



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.	Szombat 2026.09.19.
Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel, Carbonara cukkini spagettivel	Sült tésztaleves, Afrikai harcsafilé roston sütve, kemencés zöldségek EB	Karalábéleves DD., Paradicsomos húsgombóc (csirke) D., sós burgonya DD.	Hideg eperpudingos krémleves édesítőszerrel, Orosházi pásztortarhonya (sertés) DD.	Májgaluskaleves, Sertéstokány gyengén fűszerezve, zöldségpüré	
zeller (Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel)				zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 447 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 9,4 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 3,8 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 2,2	Energia (kcal) 399 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 4,2 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 6,7	Energia (kcal) 274 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 3,6	Energia (kcal) 477 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 0,8	Energia (kcal) 584 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 11,8 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 4,4 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 4,4	

Ebéd									
Hétfő 2026.09.14.		Kedd 2026.09.15.		Szerda 2026.09.16.		Csütörtök 2026.09.17.		Péntek 2026.09.18.	
Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel, Carbonara spagetti cukkinivel		Fehérableves D., Afrikai harcsafilé roston sütte, kemencés zöldségek II.		Karatáblaleves galuskával, Paradicsomos húsgombóc (csirke) D., főtt burgonya (zóna)		Hideg eperpudingos krémleves édesítőszerrel, Oroszázi pástortarhonya (sertéshúsból) D.		Májgaluskaleves, Sertéstokány gyengén fűszerezve, párolt brokkolis-sárgarépa rizs	
zeller (Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel)								zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal)	560	Energia (kcal)	543	Energia (kcal)	441	Energia (kcal)	543	Energia (kcal)	708
Fehérje (g)	17	Fehérje (g)	43	Fehérje (g)	16	Fehérje (g)	22	Fehérje (g)	33
Zsír (g)	26	Zsír (g)	13	Zsír (g)	14	Zsír (g)	23	Zsír (g)	38
Ebből telített zsírsav (g)	10,8	Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	9,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,1	Ebből telített zsírsav (g)	16,7
Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	60
Ebből cukor (g)	4,8	Ebből cukor (g)	4	Ebből cukor (g)	4,7	Ebből cukor (g)	2,4	Ebből cukor (g)	1,8
Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	1,2
Rost (g)	2,2	Rost (g)	5,4	Rost (g)	5,9	Rost (g)	0,9	Rost (g)	1,6

Tízórai

Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.	Szombat 2026.09.19.
Párizsi felvágottas omlett-EB, uborka	Borzaska D., paprika, Citromos tea édesítőszerrel	Sonkás háromszög , uborka	Csirkehúsos-zöldség es tortilla D, Szobi 100%-os narancslé	Bermuda szendvics Zala felvágottal, répa-retek rágcsa	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (natúr mártogatós) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 2,4 Rost (g) 2,1	Energia (kcal) 227 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 1,6	Energia (kcal) 273 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 2,9	Energia (kcal) 330 Fehérje (g) 9 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 9,7 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 1,7	Energia (kcal) 288 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 7,8 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 2,2	

Ebéd

Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.	Szombat 2026.09.19.
Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel, Carbonara spagetti cukkinivel	Fehérbaleves D., Afrikai harcsafilé roston sütve, kemencés zöldségek II.	Karalábéleves galuskával, Paradicsomos húsgombóc (csirke) D., főtt burgonya (zóna)	Hideg eperpudingos krémleves édesítőszerrel, Orosházi pásztortarhonya (sertéshúsból) D.	Májgaluskaleves, Sertéstokány gyengén fűszerezve, párolt brokkolis-sárgarépás rizs	
zeller (Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel)				zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 560 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 10,8 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 4,8 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 2,2	Energia (kcal) 543 Fehérje (g) 43 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 1,8 Rost (g) 5,4	Energia (kcal) 441 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 9,9 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 4,7 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 5,9	Energia (kcal) 543 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 0,9	Energia (kcal) 708 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 16,7 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 1,6	

Uzsonna

Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.	Szombat 2026.09.19.
Ostyalapok D., natúr mártogatós, Szőlő 5dkg.	Vegyes gyümölcskompót édesítőszerrel	Csirkemájkrémes kenyérszeletek D., karalábé rágcsa	Kifli Sch., növényi sajtszelet, zöldborsókrém D., paradicsom	Kenyérhernyócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"édesítőszerrel, Gyümölcstea édesítőszerrel, almagerezd	
mustár (natúr mártogatós)			mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 316 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 0	Energia (kcal) 126 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 2,9	Energia (kcal) 249 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,7 Rost (g) 5,1	Energia (kcal) 277 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 4,1 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 4,1	Energia (kcal) 528 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 43 Ebből telített zsírsav (g) 21,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 2,4	



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd											
Hétfő 2026.09.14.		Kedd 2026.09.15.		Szerda 2026.09.16.		Csütörtök 2026.09.17.		Péntek 2026.09.18.		Szombat 2026.09.19.	
Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel D., Carbonara spagetti cukkinivel		Sült tésztaleves, Afrikai harcsafilé roston sütvé, kemencés zöldségek EB, Alma I.		Karalábéleves DD., Paradicsomos húsgombóc (csirke) D., főtt burgonya (zóna)		Hideg eperpudingos krémleves édesítőszerrel, Orosházi pásztortarhonya (sertés) DD., csemege uborka savanyúság		Májgaluskaleves, Sertéstokány gyengén fűszerezve, párolt brokkolis-sárgarépas rizs			
zeller (Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel D.)						mustár (csemege uborka savanyúság)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			
Energia (kcal)	633	Energia (kcal)	594	Energia (kcal)	443	Energia (kcal)	730	Energia (kcal)	818		
Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)			
Fehérje (g)	20	Fehérje (g)	42	Fehérje (g)	21	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	39		
Zsír (g)	30	Zsír (g)	17	Zsír (g)	9	Zsír (g)	36	Zsír (g)	42		
Ebből telített zsírsav (g)	12,3	Ebből telített zsírsav (g)	5,6	Ebből telített zsírsav (g)	5,5	Ebből telített zsírsav (g)	8,1	Ebből telített zsírsav (g)	18,6		
Szénhidrát (g)	70	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	69	Szénhidrát (g)	63	Szénhidrát (g)	71		
Ebből cukor (g)	5,4	Ebből cukor (g)	5,6	Ebből cukor (g)	4,6	Ebből cukor (g)	6,8	Ebből cukor (g)	2		
Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	3	Só (NaCl) (g)	1,6		
Rost (g)	2,4	Rost (g)	12,9	Rost (g)	6,5	Rost (g)	1,2	Rost (g)	1,7		



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd											
Hétfő 2026.09.14.		Kedd 2026.09.15.		Szerda 2026.09.16.		Csütörtök 2026.09.17.		Péntek 2026.09.18.		Szombat 2026.09.19.	
Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel, Carbonara spagetti cukkinivel		Fehérbableves D., Afrikai harcsafilé roston sütv, kemencés zöldségek II.		Karatábéleves galuskával, Paradicsomos húsgombóc (csirke) D., főtt burgonya (zóna)		Hideg eperpudingos krémleves édesítőszerrel, Orosházi pásztortarhonya (sertéshúsból) D.		Májgaluskaleves, Sertéstokány gyengén fűszerezve, párolt brokkolis-sárgarépás rizs			
zeller (Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel)								zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			
Energia (kcal)	480	Energia (kcal)	455	Energia (kcal)	378	Energia (kcal)	466	Energia (kcal)	600		
Fehérje (g)	15	Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	14	Fehérje (g)	19	Fehérje (g)	28		
Zsír (g)	22	Zsír (g)	10	Zsír (g)	12	Zsír (g)	20	Zsír (g)	32		
Ebből telített zsírsav (g)	9,2	Ebből telített zsírsav (g)	3	Ebből telített zsírsav (g)	8,5	Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	14,1		
Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	51		
Ebből cukor (g)	4,1	Ebből cukor (g)	3,5	Ebből cukor (g)	4	Ebből cukor (g)	2,1	Ebből cukor (g)	1,5		
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	1,1		
Rost (g)	1,9	Rost (g)	4,6	Rost (g)	5	Rost (g)	0,7	Rost (g)	1,3		



Tízórai

Hétfő 2026.09.14.		Kedd 2026.09.15.		Szerda 2026.09.16.		Csütörtök 2026.09.17.		Péntek 2026.09.18.		Szombat 2026.09.19.	
Párizsi felvágottas omlett-EB, uborka		Borzaska D., paprika, Citromos tea édesítőszerrel		Sonkás háromszög , uborka		Csirkehúsos-zöldség es tortilla D, Szobi 100%-os narancslé		Bermuda szendvics Zala felvágottal, répa-retek rágcsa			
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		mustár (natúr mártogatós) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal)	164	Energia (kcal)	161	Energia (kcal)	193	Energia (kcal)	243	Energia (kcal)	232		
Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	3		
Zsír (g)	6	Zsír (g)	5	Zsír (g)	9	Zsír (g)	11	Zsír (g)	12		
Ebből telített zsírsav (g)	3,6	Ebből telített zsírsav (g)	1,8	Ebből telített zsírsav (g)	3,1	Ebből telített zsírsav (g)	2,3	Ebből telített zsírsav (g)	6,3		
Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	26	Szénhidrát (g)	25		
Ebből cukor (g)	0,3	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	9,4	Ebből cukor (g)	1,1		
Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	0,7		
Rost (g)	1,7	Rost (g)	1,1	Rost (g)	2,2	Rost (g)	1,2	Rost (g)	1,9		

Ebéd

Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.	Szombat 2026.09.19.
Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel, Carbonara spagetti cukkinivel	Fehérbaleves D., Afrikai harcsafilé roston sütvé, kemencés zöldségek II.	Karalábéleves galuskával, Paradicsomos húsgombóc (csirke) D., főtt burgonya (zóna)	Hideg eperpudingos krémleves édesítőszerrel, Orosházi pásztortarhonya (sertéshúsból) D.	Májgaluskaleves, Sertéstokány gyengén fűszerezve, párolt brokkolis-sárgarépas rizs	
zeller (Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel)				zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 480	Energia (kcal) 455	Energia (kcal) 378	Energia (kcal) 466	Energia (kcal) 600	
Fehérje (g) 15	Fehérje (g) 35	Fehérje (g) 14	Fehérje (g) 19	Fehérje (g) 28	
Zsír (g) 22	Zsír (g) 10	Zsír (g) 12	Zsír (g) 20	Zsír (g) 32	
Ebből telített zsírsav (g) 9,2	Ebből telített zsírsav (g) 3	Ebből telített zsírsav (g) 8,5	Ebből telített zsírsav (g) 3,5	Ebből telített zsírsav (g) 14,1	
Szénhidrát (g) 53	Szénhidrát (g) 52	Szénhidrát (g) 53	Szénhidrát (g) 52	Szénhidrát (g) 51	
Ebből cukor (g) 4,1	Ebből cukor (g) 3,5	Ebből cukor (g) 4	Ebből cukor (g) 2,1	Ebből cukor (g) 1,5	
Só (NaCl) (g) 1,1	Só (NaCl) (g) 1,6	Só (NaCl) (g) 0,9	Só (NaCl) (g) 0,3	Só (NaCl) (g) 1,1	
Rost (g) 1,9	Rost (g) 4,6	Rost (g) 5	Rost (g) 0,7	Rost (g) 1,3	

Uzsonna

Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.	Szombat 2026.09.19.
Ostyalapok D., natúr mártogatós, Szőlő 5dkg.	Vegyes gyümölcskompót édesítőszerrel	Csirkemájkrémes kenyérszeletek D., karalábé rágcsa	Kifli Sch., növényi sajtszelet, zöldborsókrém D., paradicsom	Kenyérhernyócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"édesítőszerrel, Gyümölcstea édesítőszerrel, almagerezd	
mustár (natúr mártogatós)			mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 245 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 0	Energia (kcal) 89 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 2	Energia (kcal) 199 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 4,1	Energia (kcal) 222 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 3,3	Energia (kcal) 378 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 14,9 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 2	

Reggeli

Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.	Szombat 2026.09.19.
Csirkeraguleves F., Carbonara spagetti	Sült tésztalesves, Afrikai harcsafilé roston sütvé, kemencés burgonya	Karalábéleves galuskával F., Sült csirkemellcsíkok S., párolt rizsköret	Gazdag zöldségleves F, Orosházi pásztortarhonya (sertéshúsból)	Májgaluskaleves F., Sertéstokány gyengén fűszerezve, párolt rizsköret	
zeller (Csirkeraguleves F.)				zeller (Húsleves alap)	
Energia (kcal) 782 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 13,6 Szénhidrát (g) 105 Ebből cukor (g) 6,3 Só (NaCl) (g) 1,7 Rost (g) 2	Energia (kcal) 474 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,9 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 4,3 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 7	Energia (kcal) 529 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 4,6 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 4,3	Energia (kcal) 632 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 5,2 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 3,7	Energia (kcal) 614 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 9,8 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 0,8	

Ebéd											
Hétfő 2026.09.14.		Kedd 2026.09.15.		Szerda 2026.09.16.		Csütörtök 2026.09.17.		Péntek 2026.09.18.		Szombat 2026.09.19.	
Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel, Carbonara spagetti vegán		Fehérbableves, Afrikai harcsafilé roston sütvé, kemencés zöldségek VI., édes káposztasaláta		Habart karalábéleves Z., Brokkolival rakott pulykamellfilé besamel köntösben, hagymás törtburgonya		Hideg eperpudingos krémleves, Csirkepörkölt (filézett csirkecombból), párolt rizsköret, csemege uborkával		Cukkini krémleves krutonnal, Rántott csirkemell, kemencés parázsburgonya			
zeller (Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel)						mustár (csemege uborkával)					
Energia (kcal)	652	Energia (kcal)	705	Energia (kcal)	600	Energia (kcal)	583	Energia (kcal)	664		
Fehérje (g)	15	Fehérje (g)	48	Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	31		
Zsír (g)	23	Zsír (g)	13	Zsír (g)	21	Zsír (g)	14	Zsír (g)	24		
Ebből telített zsírsav (g)	11,3	Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	14,3	Ebből telített zsírsav (g)	6,8	Ebből telített zsírsav (g)	20,8		
Szénhidrát (g)	93	Szénhidrát (g)	91	Szénhidrát (g)	67	Szénhidrát (g)	80	Szénhidrát (g)	74		
Ebből cukor (g)	6	Ebből cukor (g)	13,5	Ebből cukor (g)	8,3	Ebből cukor (g)	17,3	Ebből cukor (g)	4,4		
Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	2,9	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,3		
Rost (g)	2,2	Rost (g)	11,5	Rost (g)	9,8	Rost (g)	0,8	Rost (g)	8,7		

Ebéd											
Hétfő 2026.09.14.		Kedd 2026.09.15.		Szerda 2026.09.16.		Csütörtök 2026.09.17.		Péntek 2026.09.18.		Szombat 2026.09.19.	
Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel, Carbonara spagetti		Fehérbableves, Afrikai harcsafilé roston sütv, kemencés zöldségek VI., édes káposztasaláta		Habart karalábéleves Z., Paradicsomos húsgombóc csirkehúsból, sós burgonya, Alma VII.		Hideg eperpudingos krémleves, Orosházi pásztortarhonya (sertéshúsból)		Májgaluskaleves, Zöldborsós sertéstokány, párolt rizsköret			
zeller (Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel)								zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			
Energia (kcal)	790	Energia (kcal)	705	Energia (kcal)	718	Energia (kcal)	717	Energia (kcal)	712		
Fehérje (g)	19	Fehérje (g)	48	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	36		
Zsír (g)	31	Zsír (g)	13	Zsír (g)	13	Zsír (g)	27	Zsír (g)	30		
Ebből telített zsírsav (g)	13,6	Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	8,1	Ebből telített zsírsav (g)	6,2	Ebből telített zsírsav (g)	6,9		
Szénhidrát (g)	106	Szénhidrát (g)	91	Szénhidrát (g)	122	Szénhidrát (g)	93	Szénhidrát (g)	72		
Ebből cukor (g)	6,7	Ebből cukor (g)	13,5	Ebből cukor (g)	9,3	Ebből cukor (g)	19,5	Ebből cukor (g)	1,8		
Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	2,9	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	1,8		
Rost (g)	2,2	Rost (g)	11,5	Rost (g)	16,6	Rost (g)	0,9	Rost (g)	2,2		

Tízórai											
Hétfő 2026.09.14.		Kedd 2026.09.15.		Szerda 2026.09.16.		Csütörtök 2026.09.17.		Péntek 2026.09.18.		Szombat 2026.09.19.	
Omlett, kenyérseletek Sch.2., retek		Borzaska, paprika, Citromos tea		Sonkás háromszög , uborka		Csirkehúsos-zöldség es tortilla, Citromos tea		Bermuda szendvics Zala felvágottal, répa-retek rágcsa			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		mustár (natúr mártogatós) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal)	312	Energia (kcal)	306	Energia (kcal)	273	Energia (kcal)	370	Energia (kcal)	288		
Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	14	Fehérje (g)	4		
Zsír (g)	6	Zsír (g)	8	Zsír (g)	13	Zsír (g)	18	Zsír (g)	15		
Ebből telített zsírsav (g)	3,9	Ebből telített zsírsav (g)	2,6	Ebből telített zsírsav (g)	4,5	Ebből telített zsírsav (g)	3,8	Ebből telített zsírsav (g)	7,8		
Szénhidrát (g)	58	Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	36	Szénhidrát (g)	31		
Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	15,4	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	15	Ebből cukor (g)	1,4		
Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	0,8		
Rost (g)	2,2	Rost (g)	1,8	Rost (g)	2,9	Rost (g)	1,5	Rost (g)	2,2		

Ebéd					
Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.	Szombat 2026.09.19.
Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel, Carbonara spagetti	Fehérbableves, Afrikai harcsafilé roston sütte, kemencés zöldségek VI., édes káposztasaláta	Habart karalábéleves Z., Paradicsomos húsgombóc csirkehúsból, sós burgonya, Alma VII.	Hideg eperpudingos krémleves, Orosházi pásztortarhonya (sertéshúsból)	Májgaluskaleves, Zöldborsós sertéstokány, párolt rizsköret	Cukkini krémleves krutonnal, Rántott csirkemell, kemencés parázsburgonya
zeller (Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel)				zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g) Rost (g)	790 19 31 13,6 106 6,7 1,7 2,2	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g) Rost (g)	718 28 13 8,1 122 9,3 1,3 16,6	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g) Rost (g)	943 44 34 29,5 105 6,3 1,9 12,2

Uzsonna

Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.	Szombat 2026.09.19.
Ostyalapok D., natúr mártogatós	Áfonyás habdesszert T.	Csirkemájkrémes kenyérszeletek D., pritamin paprika	Kifli Sch., növényi sajt szelet, zöldborsókrém, paradicsom	Kenyérhernyócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"	
mustár (natúr mártogatós)			mustár (Spéko majonéz) , szója (Habkrém) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 282 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 0	Energia (kcal) 307 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 23,1 Szénhidrát (g) 2 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,1 Rost (g) 0	Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,7 Rost (g) 5,1	Energia (kcal) 276 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 4,6 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 4,1	Energia (kcal) 316 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 10,3 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 15,9 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 0,4	

Reggeli					
Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.	Szombat 2026.09.19.
Omlett, kenyérszeletek Sch.2., retek	Borzaska, paprika, Citromos tea	Sonkás háromszög , uborka	Csirkehúsos-zöldség es tortilla, Citromos tea	Bermuda szendvics Zala felvágottal, répa-retek rágcsa	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (natúr mártogatós) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 251 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 1,8	Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 12,3 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 1,5	Energia (kcal) 193 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 2,2	Energia (kcal) 280 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 11,9 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 1,1	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 1,9	

Tízórai					
Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.	Szombat 2026.09.19.
Alma VII.	Körte	Banán	Szobi 100%-os narancslé	Szőlő DD.	
Energia (kcal) 71 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 19 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 5,5	Energia (kcal) 60 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 16 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	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) 24 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 6 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 0	

Ebéd					
Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.	Szombat 2026.09.19.
Sárgaborsófőzelék, Sült lecsókolbász	Cukkini főzelék, sertés fasírtgolyók	Cseresznyemártás, sült csirkecombfilé-f	Nagy burgonyafőzeléke, Csirkepörkölt (filézett csirkecombból)	Csicseriborsófőzelék pürésítve, házi pulykavagdalt	
földimogyorót ny. tartalmazhat (Sárgaborsófőzelék) , szója (Sült lecsókolbász)					
Energia (kcal) 534 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 8,7 Szénhidrát (g) 44 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,8 Rost (g) 1,8	Energia (kcal) 373 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 12,1 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 1,9	Energia (kcal) 248 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 5 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 0	Energia (kcal) 358 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 10 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,1 Rost (g) 2,6	Energia (kcal) 395 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 13,2 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 4,2 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 4,1	

Uzsonna					
Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.	Szombat 2026.09.19.
Ostyalapok D., natúr mártogatós	Áfonyás habdesszert T.	Csirkemájkrémes kenyérseletek D., přitamin paprika	Kifli Sch., növényi sajtszelet, zöldborsókrém, paradicsom	Kenyérhernyócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"	
mustár (natúr mártogatós)			mustár (Spéko majonéz) , szója (Habkrém) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 214 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 18 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 0	Energia (kcal) 245 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 18,5 Szénhidrát (g) 2 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,1 Rost (g) 0	Energia (kcal) 197 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 4,1	Energia (kcal) 221 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 3,7 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 3,3	Energia (kcal) 308 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 10,3 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 15,9 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 0,3	



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2026.09.14.		Kedd 2026.09.15.		Szerda 2026.09.16.		Csütörtök 2026.09.17.		Péntek 2026.09.18.		Szombat 2026.09.19.	
Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel, Carbonara spagetti		Fehérbableves, Afrikai harcsafilé roston sütve, kemencés zöldségek VI., édes káposztasaláta		Habart karalábéleves Z., Paradicsomos húsgombóc csirkehúsból, sós burgonya, Alma VII.		Hideg eperpudingos krémleves, Orosházi pásztortarhonya (sertéshúsból)		Májgaluskaleves, Zöldborsós sertéstokány, párolt rizsköret			
zeller (Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel)								zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			
Energia (kcal)	920	Energia (kcal)	857	Energia (kcal)	832	Energia (kcal)	856	Energia (kcal)	844		
Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	57	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	43		
Zsír (g)	35	Zsír (g)	15	Zsír (g)	15	Zsír (g)	31	Zsír (g)	35		
Ebből telített zsírsav (g)	15,4	Ebből telített zsírsav (g)	3,8	Ebből telített zsírsav (g)	9,4	Ebből telített zsírsav (g)	7,4	Ebből telített zsírsav (g)	8,1		
Szénhidrát (g)	123	Szénhidrát (g)	114	Szénhidrát (g)	140	Szénhidrát (g)	114	Szénhidrát (g)	87		
Ebből cukor (g)	8,1	Ebből cukor (g)	14,5	Ebből cukor (g)	12,1	Ebből cukor (g)	26,9	Ebből cukor (g)	2,1		
Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	3,7	Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	2,3		
Rost (g)	3,2	Rost (g)	12,5	Rost (g)	19,2	Rost (g)	1,1	Rost (g)	2,5		

Reggeli

Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.	Szombat 2026.09.19.
Omlett, kenyérszeletek Sch.2., retek	Borzaska, paprika, Citromos tea	Sonkás háromszög , uborka	Csirkehúsos-zöldség es tortilla, Citromos tea	Bermuda szendvics Zala felvágottal, répa-retek rágcsa	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (natúr mártogatós) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 623 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 7,8 Szénhidrát (g) 115 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 3,9 Rost (g) 4,4	Energia (kcal) 612 Fehérje (g) 13 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 99 Ebből cukor (g) 30,7 Só (NaCl) (g) 2,7 Rost (g) 3,7	Energia (kcal) 546 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 8,9 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 1,9 Rost (g) 5,7	Energia (kcal) 740 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 30 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 2,9	Energia (kcal) 425 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 11,7 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 3	

Ebéd

Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.	Szombat 2026.09.19.
Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel, Carbonara spagetti	Fehérbableves, Afrikai harcsafilé roston sütte, kemencés zöldségek VI., édes káposztasaláta	Habart karalábéleves Z., Paradicsomos húsgombóc csirkehúsból, sós burgonya, Alma VII.	Hideg eperpudingos krémleves, Orosházi pásztortarhonya (sertéshúsból)	Májgaluskaleves, Zöldborsós sertéstokány, párolt rizsköret	
zeller (Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel)				zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 920 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 15,4 Szénhidrát (g) 123 Ebből cukor (g) 8,1 Só (NaCl) (g) 1,9 Rost (g) 3,2	Energia (kcal) 857 Fehérje (g) 57 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 114 Ebből cukor (g) 14,5 Só (NaCl) (g) 3,7 Rost (g) 12,5	Energia (kcal) 832 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 9,4 Szénhidrát (g) 140 Ebből cukor (g) 12,1 Só (NaCl) (g) 1,7 Rost (g) 19,2	Energia (kcal) 856 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 114 Ebből cukor (g) 26,9 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 1,1	Energia (kcal) 844 Fehérje (g) 43 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 8,1 Szénhidrát (g) 87 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 2,3 Rost (g) 2,5	

Vacsora

Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.	Szombat 2026.09.19.
Gombás csirkeaprópecsenye, házi kovászos uborkadísz	Bakonyi sertésragu, párolt barnarizs D.	Brokkolival rakott pulykamellfilé besamel köntösben, grillezett őszi zöldségköret	Bacon szalonnába göngyölt, lilahagymaágyon sült sertéskaraj, párolt rizsköret, csemege uborkával		
			mustár (csemege uborkával)		
Energia (kcal) 780 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 31,5 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 3,9 Só (NaCl) (g) 5,2 Rost (g) 9,6	Energia (kcal) 855 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 52 Ebből telített zsírsav (g) 23,2 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 5,1	Energia (kcal) 507 Fehérje (g) 48 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 10,8 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 6,5 Só (NaCl) (g) 1,9 Rost (g) 4	Energia (kcal) 836 Fehérje (g) 47 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 20 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 3,8 Rost (g) 1,2		

Ebéd									
Hétfő 2026.09.14.		Kedd 2026.09.15.		Szerda 2026.09.16.		Csütörtök 2026.09.17.		Péntek 2026.09.18.	
Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel, Carbonara spagetti		Fehérbableves, Afrikai harcsafilé roston sütte, kemencés zöldségek VI., édes káposztasaláta		Habart karalábéleves Z., Paradicsomos húsgombóc csirkehúsból, sós burgonya, Alma I.		Hideg eperpudingos krémleves, Orosházi pásztortarhonya (sertéshúsból)		Májgaluskaleves, Csicseriborsófőzelék pürésítve, házi pulykavagdalt	
zeller (Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel)								zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal)	570	Energia (kcal)	572	Energia (kcal)	584	Energia (kcal)	572	Energia (kcal)	504
Fehérje (g)	15	Fehérje (g)	39	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	19	Fehérje (g)	23
Zsír (g)	22	Zsír (g)	11	Zsír (g)	11	Zsír (g)	21	Zsír (g)	23
Ebből telített zsírsav (g)	9,6	Ebből telített zsírsav (g)	2,8	Ebből telített zsírsav (g)	7	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	13,9
Szénhidrát (g)	76	Szénhidrát (g)	73	Szénhidrát (g)	96	Szénhidrát (g)	75	Szénhidrát (g)	53
Ebből cukor (g)	5	Ebből cukor (g)	9,4	Ebből cukor (g)	7,9	Ebből cukor (g)	16,5	Ebből cukor (g)	4,3
Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	2,3	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	0,9
Rost (g)	1,9	Rost (g)	9,2	Rost (g)	11,7	Rost (g)	0,7	Rost (g)	4,2

Tízórai					
Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.	Szombat 2026.09.19.
Omlett, kenyérszeletek Sch.2., retek	Borzaska, paprika, Citromos tea	Sonkás háromszög , uborka	Csirkehúsos-zöldség es tortilla, Citromos tea	Bermuda szendvics Zala felvágottal, répa-retek rágcsa	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (natúr mártogatós) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 251 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 1,8	Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 12,3 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 1,5	Energia (kcal) 193 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 2,2	Energia (kcal) 280 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 11,9 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 1,1	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 1,9	

Ebéd					
Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.	Szombat 2026.09.19.
Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel, Carbonara spagetti	Fehérbableves, Afrikai harcsafilé roston sütve, kemencés zöldségek VI., édes káposztasaláta	Habart karalábéleves Z., Paradicsomos húsgombóc csirkehúsból, sós burgonya, Alma I.	Hideg eperpudingos krémleves, Orosházi pásztortarhonya (sertéshúsból)	Májgaluskaleves, Csicseriborsófőzelék pürésítve, házi pulykavagdalt	
zeller (Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel)				zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	
Energia (kcal) 570 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 9,6 Szénhidrát (g) 76 Ebből cukor (g) 5 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 1,9	Energia (kcal) 572 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 9,4 Só (NaCl) (g) 2,3 Rost (g) 9,2	Energia (kcal) 584 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 96 Ebből cukor (g) 7,9 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 11,7	Energia (kcal) 572 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 16,5 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 0,7	Energia (kcal) 504 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 13,9 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 4,3 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 4,2	

Uzsonna

Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.	Szombat 2026.09.19.
Ostyalapok D., natúr mártogatós	Áfonyás habdesszert T.	Csirkemájkrémes kenyérszeletek D., pritamin paprika	Kifli Sch., növényi sajt szelet, zöldborsókrém, paradicsom	Kenyérhernyócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"	
mustár (natúr mártogatós)			mustár (Spéko majonéz) , szója (Habkrém) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 214 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 18 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 0	Energia (kcal) 245 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 18,5 Szénhidrát (g) 2 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,1 Rost (g) 0	Energia (kcal) 197 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 4,1	Energia (kcal) 221 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 3,7 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 3,3	Energia (kcal) 308 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 10,3 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 15,9 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 0,3	

Tízórai					
Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.	Szombat 2026.09.19.
Párizsi felvágottas omlett-EB, kenyérszeletek Sch.2, retek	Borzaska, paprika, Citromos mézes limonádé	Sonkás háromszög , uborka pucolva	Csirkehúsos-zöldség es tortilla	Bermuda szendvics füstölt csirkemellsonkával, répa-retek rágcsa	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (natúr mártogatós) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 226 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,9 Rost (g) 1,5	Energia (kcal) 238 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 9,8 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 1,6	Energia (kcal) 193 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 2,2	Energia (kcal) 236 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 16 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 1,1	Energia (kcal) 220 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 1,9	

Ebéd					
Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.	Szombat 2026.09.19.
Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel, Carbonara spagetti vegán	Fehérbableves, Afrikai harcsafilé roston sütve, kemencés zöldségek VI., édes káposztasaláta	Habart karalábéleves Z., Brokkolival rakott pulykamellfilé besamel köntösben, hagymás törtburgonya	Hideg eperpudingos krémleves, Csirkepörkölt (filézett csirkecomból), Nagy burgonyafőzeléke, Alma IV.	Cukkini krémleves krutonnal, Rántott csirkemell, kemencés parászburgonya	
zeller (Csirkeraguleves gazdagon zöldséggel)					
Energia (kcal) 558 Fehérje (g) 13 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 9,7 Szénhidrát (g) 80 Ebből cukor (g) 5,2 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 1,9	Energia (kcal) 572 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 9,4 Só (NaCl) (g) 2,3 Rost (g) 9,2	Energia (kcal) 514 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 12,2 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 7,1 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 8,4	Energia (kcal) 540 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 10,8 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 15,1 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 8	Energia (kcal) 566 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 17,7 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 3,8 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 7,3	



Uzsonna

Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.	Szombat 2026.09.19.
Ostyalapok D., natúr mártogatós	Áfonyás habdesszert T.	Csirkemájkrémes kenyérszeletek D., pritamin paprika	Kifli Sch., növényi sajtszelet, zöldborsókrém, paradicsom	Kenyérhernyócska I., Csokipudongos növényi "joghurt"	
mustár (natúr mártogatós)			mustár (Spéko majonéz) , szója (Habkrém) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 214 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 18 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 0	Energia (kcal) 245 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 18,5 Szénhidrát (g) 2 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,1 Rost (g) 0	Energia (kcal) 197 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 4,1	Energia (kcal) 276 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 4,6 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 4,1	Energia (kcal) 308 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 10,3 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 15,9 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 0,3	