felvágottal paprikával	Csirkehusos-zöldség es pita	Bundáskenyér, Citromos tea, paradicsom	Brumi kakaós sütemény, Mentás limonádé	Diákcsemegés szendvics friss zöldséggel, Gyümölcstea	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (natúr mártogatós)				
Energia (kcal) 243 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,3 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 2,1	Energia (kcal) 225 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 1,1	Energia (kcal) 200 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 11,9 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 4,3	Energia (kcal) 223 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 26,1 Só (NaCl) (g) 0,2 Rost (g) 1,6	Energia (kcal) 237 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,9 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 7,4 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 5,8	

Ebéd					
Hétfő 2026.08.03.	Kedd 2026.08.04.	Szerda 2026.08.05.	Csütörtök 2026.08.06.	Péntek 2026.08.07.	Szombat 2026.08.08.
Habart magyaros zöldségleves, Zöldbabfőzelék, házi csirkefasírt, görögdinnye D.	Zöldborsós - növényi tejszínes harcsaragu, párolt rizsköret, Kikeleti gyümölcssaláta vaníliásodóval	Paradicsomleves betűtésztával, Kentucky pácolt csirkecombfilé, burgonyapüré, Sárgadinnye	Vadas leves sertéshússal és galuskával, Fahéjas almaszós, grillezett csirkemellfalatok I.	Tyúkhúsleves zöldségekkel cérnametélttel, Csirkepörkölt (filézett csirkecomból), főtt szarvacska köretnek, Őszibarack befőtt	
		mustár (Kentucky pácolt csirkecombfilé) , zeller (Paradicsomleves betűtésztával)	mustár (Vadas leves sertéshússal és galuskával)	zeller (Tyúkhúsleves zöldségekkel cérnametélttel)	
Energia (kcal) 495 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 16,1 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 5,3 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 5,7	Energia (kcal) 519 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 82 Ebből cukor (g) 17,9 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 3,4	Energia (kcal) 567 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 10 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 7,5 Só (NaCl) (g) 1,7 Rost (g) 3,6	Energia (kcal) 509 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 12,5 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 8,3	Energia (kcal) 585 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 10,7 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 1,2	

Uzsonna

Hétfő 2026.08.03.	Kedd 2026.08.04.	Szerda 2026.08.05.	Csütörtök 2026.08.06.	Péntek 2026.08.07.	Szombat 2026.08.08.
Kekszes-banános növényi "joghurt", Kézműves kenyérchips-3,5	Pizzás mártogatós, Kenyér ropi 6, répa-retek rágcsa	Párizsikockákkal töltött muffin, pritamin paprika	Sertésmájkrém, kenyérkockák-6, répa-retek rágcsa, görögdinnye	Eperpudingos gofri	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 240 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 7,7 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 2,2	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 6,4 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 2	Energia (kcal) 239 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2,3 Rost (g) 2,6	Energia (kcal) 223 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 4,3	Energia (kcal) 220 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 9,8 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 5,9 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 0,5	



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Tízórai

Hétfő 2026.08.03.	Kedd 2026.08.04.	Szerda 2026.08.05.	Csütörtök 2026.08.06.	Péntek 2026.08.07.	Szombat 2026.08.08.
Tigrisbuci növényi sajtkrémmel paprikával	Csirkehusos-zöldség es pita	Bundáskenyér, Citromos tea, paradicsom	Brumi kakaós sütemény, Mentás limonádé	Szárnyaskolbászos szendvics, Gyümölcstea	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (natúr mártogatós)				
Energia (kcal) 230 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 1,8	Energia (kcal) 225 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 1,1	Energia (kcal) 200 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 11,9 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 4,3	Energia (kcal) 223 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 26,1 Só (NaCl) (g) 0,2 Rost (g) 1,6	Energia (kcal) 216 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 7,4 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 5,4	

Ebéd

Hétfő 2026.08.03.	Kedd 2026.08.04.	Szerda 2026.08.05.	Csütörtök 2026.08.06.	Péntek 2026.08.07.	Szombat 2026.08.08.
Szárnas becsináltleves, Zöldbabfőzelék, házi csirkefasírt, görögdinnye	Zöldborsós - növényi tejszínes harcsaragu, párolt rizsköret, Kikeleti gyümölcssaláta vaníliásodóval	Paradicsomleves betűtésztaival, Kentucky pácolt csirkecombfilé, burgonyapüré, Sárgadinnye	Tárkonyos gombaguleves gazdagon, Tejszínes (növényi) csirketokány, párolt rizsköret	Görög gyümölcsleves, Csirkepörkölt (filézett csirkecomból), főtt szarvacska köretnek, házi kovászos uborkadisz	
zeller (Szárnas becsináltleves)		mustár (Kentucky pácolt csirkecombfilé) , zeller (Paradicsomleves betűtésztaival)	mustár (Tejszínes (növényi) csirketokány) , zeller (Tárkonyos gombaguleves gazdagon)		
Energia (kcal) 516 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 19,4 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 4,4 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 5,3	Energia (kcal) 519 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 82 Ebből cukor (g) 17,9 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 3,4	Energia (kcal) 567 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 10 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 7,5 Só (NaCl) (g) 1,7 Rost (g) 3,6	Energia (kcal) 428 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 2,9	Energia (kcal) 469 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 11,1 Só (NaCl) (g) 2 Rost (g) 0,8	



Uzsonna

Hétfő 2026.08.03.	Kedd 2026.08.04.	Szerda 2026.08.05.	Csütörtök 2026.08.06.	Péntek 2026.08.07.	Szombat 2026.08.08.
Kekszes-banános növényi "joghurt", Kézműves kenyérchips-3,5	Pizzás mártogatós, répa-retek rágcsa, Kenyér ropi 6	Párizsikockákkal töltött muffin, přitamin paprika	Csirkemájkrémes kenyérseletek D., répa-retek rágcsa	Eperpudingos gofri	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 240 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 7,7 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 2,2	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 6,4 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 2	Energia (kcal) 239 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2,3 Rost (g) 2,6	Energia (kcal) 191 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 4,8	Energia (kcal) 220 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 9,8 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 5,9 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 0,5	