

Ebéd											
Hétfő 2026.09.21.		Kedd 2026.09.22.		Szerda 2026.09.23.		Csütörtök 2026.09.24.		Péntek 2026.09.25.		Szombat 2026.09.26.	
Csontleves kiskockával DD., Sertéspörkölt, párolt hajdina brokkolival DD.		Pirított tarhonyaleves DD., Rakott karfiol sertéshússal kölessel DD.		Kapros gyalult tökleves D., Görögfűszeres csirkecomb, sült ceruzabab és bébirépa, zóna steak burgonya D.		Alföldi gazdag zöldségleves, Zöldbabfőzelék Ny., sertésroló		Burgonyaleves, Sonkás csirkeragu, zöldségpüré			
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)						zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)					
Energia (kcal)	570	Energia (kcal)	652	Energia (kcal)	587	Energia (kcal)	609	Energia (kcal)	439		
Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	33		
Zsír (g)	33	Zsír (g)	43	Zsír (g)	29	Zsír (g)	41	Zsír (g)	14		
Ebből telített zsírsav (g)	7	Ebből telített zsírsav (g)	19,1	Ebből telített zsírsav (g)	12,7	Ebből telített zsírsav (g)	15,1	Ebből telített zsírsav (g)	6,2		
Szénhidrát (g)	43	Szénhidrát (g)	44	Szénhidrát (g)	41	Szénhidrát (g)	39	Szénhidrát (g)	40		
Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	2,7	Ebből cukor (g)	8,3	Ebből cukor (g)	2,1	Ebből cukor (g)	8,4		
Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	2,2		
Rost (g)	5,5	Rost (g)	1,8	Rost (g)	11	Rost (g)	6,1	Rost (g)	8,6		



Ebéd											
Hétfő 2026.09.21.		Kedd 2026.09.22.		Szerda 2026.09.23.		Csütörtök 2026.09.24.		Péntek 2026.09.25.		Szombat 2026.09.26.	
Csontleves kiskockával és vegyes zöldséggel, Sertéspörkölt, párolt hajdina brokkolival		Pirított tarhonyaleves DD., Rakott karfiol sertéshússal kölessel		Kapros gyalult töklevés D., Görögfűszeres csirkecomb, sült ceruzabab és bébirépa, zóna steak burgonya, Alma V.		Alföldi gazdag zöldségleves, Zöldbabfőzelék Ny., sertésroló, Alma VII.		Burgonyaleves, Sonkás csirkeragu, főtt fodros kocka quinoával D.			
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)						zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)					
Energia (kcal)	665	Energia (kcal)	820	Energia (kcal)	662	Energia (kcal)	698	Energia (kcal)	486		
Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	39	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	30		
Zsír (g)	33	Zsír (g)	52	Zsír (g)	29	Zsír (g)	41	Zsír (g)	12		
Ebből telített zsírsav (g)	7,1	Ebből telített zsírsav (g)	22,3	Ebből telített zsírsav (g)	12,7	Ebből telített zsírsav (g)	15,1	Ebből telített zsírsav (g)	5,1		
Szénhidrát (g)	63	Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	62		
Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	3,1	Ebből cukor (g)	8,7	Ebből cukor (g)	2,1	Ebből cukor (g)	3,2		
Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,8		
Rost (g)	7,3	Rost (g)	1,8	Rost (g)	15	Rost (g)	12,9	Rost (g)	3,4		

Tízórai

Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.	Szombat 2026.09.26.
Főtt baromfi virsli, kenyérszeletek, mustár D., paprika	Kakaós-müzlireggeli édesítőszerrel	Téli szalámis-margarino s lenmagvas cirokbuci, uborka	Hamis körözöttes kenyér D., paradicsom	Kakaós csiga steviával, Gyümölcstea édesítőszerrel	
mustár (Főtt baromfi virsli, kenyérszeletek, mustár D.)	dióféle nyomokban (Kakaós-müzlireggeli édesítőszerrel) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Kakaós-müzlireggeli édesítőszerrel)				
Energia (kcal) 215 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 2,3 Rost (g) 4,6	Energia (kcal) 185 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 3,7 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 2,7	Energia (kcal) 304 Fehérje (g) 9 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,9 Rost (g) 10,3	Energia (kcal) 185 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 2,5	Energia (kcal) 212 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 6,9	

Ebéd

Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.	Szombat 2026.09.26.
Csontleves kiskockával és vegyes zöldséggel, Sertéspörkölt, párolt hajdina brokkolival	Pirított tarhonyaleves DD., Rakott karfiol sertéshússal kölessel	Kapros gyalult tökleves D., Görögfűszeres csirkecomb, sült ceruzabab és bébirépa, zóna steak burgonya, Alma V.	Alföldi gazdag zöldségleves, Zöldbabfőzelék Ny., sertésroló, Alma VII.	Burgonyaleves, Sonkás csirkeragu, főtt fodros kocka quinoával D.	
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		
Energia (kcal) 665 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 7,3	Energia (kcal) 820 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 52 Ebből telített zsírsav (g) 22,3 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 3,1 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 1,8	Energia (kcal) 662 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 12,7 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 8,7 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 15	Energia (kcal) 698 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 15,1 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 12,9	Energia (kcal) 486 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 1,8 Rost (g) 3,4	

Uzsonna											
Hétfő 2026.09.21.		Kedd 2026.09.22.		Szerda 2026.09.23.		Csütörtök 2026.09.24.		Péntek 2026.09.25.		Szombat 2026.09.26.	
Gyümölcsös eperpuding édesítőszerrel		Magvas rudak, Taccos mártogatós, paradicsom		Őszibarackos habdesszert édesítőszerrel, Keksz D.		Ciabatta szendvics sonkával, salátalevél		Céklás növényi sajtkrém, Ostyalapok D., paprika			
		dióféle nyomokban (Magvas rudak) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Magvas rudak) , mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)									
Energia (kcal)	163	Energia (kcal)	323	Energia (kcal)	356	Energia (kcal)	285	Energia (kcal)	270		
Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	1		
Zsír (g)	5	Zsír (g)	19	Zsír (g)	24	Zsír (g)	12	Zsír (g)	16		
Ebből telített zsírsav (g)	2	Ebből telített zsírsav (g)	6	Ebből telített zsírsav (g)	13,6	Ebből telített zsírsav (g)	6,7	Ebből telített zsírsav (g)	13,5		
Szénhidrát (g)	31	Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	34	Szénhidrát (g)	30		
Ebből cukor (g)	0,4	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	0,4	Ebből cukor (g)	0,8		
Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	1,5		
Rost (g)	2,9	Rost (g)	2,4	Rost (g)	5,3	Rost (g)	7,2	Rost (g)	0,1		

Ebéd											
Hétfő 2026.09.21.		Kedd 2026.09.22.		Szerda 2026.09.23.		Csütörtök 2026.09.24.		Péntek 2026.09.25.		Szombat 2026.09.26.	
Csontleves kiskockával és vegyes zöldséggel, Sertéspörkölt, párolt hajdina brokkolival		Pirított tarhonyaleves DD., Rakott karfiol sertéshússal kölessel DD., Alma szelet		Kapros gyalult töklevés D., Görögfűszeres csirkecomb, sült ceruzabab és bébirépa, zóna steak burgonya, Alma V.		Alföldi gazdag zöldségleves, Zöldbabfőzelék Ny., sertésroló, Alma VII.		Burgonyaleves, Sonkás csirkeragu, zöldségpüré, Körte			
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)						zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)					
Energia (kcal)	760	Energia (kcal)	963	Energia (kcal)	781	Energia (kcal)	771	Energia (kcal)	685		
Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Energia (kJ)		Fehérje (g)	48		
Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	45	Fehérje (g)	29	Zsír (g)	21		
Zsír (g)	38	Zsír (g)	62	Zsír (g)	34	Zsír (g)	45	Ebből telített zsírsav (g)	8,9		
Ebből telített zsírsav (g)	8,1	Ebből telített zsírsav (g)	27,2	Ebből telített zsírsav (g)	15,3	Ebből telített zsírsav (g)	16,6	Szénhidrát (g)	73		
Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	71	Szénhidrát (g)	70	Szénhidrát (g)	70	Ebből cukor (g)	12		
Ebből cukor (g)	1,3	Ebből cukor (g)	3,9	Ebből cukor (g)	11	Ebből cukor (g)	2,9	Só (NaCl) (g)	3,1		
Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	1,3	Rost (g)	12,4		
Rost (g)	8,3	Rost (g)	4,8	Rost (g)	17,1	Rost (g)	14,6				

Ebéd											
Hétfő 2026.09.21.		Kedd 2026.09.22.		Szerda 2026.09.23.		Csütörtök 2026.09.24.		Péntek 2026.09.25.		Szombat 2026.09.26.	
Csontleves kiskockával és vegyes zöldséggel, Sertéspörkölt, párolt hajdina brokkolival		Pirított tarhonyaleves DD., Rakott karfiol sertéshússal kölessel		Kapros gyalult tökleves D., Görögfűszeres csirkecombfilé, sült ceruzabab és bébirépa, zóna steak burgonya, Alma V.		Alföldi gazdag zöldségleves, Zöldbabfőzelék Ny., sertésroló, Alma VII.		Burgonyaleves, Sonkás csirkeragu, főtt fodros kocka quinoával D.			
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)						zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)					
Energia (kcal)	570	Energia (kcal)	703	Energia (kcal)	499	Energia (kcal)	567	Energia (kcal)	417		
Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	21	Fehérje (g)	25		
Zsír (g)	28	Zsír (g)	45	Zsír (g)	16	Zsír (g)	33	Zsír (g)	11		
Ebből telített zsírsav (g)	6,1	Ebből telített zsírsav (g)	19,1	Ebből telített zsírsav (g)	7,2	Ebből telített zsírsav (g)	12,3	Ebből telített zsírsav (g)	4,4		
Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	53		
Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	2,7	Ebből cukor (g)	7,4	Ebből cukor (g)	1,8	Ebből cukor (g)	2,7		
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	1,6		
Rost (g)	6,3	Rost (g)	1,6	Rost (g)	12,7	Rost (g)	10,6	Rost (g)	3		

Tízórai

Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.	Szombat 2026.09.26.
Főtt baromfi virsli, kenyérszeletek, mustár D., paprika	Kakaós-müzlireggeli édesítőszerrel	Téli szalámis-margarino s lenmagvas cirokbuci, uborka	Hamis körözöttes kenyér D., paradicsom	Kakaós csiga steviával, Gyümölcstea édesítőszerrel	
mustár (Főtt baromfi virsli, kenyérszeletek, mustár D.)	dióféle nyomokban (Kakaós-müzlireggeli édesítőszerrel) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Kakaós-müzlireggeli édesítőszerrel)				
Energia (kcal) 153 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 3,2	Energia (kcal) 148 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 3 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 2,1	Energia (kcal) 211 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 6,9	Energia (kcal) 130 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 1,8	Energia (kcal) 171 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 5,6	

Ebéd

Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.	Szombat 2026.09.26.
Csontleves kiskockával és vegyes zöldséggel, Sertéspörkölt, párolt hajdina brokkolival	Pirított tarhonyaleves DD., Rakott karfiol sertéshússal kölessel	Kapros gyalult tökleves D., Görögfűszeres csirkecombfilé, sült ceruzabab és bébirépa, zóna steak burgonya, Alma V.	Alföldi gazdag zöldségleves, Zöldbabfőzelék Ny., sertésroló, Alma VII.	Burgonyaleves, Sonkás csirkeragu, főtt fodros kocka quinoával D.	
zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		
Energia (kcal) 570 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 6,3	Energia (kcal) 703 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 45 Ebből telített zsírsav (g) 19,1 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 1,6	Energia (kcal) 499 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 7,4 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 12,7	Energia (kcal) 567 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 12,3 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 10,6	Energia (kcal) 417 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 3	

Uzsonna

Hétfő 2026.09.21.		Kedd 2026.09.22.		Szerda 2026.09.23.		Csütörtök 2026.09.24.		Péntek 2026.09.25.		Szombat 2026.09.26.	
Gyümölcsös eperpuding édesítőszerrel		Magvas rudak, Taccos mártogatós, paradicsom		Őszibarackos habdesszert édesítőszerrel, Keksz D.		Ciabatta szendvics sonkával, salátalevél		Céklás növényi sajtkrém, Ostyalapok D., paprika			
		dióféle nyomokban (Magvas rudak) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Magvas rudak) , mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)									
Energia (kcal)	122	Energia (kcal)	246	Energia (kcal)	284	Energia (kcal)	200	Energia (kcal)	206		
Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	1		
Zsír (g)	4	Zsír (g)	15	Zsír (g)	19	Zsír (g)	8	Zsír (g)	13		
Ebből telített zsírsav (g)	1,5	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	10,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,7	Ebből telített zsírsav (g)	10,7		
Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	26	Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	22		
Ebből cukor (g)	0,3	Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	0,3	Ebből cukor (g)	0,5		
Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1,1		
Rost (g)	2,2	Rost (g)	1,6	Rost (g)	4,2	Rost (g)	5	Rost (g)	0,1		

Reggeli											
Hétfő 2026.09.21.		Kedd 2026.09.22.		Szerda 2026.09.23.		Csütörtök 2026.09.24.		Péntek 2026.09.25.		Szombat 2026.09.26.	
Csontleves kiskockával F., Sertéspörkölt O., házi nokedli		Pirított tarhonyaleves F., Rakott karfiol sertéshússal -FAGYASZTHATÓ-		Kapros gyalult töklevés D., Görögfűszeres csirkecomb, steak újburgonya		Alföldi gazdag zöldségleves F., Zöldbabfőzelék Ny., sertésroló		Habart burgonyaleves F., Sonkás csirkeragu, főtt fodros kocka			
zeller (Húsleves alap)		zeller (Húsleves alap)				zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)					
Energia (kcal)	620	Energia (kcal)	679	Energia (kcal)	623	Energia (kcal)	636	Energia (kcal)	589		
Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	29		
Zsír (g)	24	Zsír (g)	42	Zsír (g)	30	Zsír (g)	46	Zsír (g)	13		
Ebből telített zsírsav (g)	3,5	Ebből telített zsírsav (g)	15	Ebből telített zsírsav (g)	15,2	Ebből telített zsírsav (g)	20,2	Ebből telített zsírsav (g)	5,1		
Szénhidrát (g)	74	Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	48	Szénhidrát (g)	37	Szénhidrát (g)	87		
Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	5,9	Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	4,3		
Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	2,6		
Rost (g)	1,5	Rost (g)	1,7	Rost (g)	6,6	Rost (g)	5,1	Rost (g)	2,8		

Ebéd											
Hétfő 2026.09.21.		Kedd 2026.09.22.		Szerda 2026.09.23.		Csütörtök 2026.09.24.		Péntek 2026.09.25.		Szombat 2026.09.26.	
Habart zöldségleves, Csiperkeragu, házi nokedli, csemege uborkával		Pirított tarhonyaleves, Hamis túrós tészta		Növényitejszínes meggyleves, Görögfűszeres csirkecomb, steak burgonya		Alföldi gazdag zöldségleves, Rakott zöldséges csirke (cukkinivel, sárgarépával és padlizsánnal), Körte		Habart burgonyaleves, Sonkás-kukoricás csirkeragu, főtt fodros kocka, Alma			
mustár (csemege uborkával)		mustár (Hamis túró)				zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (Sonkás-kukoricás csirkeragu)			
Energia (kcal)	410	Energia (kcal)	658	Energia (kcal)	752	Energia (kcal)	510	Energia (kcal)	790		
Fehérje (g)	11	Fehérje (g)	9	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	36		
Zsír (g)	4	Zsír (g)	20	Zsír (g)	27	Zsír (g)	15	Zsír (g)	14		
Ebből telített zsírsav (g)	1	Ebből telített zsírsav (g)	9,5	Ebből telített zsírsav (g)	13,4	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	3,4		
Szénhidrát (g)	83	Szénhidrát (g)	107	Szénhidrát (g)	87	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	130		
Ebből cukor (g)	4,4	Ebből cukor (g)	6,1	Ebből cukor (g)	12,6	Ebből cukor (g)	6,3	Ebből cukor (g)	4,8		
Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	3	Só (NaCl) (g)	1,8		
Rost (g)	4,5	Rost (g)	1,8	Rost (g)	5,5	Rost (g)	5,3	Rost (g)	10,7		



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd											
Hétfő 2026.09.21.		Kedd 2026.09.22.		Szerda 2026.09.23.		Csütörtök 2026.09.24.		Péntek 2026.09.25.		Szombat 2026.09.26.	
Csontleves kiskockával és vegyes zöldséggel, Sertéspörkölt, házi nokedli, csemege uborkával		Pirított tarhonyaleves, Rakott karfiol sertéshússal -FAGYASZTHATÓ-		Növényitejszínes meggyleves, Görögfűszeres csirkecomb, steak burgonya		Lecsókrémleves pirított kolbászmorzsával, Zöldbabfőzelék, sertésroló		Habart burgonyaleves, Sonkás-kukoricás csirkeragu, főtt fodros kocka, Alma			
mustár (csemege uborkával) , zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)								mustár (Sonkás-kukoricás csirkeragu)			
Energia (kcal)	737	Energia (kcal)	750	Energia (kcal)	752	Energia (kcal)	782	Energia (kcal)	790		
Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	36		
Zsír (g)	33	Zsír (g)	43	Zsír (g)	27	Zsír (g)	56	Zsír (g)	14		
Ebből telített zsírsav (g)	7,1	Ebből telített zsírsav (g)	15,1	Ebből telített zsírsav (g)	13,4	Ebből telített zsírsav (g)	23,1	Ebből telített zsírsav (g)	3,4		
Szénhidrát (g)	82	Szénhidrát (g)	67	Szénhidrát (g)	87	Szénhidrát (g)	46	Szénhidrát (g)	130		
Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	2,9	Ebből cukor (g)	12,6	Ebből cukor (g)	3,2	Ebből cukor (g)	4,8		
Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,8		
Rost (g)	1,6	Rost (g)	2,4	Rost (g)	5,5	Rost (g)	3,6	Rost (g)	10,7		

Tízórai											
Hétfő 2026.09.21.		Kedd 2026.09.22.		Szerda 2026.09.23.		Csütörtök 2026.09.24.		Péntek 2026.09.25.		Szombat 2026.09.26.	
Főtt baromfi virsli, kenyérszeletek, mustár, paprika, Szobi 100%-os narancslé		Kakaós-müzlireggeli		Téli szalámis-margarino s lenmagvas cirokbuci, uborka		Hamis körözöttes kenyér, paradicsom		Kakaós csiga, Gyümölcs tea			
mustár (Főtt baromfi virsli, kenyérszeletek, mustár)		dióféle nyomokban (Kakaós-müzlireggeli) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Kakaós-müzlireggeli)									
Energia (kcal)	288	Energia (kcal)	318	Energia (kcal)	298	Energia (kcal)	234	Energia (kcal)	244		
Fehérje (g)	7	Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	9	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	2		
Zsír (g)	8	Zsír (g)	4	Zsír (g)	15	Zsír (g)	4	Zsír (g)	9		
Ebből telített zsírsav (g)	2,2	Ebből telített zsírsav (g)	1,7	Ebből telített zsírsav (g)	5,5	Ebből telített zsírsav (g)	1,6	Ebből telített zsírsav (g)	4,8		
Szénhidrát (g)	49	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	29	Szénhidrát (g)	43	Szénhidrát (g)	37		
Ebből cukor (g)	11	Ebből cukor (g)	19	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	18,9		
Só (NaCl) (g)	2,6	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,1		
Rost (g)	5,8	Rost (g)	3,6	Rost (g)	9,6	Rost (g)	3,8	Rost (g)	3,5		

Ebéd											
Hétfő 2026.09.21.		Kedd 2026.09.22.		Szerda 2026.09.23.		Csütörtök 2026.09.24.		Péntek 2026.09.25.		Szombat 2026.09.26.	
Csontleves kiskockával és vegyes zöldséggel, Sertéspörkölt, házi nokedli, csemege uborkával		Pirított tarhonyaleves, Rakott karfiol sertéshússal -FAGYASZTHATÓ-		Növényitejszínes meggyeletes, Görögfűszeres csirkecomb, steak burgonya		Leccsókrémleves pirított kolbászmorzsával, Zöldbabfőzelék, sertésroló		Habart burgonyaleves, Sonkás-kukoricás csirkeragu, főtt fodros kocka, Alma			
mustár (csemege uborkával) , zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)								mustár (Sonkás-kukoricás csirkeragu)			
Energia (kcal)	737	Energia (kcal)	750	Energia (kcal)	752	Energia (kcal)	782	Energia (kcal)	790		
Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	36		
Zsír (g)	33	Zsír (g)	43	Zsír (g)	27	Zsír (g)	56	Zsír (g)	14		
Ebből telített zsírsav (g)	7,1	Ebből telített zsírsav (g)	15,1	Ebből telített zsírsav (g)	13,4	Ebből telített zsírsav (g)	23,1	Ebből telített zsírsav (g)	3,4		
Szénhidrát (g)	82	Szénhidrát (g)	67	Szénhidrát (g)	87	Szénhidrát (g)	46	Szénhidrát (g)	130		
Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	2,9	Ebből cukor (g)	12,6	Ebből cukor (g)	3,2	Ebből cukor (g)	4,8		
Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,8		
Rost (g)	1,6	Rost (g)	2,4	Rost (g)	5,5	Rost (g)	3,6	Rost (g)	10,7		



Uzsonna

Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.	Szombat 2026.09.26.
Gyümölcsös eperpuding	Magvas rudak, Taccos mártogatós, paradicsom	Őszibarackos habdesszert	Ciabatta szendvics sonkával, karalábé rágcsa	Céklás növényi sajtkrém, Ostyalapok D., paprika	
	dióféle nyomokban (Magvas rudak) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Magvas rudak) , mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	szója (Gesztenyepüré krém) , szója (Őszibarackos habdesszert)			
Energia (kcal) 285 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 25,4 Só (NaCl) (g) 0,1 Rost (g) 2,7	Energia (kcal) 323 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 2,4	Energia (kcal) 283 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 23,4 Só (NaCl) (g) 0,1 Rost (g) 0	Energia (kcal) 293 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 2,1 Rost (g) 7,2	Energia (kcal) 270 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 13,5 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 0,1	

Reggeli						
Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.	Szombat 2026.09.26.	
Főtt baromfi virsli, kenyérszeletek, mustár, paprika, Szobi 100%-os narancslé	Kakaós-müzlireggeli	Téli szalámis-margarino s lenmagvas cirokbuci, uborka	Hamis körözöttes kenyér, paradicsom	Kakaós csiga, Gyümölcstea		
mustár (Főtt baromfi virsli, kenyérszeletek, mustár)	dióféle nyomokban (Kakaós-müzlireggeli) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Kakaós-müzlireggeli)					
Energia (kcal) 216 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 10,3 Só (NaCl) (g) 1,8 Rost (g) 4,1	Energia (kcal) 255 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,3 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 15,2 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 2,9	Energia (kcal) 211 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 0,6 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 6,9	Energia (kcal) 165 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 6,9	Energia (kcal) 209 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 2,7	Energia (kcal) 209 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 16,1 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 3	

Tízórai						
Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.	Szombat 2026.09.26.	
Szobi 100%-os narancslé	Szőlő D.	Körte	Banán	Alma IV.		
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) 37 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 10 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 0	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) 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		

Ebéd

Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.	Szombat 2026.09.26.
Csontleves kiskockával és vegyes zöldséggel, Sertéspörkölt O., házi nokedli, csemege uborkával	Magyaros burgonyafőzelék, csirkeburger falatok	Sóskafőzelék, hamis tojáslepény baconnal, főtt burgonya (zóna)	Zöldbabfőzelék, sertésroló	Grillezett gyömbéres gyümölcsmártás, grillezett csirkemellfalatok I.	
mustár (csemege uborkával) , zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	mustár (csirkeburger falatok)				
Energia (kcal) 546 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 66 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 1,3	Energia (kcal) 356 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 11,4 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 3,1	Energia (kcal) 432 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 9,5 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 9,2 Só (NaCl) (g) 1,7 Rost (g) 2,6	Energia (kcal) 453 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 11,7 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 3,1	Energia (kcal) 253 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,7 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 6,2 Só (NaCl) (g) 0,1 Rost (g) 1,4	

Uzsonna

Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.	Szombat 2026.09.26.
Gyümölcsös eperpuding	Magvas rudak, Taccos mártogatós, paradicsom	Őszibarackos habdesszert	Ciabatta szendvics sonkával, karalábé rágcsa	Céklás növényi sajtkrém, Ostyalapok D., paprika	
	dióféle nyomokban (Magvas rudak) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Magvas rudak) , mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	szója (Gesztenyepüré krém) , szója (Őszibarackos habdesszert)			
Energia (kcal) 228 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 20,3 Só (NaCl) (g) 0,1 Rost (g) 2,2	Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 1,6	Energia (kcal) 184 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 18 Ebből cukor (g) 15,2 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 0	Energia (kcal) 207 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 5	Energia (kcal) 206 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 10,7 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 0,1	

Ebéd											
Hétfő 2026.09.21.		Kedd 2026.09.22.		Szerda 2026.09.23.		Csütörtök 2026.09.24.		Péntek 2026.09.25.		Szombat 2026.09.26.	
Csontleves kiskockával és vegyes zöldséggel, Sertéspörkölt, házi nokedli, csemege uborkával		Píritott tarhonyaleves, Rakott karfiol sertéshússal -FAGYASZTHATÓ-		Növényitejszínes meggyleves, Görögfűszeres csirkecomb, steak burgonya		Lecsókrémleves píritott kolbászmorzssával, Zöldbabfőzelék, sertésroló		Habart burgonyaleves, Sonkás-kukoricás csirkeragu, főtt fodros kocka, Alma			
mustár (csemege uborkával) , zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)								mustár (Sonkás-kukoricás csirkeragu)			
Energia (kcal)	841	Energia (kcal)	901	Energia (kcal)	915	Energia (kcal)	924	Energia (kcal)	919		
Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	43	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	40		
Zsír (g)	37	Zsír (g)	49	Zsír (g)	32	Zsír (g)	67	Zsír (g)	16		
Ebből telített zsírsav (g)	8,1	Ebből telített zsírsav (g)	17,2	Ebből telített zsírsav (g)	15,4	Ebből telített zsírsav (g)	28	Ebből telített zsírsav (g)	3,9		
Szénhidrát (g)	94	Szénhidrát (g)	86	Szénhidrát (g)	112	Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	152		
Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	4	Ebből cukor (g)	17,4	Ebből cukor (g)	3,6	Ebből cukor (g)	5,9		
Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	2,2		
Rost (g)	1,8	Rost (g)	3,2	Rost (g)	6,2	Rost (g)	4,1	Rost (g)	12,2		

Reggeli

Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.	Szombat 2026.09.26.
Főtt baromfi virsli, kenyérszeletek, mustár, paprika, Szobi 100%-os narancslé	Kakaós-müzlireggeli	Téli szalámis-margarino s lenmagvas cirokbeci, uborka	Hamis körözött kenyér, paradicsom	Kakaós csiga, Gyümölcstea	
mustár (Főtt baromfi virsli, kenyérszeletek, mustár)	dióféle nyomokban (Kakaós-müzlireggeli) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Kakaós-müzlireggeli)				
Energia (kcal) 576 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 99 Ebből cukor (g) 22,1 Só (NaCl) (g) 5,2 Rost (g) 11,7	Energia (kcal) 637 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 128 Ebből cukor (g) 38 Só (NaCl) (g) 2,3 Rost (g) 7,1	Energia (kcal) 597 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 10,9 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 3,7 Rost (g) 19,2	Energia (kcal) 468 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 86 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 2,1 Rost (g) 7,7	Energia (kcal) 366 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 31,5 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 5,1	

Ebéd

Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.	Szombat 2026.09.26.
Csontleves kiskockával és vegyes zöldséggel, Sertéspörkölt, házi nokedli, csemege uborkával	Pirított tarhonyaleves, Rakott karfiol sertéshússal -FAGYASZTHATÓ-	Növényitejszínes meggyeletes, Görögfűszeres csirkecomb, steak burgonya	Leccsókrémleves pirított kolbászmozrsával, Zöldbabfőzelék, sertésroló	Habart burgonyaleves, Sonkás-kukoricás csirkeragu, főtt fodros kocka, Alma	
mustár (csemege uborkával) , zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)				mustár (Sonkás-kukoricás csirkeragu)	
Energia (kcal) 841 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 8,1 Szénhidrát (g) 94 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 2,1 Rost (g) 1,8	Energia (kcal) 901 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 49 Ebből telített zsírsav (g) 17,2 Szénhidrát (g) 86 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 3,2	Energia (kcal) 915 Fehérje (g) 43 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 15,4 Szénhidrát (g) 112 Ebből cukor (g) 17,4 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 6,2	Energia (kcal) 924 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 67 Ebből telített zsírsav (g) 28 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 3,6 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 4,1	Energia (kcal) 919 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 152 Ebből cukor (g) 5,9 Só (NaCl) (g) 2,2 Rost (g) 12,2	

Vacsora

Hétfő 2026.09.21.		Kedd 2026.09.22.		Szerda 2026.09.23.		Csütörtök 2026.09.24.		Péntek 2026.09.25.		Szombat 2026.09.26.	
Natúr csirkemell, párolt zöldségköret III.		Panko bundás pulykamell, tzatziki salátaköret		Alpesi tarjaszelet, párolt rizsköret, csemege uborkával		Brassói aprópecsenye sertéshúsból					
				mustár (csemege uborkával)							
Energia (kcal)	424	Energia (kcal)	531	Energia (kcal)	1125	Energia (kcal)	936				
Fehérje (g)	51	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	40				
Zsír (g)	3	Zsír (g)	21	Zsír (g)	57	Zsír (g)	50				
Ebből telített zsírsav (g)	0,7	Ebből telített zsírsav (g)	5,7	Ebből telített zsírsav (g)	42,3	Ebből telített zsírsav (g)	21,1				
Szénhidrát (g)	35	Szénhidrát (g)	40	Szénhidrát (g)	110	Szénhidrát (g)	76				
Ebből cukor (g)	6,7	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	1,8	Ebből cukor (g)	3,2				
Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	2,3	Só (NaCl) (g)	3	Só (NaCl) (g)	1,1				
Rost (g)	5,2	Rost (g)	5,5	Rost (g)	3,8	Rost (g)	8,8				

Ebéd											
Hétfő 2026.09.21.		Kedd 2026.09.22.		Szerda 2026.09.23.		Csütörtök 2026.09.24.		Péntek 2026.09.25.		Szombat 2026.09.26.	
Csontleves kiskockával és vegyes zöldséggel, Sertéspörkölt O., házi nokedli, csemege uborkával		Pírtott tarhonyaleves, Nagy burgonyafőzeléke, csirkeburger falatok		Növényitejszínes meggyleves, Görögfűszeres csirkecombfilé, steak burgonya		Lecsókrémleves krutonnal, Zöldbabfőzelék, sertésroló		Habart burgonyaleves, Sonkás-kukoricás csirkeragu, főtt fodros kocka, Alma			
mustár (csemege uborkával) , zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (csirkeburger falatok)						mustár (Sonkás-kukoricás csirkeragu)			
Energia (kcal)	546	Energia (kcal)	502	Energia (kcal)	573	Energia (kcal)	545	Energia (kcal)	661		
Fehérje (g)	22	Fehérje (g)	19	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	18	Fehérje (g)	29		
Zsír (g)	21	Zsír (g)	18	Zsír (g)	15	Zsír (g)	37	Zsír (g)	11		
Ebből telített zsírsav (g)	3,1	Ebből telített zsírsav (g)	14,2	Ebből telített zsírsav (g)	7,7	Ebből telített zsírsav (g)	15,7	Ebből telített zsírsav (g)	2,8		
Szénhidrát (g)	66	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	74	Szénhidrát (g)	37	Szénhidrát (g)	111		
Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	4,2	Ebből cukor (g)	10,8	Ebből cukor (g)	3,3	Ebből cukor (g)	4		
Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	1,5		
Rost (g)	1,3	Rost (g)	4,6	Rost (g)	4,6	Rost (g)	3,4	Rost (g)	9,5		

Tízórai						
Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.	Szombat 2026.09.26.	
Főtt baromfi virsli, kenyérszeletek, mustár, paprika, Szobi 100%-os narancslé	Kakaós-müzlireggeli	Téli szalámis-margarino s lenmagvas cirokbeci, uborka	Hamis körözött kenyér, paradicsom	Kakaós csiga, Gyümölcstea		
mustár (Főtt baromfi virsli, kenyérszeletek, mustár)	dióféle nyomokban (Kakaós-müzlireggeli) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Kakaós-müzlireggeli)					
Energia (kcal) 216 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 10,3 Só (NaCl) (g) 1,8 Rost (g) 4,1	Energia (kcal) 255 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,3 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 15,2 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 2,9	Energia (kcal) 211 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 6,9	Energia (kcal) 165 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 2,7	Energia (kcal) 209 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 16,1 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 3		

Ebéd						
Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.	Szombat 2026.09.26.	
Csontleves kiskockával és vegyes zöldséggel, Sertéspörkölt O., házi nokedli, csemege uborkával	Pirított tarhonyaleves, Nagy burgonyafőzelék, csirkeburger falatok	Növényitejszínes meggye leves, Görögfűszeres csirkecombfilé, steak burgonya	Leccsókrémleves krutonnal, Zöldbabfőzelék, sertésroló	Habart burgonyaleves, Sonkás-kukoricás csirkeragu, főtt fodros kocka, Alma		
mustár (csemege uborkával) , zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	mustár (csirkeburger falatok)			mustár (Sonkás-kukoricás csirkeragu)		
Energia (kcal) 546 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 66 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 1,3	Energia (kcal) 502 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 14,2 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 4,2 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 4,6	Energia (kcal) 573 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 7,7 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 10,8 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 4,6	Energia (kcal) 545 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 15,7 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 3,4	Energia (kcal) 661 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 111 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 9,5		



Uzsonna

Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.	Szombat 2026.09.26.
Gyümölcsös eperpuding	Magvas rudak, Taccos mártogatós, paradicsom	Őszibarackos habdesszert	Ciabatta szendvics sonkával, karalábé rágcsa	Céklás növényi sajtkrém, Ostyalapok D., paprika	
	dióféle nyomokban (Magvas rudak) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Magvas rudak) , mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	szója (Gesztenyepüré krém) , szója (Őszibarackos habdesszert)			
Energia (kcal) 228 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 20,3 Só (NaCl) (g) 0,1 Rost (g) 2,2	Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 1,6	Energia (kcal) 184 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 18 Ebből cukor (g) 15,2 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 0	Energia (kcal) 207 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 5	Energia (kcal) 206 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 10,7 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 0,1	

Tízórai					
Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.	Szombat 2026.09.26.
Főtt baromfi virsli, kenyérszeletek, mustár, paprika, Szobi 100%-os narancslé	Paradicsomos harcsapástétom házi kenyérrel	Pulykapárizsis -margarinos lenmagvas cirokbeci	Hamis körözöttes kenyér, paradicsom	Kakaós csiga, Gyümölcstea	
mustár (Főtt baromfi virsli, kenyérszeletek, mustár)					
Energia (kcal) 216 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 10,3 Só (NaCl) (g) 1,8 Rost (g) 4,1	Energia (kcal) 187 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 3,6	Energia (kcal) 197 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 7,7	Energia (kcal) 165 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 2,7	Energia (kcal) 209 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 16,1 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 3	

Ebéd					
Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.	Szombat 2026.09.26.
Habart zöldségleves, Csiperkeragu, házi nokedli, csemege uborkával	Pirított tarhonyaleves, Hamis túrós tészta	Növényitejzszínes meggyleves, Görögfűszeres csirkecomb, steak burgonya	Lecsókrémleves krutonnal, Zöldbabfőzelék, Natúr csirkemellcsíkok-f	Habart burgonyaleves, Sonkás-kukoricás csirkeragu, főtt fodros kocka, Alma	
mustár (csemege uborkával)	mustár (Hamis túró)			mustár (Sonkás-kukoricás csirkeragu)	
Energia (kcal) 333 Fehérje (g) 9 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 3,6 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 3,7	Energia (kcal) 550 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 7,9 Szénhidrát (g) 90 Ebből cukor (g) 5,1 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 1,5	Energia (kcal) 639 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 11,4 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 10,8 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 4,6	Energia (kcal) 328 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 3,1 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 3,3	Energia (kcal) 661 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 111 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 9,5	



Uzsonna

Hétfő 2026.09.21.	Kedd 2026.09.22.	Szerda 2026.09.23.	Csütörtök 2026.09.24.	Péntek 2026.09.25.	Szombat 2026.09.26.
Gyümölcsös eperpuding	Növényi sajtos rudak, Taccos mártogatós, paradicsom	Őszibarackos habdesszert	Ciabatta szendvics sonkával, karalábé rágcsa	Céklás növényi sajtkrém, Ostyalapok D., paprika	
	mustár (Spéko majonéz)	szója (Gesztenyepüré krém) , szója (Őszibarackos habdesszert)			
Energia (kcal) 228 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 20,3 Só (NaCl) (g) 0,1 Rost (g) 2,2	Energia (kcal) 347 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 14,1 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 2	Energia (kcal) 184 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 18 Ebből cukor (g) 15,2 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 0	Energia (kcal) 207 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 5	Energia (kcal) 206 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 10,7 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 0,1	