



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd					
Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.	Szombat 2026.10.24.
Zöldségleves, Székelykáposzta DD.	Bográcsgulyás harcsakockákkal házi galuska nélkül DD., Magyaros zöldbabfőzelék D., Házi sertésfasírt kölessel	Kapros gyalult töklevés D., Palóc pecsenye (sertés), Párolt ceruzabab, párolt békabíró, almagerezd	Karfiolleves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacskas brokkolival DD.	KELLEMES HOSSZÚ HÉTVEGÉT!	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)					
Energia (kcal) 461 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 1,7	Energia (kcal) 663 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 46 Ebből telített zsírsav (g) 25 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 5,5	Energia (kcal) 440 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 5,1 Só (NaCl) (g) 2,8 Rost (g) 14,2	Energia (kcal) 356 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 3 Rost (g) 5	Energia (kcal) 0 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 0 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 0	

Ebéd					
Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.	Szombat 2026.10.24.
Zöldséges daragaluskaleves D., Székelykáposzta	Bográcsgulyás harcsakockákkal házi galuskával, Magyaros zöldbabfőzelék D., Házi sertésfasírt kölessel, Alma szelet	Kapros gyalult tökleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés burgonya párolt békiréppával és ceruzababbal, Körte	Habart karfiolleves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska brokkolival		
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)					
Energia (kcal) 692 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 3,8	Energia (kcal) 735 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 43 Ebből telített zsírsav (g) 21,9 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 8,4	Energia (kcal) 537 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 9,6 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 5,6 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 8,3	Energia (kcal) 537 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 10,9 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 4,9		

Tízórai

Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.	Szombat 2026.10.24.
Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch	Pizzás csiga I., Citromos tea édesítőszerrel	Téli szalámis szendvics, paprika	Hamis frittata baconnal-sonkával, Gyömbéres-citromos tea édesítőszerrel		
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)					
Energia (kcal) 261 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 2,3	Energia (kcal) 233 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 3,9	Energia (kcal) 272 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2,1 Rost (g) 5,5	Energia (kcal) 267 Fehérje (g) 9 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 3,3 Rost (g) 1,4		

Ebéd

Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.	Szombat 2026.10.24.
Zöldséges daragaluskaleves D., Székelykáposzta	Bográcsgulyás harcsakockákkal házi galuskával, Magyaros zöldbabfőzelék D., Házi sertésfasírt kölessel, Alma szelet	Kapros gyalult tökleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés burgonya párolt bóbipával és ceruzababbal, Körte	Habart karfiolleves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska brokkolival		
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)					
Energia (kcal) 692 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 3,8	Energia (kcal) 735 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 43 Ebből telített zsírsav (g) 21,9 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 8,4	Energia (kcal) 537 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 9,6 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 5,6 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 8,3	Energia (kcal) 537 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 10,9 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 4,9		

Uzsonna											
Hétfő 2026.10.19.		Kedd 2026.10.20.		Szerda 2026.10.21.		Csütörtök 2026.10.22.		Péntek 2026.10.23.		Szombat 2026.10.24.	
Natúr puffasztott rizskorong zöldfűszeres, Növényi sajtkrém, karalábé rágcsa, Narancsgerezdek		Kifli Sch.7., almagerezd, Csokiöntet édesítőszerrel		Baromfi virsli, Kenyér ropi 4, paradicsom		Eperpudingos növényi "joghurt" édesítővel, Keksz D.					
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)							
Energia (kcal)	361	Energia (kcal)	289	Energia (kcal)	237	Energia (kcal)	478				
Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	11	Fehérje (g)	3				
Zsír (g)	24	Zsír (g)	14	Zsír (g)	13	Zsír (g)	37				
Ebből telített zsírsav (g)	13	Ebből telített zsírsav (g)	2,1	Ebből telített zsírsav (g)	3,8	Ebből telített zsírsav (g)	16,9				
Szénhidrát (g)	33	Szénhidrát (g)	33	Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	34				
Ebből cukor (g)	1,3	Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	1,2				
Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1,2				
Rost (g)	1,4	Rost (g)	4,7	Rost (g)	0,9	Rost (g)	6				

Diabétes 50 g CH - ebéd											
Hétfő 2026.10.19.		Kedd 2026.10.20.		Szerda 2026.10.21.		Csütörtök 2026.10.22.		Péntek 2026.10.23.		Szombat 2026.10.24.	
Zöldségleves, Székelykáposzta DD.		Bográcsgulyás harcsakockákkal házi galuska nélkül DD., Magyaros zöldbabfőzelék D., Házi sertésfasírt kölessel		Kapros gyalult töklevés D., Palóc pecsenye (sertés), Párolt ceruzabab, párolt bóbipárolt, almagerezd		Karfiolleves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska brokkolival DD.		KELLEMES HOSSZÚ HÉTVÉGÉT!			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)											
Energia (kcal)	602	Energia (kcal)	902	Energia (kcal)	524	Energia (kcal)	415	Energia (kcal)	0		
Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	39	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	0		
Zsír (g)	30	Zsír (g)	64	Zsír (g)	19	Zsír (g)	11	Zsír (g)	0		
Ebből telített zsírsav (g)	5,5	Ebből telített zsírsav (g)	33,7	Ebből telített zsírsav (g)	6,4	Ebből telített zsírsav (g)	3	Ebből telített zsírsav (g)	0		
Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	49	Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	0		
Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	6	Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	0		
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	3,3	Só (NaCl) (g)	4,1	Só (NaCl) (g)	0		
Rost (g)	2,3	Rost (g)	6,6	Rost (g)	16,5	Rost (g)	5,3	Rost (g)	0		

Ebéd					
Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.	Szombat 2026.10.24.
Zöldséges daragaluskaleves D., Székelykáposzta	Bográcsgulyás harcsakockákkal házi galuskával, Magyaros zöldbabfőzelék D., Házi sertésfasírt kölessel, Alma szelet	Kapros gyalult töklevés, Palóc pecsenye (sertés), kemencés burgonya párolt békabírpával és ceruzababbal, Körte	Karfiolleves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska brokkolival DDD.		
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)					
Energia (kcal) 776 Energia (kJ) Fehérje (g) 39 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 4,1 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 5,1	Energia (kcal) 834 Energia (kJ) Fehérje (g) 34 Zsír (g) 49 Ebből telített zsírsav (g) 24,9 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 9,2	Energia (kcal) 647 Energia (kJ) Fehérje (g) 32 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 12,7 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 7 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 9,9	Energia (kcal) 498 Energia (kJ) Fehérje (g) 37 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 4,1 Rost (g) 5,5		

Ebéd					
Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.	Szombat 2026.10.24.
Zöldséges daragaluskaleves D., Székelykáposzta	Bográcsgulyás harcsakockákkal házi galuskával, Magyaros zöldbabfőzelék D., Házi sertésfasírt kölessel, Alma szelet	Kapros gyalult tökleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés burgonya párolt békiréppával és ceruzababbal, Körte	Habart karfiolleves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska brokkolival		
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)					
Energia (kcal) 560 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 48 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 3,2	Energia (kcal) 610 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 17,8 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 7,3	Energia (kcal) 450 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 4,8 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 7,1	Energia (kcal) 455 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 4,2		

Tízórai

Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.	Szombat 2026.10.24.
Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch	Pizzás csiga I., Citromos tea édesítőszerrel	Téli szalámis szendvics, paprika	Hamis frittata baconnal-sonkával, Gyömbéres-citromos tea édesítőszerrel		
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)					
Energia (kcal) 183 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 1,6	Energia (kcal) 163 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 2,7	Energia (kcal) 193 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 3,9	Energia (kcal) 201 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 2,5 Rost (g) 1		

Ebéd

Hétfő 2026.10.19.		Kedd 2026.10.20.		Szerda 2026.10.21.		Csütörtök 2026.10.22.		Péntek 2026.10.23.		Szombat 2026.10.24.	
Zöldséges daragaluskaleves D., Székelykáposzta		Bográcsgulyás harcsakockákkal házi galuskával, Magyaros zöldbabfőzelék D., Házi sertésfasírt kölessel, Alma szelet		Kapos gyalult töklevés, Palóc pecsenye (sertés), kemencés burgonya párolt bébirépával és ceruzababbal, Körte		Habart karfiollevés, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska brokkolival					
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)											
Energia (kcal)	560	Energia (kcal)	610	Energia (kcal)	450	Energia (kcal)	455				
Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	22	Fehérje (g)	28				
Zsír (g)	27	Zsír (g)	35	Zsír (g)	16	Zsír (g)	16				
Ebből telített zsírsav (g)	5,1	Ebből telített zsírsav (g)	17,8	Ebből telített zsírsav (g)	8	Ebből telített zsírsav (g)	9,3				
Szénhidrát (g)	48	Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	54				
Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	4,8	Ebből cukor (g)	2,3				
Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	0,8				
Rost (g)	3,2	Rost (g)	7,3	Rost (g)	7,1	Rost (g)	4,2				

Uzsonna

Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.	Szombat 2026.10.24.
Natúr puffasztott rizskorong zöldfűszeres, Növényi sajtkrém, karalábé rágcsa, Narancsgerezdek	Kifli Sch.7., almagerezd, Csokiöntet édesítőszerrel	Baromfi virsli, Kenyér ropi 4, paradicsom	Eperpudingos növényi "joghurt" édesítővel, Keksz D.		
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g) Rost (g)	270 3 19 10,4 23 0,9 0,7 0,7	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g) Rost (g)	237 3 13 1,9 24 0,8 0,3 4,1	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g) Rost (g)	382 2 29 13,5 27 1 1 4,8

Reggeli											
Hétfő 2026.10.19.		Kedd 2026.10.20.		Szerda 2026.10.21.		Csütörtök 2026.10.22.		Péntek 2026.10.23.		Szombat 2026.10.24.	
Zöldséges daragaluskaleves F., Sonkás penne bundában brokkolival F.		Bográcsgulyás harcsakockákkal házi galuskával F., Házi sertésfasírt kölessel, párolt rizsköret		Felesborsóleves F., Palóc pecsenye (sertés), kemencés burgonya, csemege uborkával		Habart karfiolleves F., Szaftos csirkeapró fűszerszegényen, főtt szarvacska		KELLEMES HOSSZÚ HÉTVÉGÉT!			
				földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves F.) , mustár (csemege uborkával)							
Energia (kcal)	738	Energia (kcal)	712	Energia (kcal)	610	Energia (kcal)	757	Energia (kcal)	0		
Fehérje (g)	21	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	0		
Zsír (g)	28	Zsír (g)	32	Zsír (g)	14	Zsír (g)	19	Zsír (g)	0		
Ebből telített zsírsav (g)	16,5	Ebből telített zsírsav (g)	11,7	Ebből telített zsírsav (g)	5,8	Ebből telített zsírsav (g)	12,4	Ebből telített zsírsav (g)	0		
Szénhidrát (g)	100	Szénhidrát (g)	74	Szénhidrát (g)	81	Szénhidrát (g)	116	Szénhidrát (g)	0		
Ebből cukor (g)	5,3	Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	3	Ebből cukor (g)	4,4	Ebből cukor (g)	0		
Só (NaCl) (g)	3	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	0		
Rost (g)	1,7	Rost (g)	2,4	Rost (g)	7,6	Rost (g)	0	Rost (g)	0		

Ebéd											
Hétfő 2026.10.19.		Kedd 2026.10.20.		Szerda 2026.10.21.		Csütörtök 2026.10.22.		Péntek 2026.10.23.		Szombat 2026.10.24.	
Zöldséges daragaluskaleves, Sonkás penne bundában brokkolival, Alma IV.		Hideg cseresznyekrémléves, Kaliforniai csirkeapró, párolt rizsköret		Kapros gyalult tökleves, Rácos tarhonyás csirkehús gombával		Habart karfiolleves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska		KELLEMES HOSSZÚ HÉTVÉGÉT!			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)											
Energia (kcal)	731	Energia (kcal)	757	Energia (kcal)	388	Energia (kcal)	782	Energia (kcal)	0		
Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	20	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	0		
Zsír (g)	20	Zsír (g)	17	Zsír (g)	9	Zsír (g)	20	Zsír (g)	0		
Ebből telített zsírsav (g)	8,3	Ebből telített zsírsav (g)	6,2	Ebből telített zsírsav (g)	6,2	Ebből telített zsírsav (g)	11	Ebből telített zsírsav (g)	0		
Szénhidrát (g)	112	Szénhidrát (g)	121	Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	119	Szénhidrát (g)	0		
Ebből cukor (g)	7,3	Ebből cukor (g)	33,4	Ebből cukor (g)	3,8	Ebből cukor (g)	5,6	Ebből cukor (g)	0		
Só (NaCl) (g)	2,9	Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	0		
Rost (g)	9,6	Rost (g)	0,9	Rost (g)	1,5	Rost (g)	1,1	Rost (g)	0		

Ebéd

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Tízórai

Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.	Szombat 2026.10.24.
Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch	Pizzás csiga, paprika, Citromos tea	Téli szalámis szendvics, paprika	Hamis frittata baconnal-sonkával, Gyömbéres-citromos tea	KELLEMESES HOSSZÚ HÉTVEGÉT!	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)					
Energia (kcal) 261 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 2,3	Energia (kcal) 263 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 14,3 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 3,1	Energia (kcal) 272 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2,1 Rost (g) 5,5	Energia (kcal) 305 Fehérje (g) 9 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 10,8 Só (NaCl) (g) 3,3 Rost (g) 1,4	Energia (kcal) 0 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 0 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 0	

Ebéd

Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.	Szombat 2026.10.24.
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta	Bográcsgulyás harcsakockákkal házi galuskával, Magyaros zöldbabfőzelék, Házi sertésfasírt kölessel	Felesborsóleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés burgonya, csemege uborkával	Habart karfiolleves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska	Pudingos körteleves, Flekken csirkefalatok, montenegrói tepsis burgonya	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves) , mustár (csemege uborkával)		szezám (montenegrói tepsis burgonya)	
Energia (kcal) 727 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 3 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 3,8	Energia (kcal) 709 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 43 Ebből telített zsírsav (g) 21,4 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 5 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 6	Energia (kcal) 735 Fehérje (g) 42 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 104 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 9,2	Energia (kcal) 782 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 11 Szénhidrát (g) 119 Ebből cukor (g) 5,6 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 1,1	Energia (kcal) 1081 Fehérje (g) 114 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 20,6 Szénhidrát (g) 103 Ebből cukor (g) 30,8 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 6,9	

Uzsonna

Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.	Szombat 2026.10.24.
Natúr puffasztott rizskorong zöldfűszeres, Növényi sajtkrém, karalábé rágcsa	Kifli Sch.7., Csokiöntet, almagerezd	Baromfi virsli, Kenyér ropi 7, paradicsom	Eperpudingos növényi "joghurt" cukorral, Keksz	KELLEMES HOSSZÚ HÉTVÉGÉT!	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 341 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 13 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 1,4	Energia (kcal) 361 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 9,9 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 16,7 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 4	Energia (kcal) 307 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 44 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2 Rost (g) 1,6	Energia (kcal) 311 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 10,3 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 9 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 0,8	Energia (kcal) 0 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 0 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 0	

Reggeli					
Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.	Szombat 2026.10.24.
Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch	Pizzás csiga, paprika, Citromos tea	Téli szalámis szendvics, paprika	Hamis frittata baconnal-sonkával, Gyömbéres-citromos tea	KELLEMES HOSSZÚ HÉTVÉGÉT!	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)					
Energia (kcal) 183 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 1,6	Energia (kcal) 202 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 11,4 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 2,4	Energia (kcal) 193 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 3,9	Energia (kcal) 231 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 8,6 Só (NaCl) (g) 2,5 Rost (g) 1	Energia (kcal) 0 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 0 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 0	

Tízórai					
Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.	Szombat 2026.10.24.
Körte	Narancs I.	Szobi 100%-os narancslé	Alma IV.	KELLEMES HOSSZÚ HÉTVÉGÉT!	
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) 38 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) 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) 0 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 0 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 0	

Ebéd

Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.	Szombat 2026.10.24.
Hansági sertésgulyás, Grillezett gyömbéres gyümölcsmártás, párolt csirkemell F.	Magyaros zöldbabfőzelék, Házi sertésfasírt kölessel	Paradicsomos burgonyafőzelék, Sült csirkecombfilé	Nyerő trió zöldségfőzelék (répa, brokkoli, ceruzabab), "Délihús" sertéshúsból F.	KELLEMES HOSSZÚ HÉTVEGÉT!	
zeller (Hansági sertésgulyás)					
Energia (kcal) 457 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 7,5 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 3,7	Energia (kcal) 437 Fehérje (g) 16 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 15,1 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 3,4	Energia (kcal) 363 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 8,7 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1,7 Rost (g) 2,6	Energia (kcal) 264 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 16 Ebből cukor (g) 3,6 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 3,8	Energia (kcal) 0 Fehérje (g) 12 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 16 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 0	

Uzsonna

Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.	Szombat 2026.10.24.
Natúr puffasztott rizskorong zöldfűszeres, Növényi sajtkrém, karalábé rágcsa	Kifli Sch.7., Csokiöntet, almagerezd	Baromfi virsli, Kenyér ropi 7, paradicsom	Eperpudingos növényi "joghurt" cukorral, Keksz	KELLEMES HOSSZÚ HÉTVEGÉT!	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 10,4 Szénhidrát (g) 17 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 0,7	Energia (kcal) 273 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 7,9 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 13,3 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 3,1	Energia (kcal) 205 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 1,3	Energia (kcal) 249 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 8,2 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 7,2 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 0,7	Energia (kcal) 0 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 0 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 0	

Ebéd

Hétfő 2026.10.19.		Kedd 2026.10.20.		Szerda 2026.10.21.		Csütörtök 2026.10.22.		Péntek 2026.10.23.		Szombat 2026.10.24.	
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta		Bográcsgulyás harcsakockákkal házi galuskával, Magyaros zöldbabfőzelék, Házi sertésfasírt kölessel		Felesborsóleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés burgonya, csemege uborkával		Habart karfiolleves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska		Pudingos körteleves, Flekken csirkefalatok, montenegrói tepsis burgonya			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)				földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves) , mustár (csemege uborkával)				szezámag (montenegrói tepsis burgonya)			
Energia (kcal)	826	Energia (kcal)	810	Energia (kcal)	919	Energia (kcal)	925	Energia (kcal)	1081		
Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	52	Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	114		
Zsír (g)	38	Zsír (g)	49	Zsír (g)	17	Zsír (g)	25	Zsír (g)	30		
Ebből telített zsírsav (g)	7	Ebből telített zsírsav (g)	24,4	Ebből telített zsírsav (g)	6,6	Ebből telített zsírsav (g)	14,7	Ebből telített zsírsav (g)	20,6		
Szénhidrát (g)	77	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	134	Szénhidrát (g)	139	Szénhidrát (g)	103		
Ebből cukor (g)	4,2	Ebből cukor (g)	5,6	Ebből cukor (g)	4,7	Ebből cukor (g)	6,6	Ebből cukor (g)	30,8		
Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	0,9		
Rost (g)	5,1	Rost (g)	6,8	Rost (g)	11,4	Rost (g)	1,6	Rost (g)	6,9		

Reggeli											
Hétfő 2026.10.19.		Kedd 2026.10.20.		Szerda 2026.10.21.		Csütörtök 2026.10.22.		Péntek 2026.10.23.		Szombat 2026.10.24.	
Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch		Pizzás csiga, paprika, Citromos tea		Téli szalámis szendvics, paprika		Hamis frittata baconnal-sonkával, Gyömbéres-citromos tea		KELLEMES HOSSZÚ HÉTVEGÉT!			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)											
Energia (kcal)	523	Energia (kcal)	576	Energia (kcal)	543	Energia (kcal)	590	Energia (kcal)	0		
Fehérje (g)	12	Fehérje (g)	14	Fehérje (g)	12	Fehérje (g)	17	Fehérje (g)	0		
Zsír (g)	20	Zsír (g)	15	Zsír (g)	25	Zsír (g)	23	Zsír (g)	0		
Ebből telített zsírsav (g)	5,7	Ebből telített zsírsav (g)	2,5	Ebből telített zsírsav (g)	9,9	Ebből telített zsírsav (g)	10,2	Ebből telített zsírsav (g)	0		
Szénhidrát (g)	68	Szénhidrát (g)	98	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	75	Szénhidrát (g)	0		
Ebből cukor (g)	3	Ebből cukor (g)	28,6	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	16,6	Ebből cukor (g)	0		
Só (NaCl) (g)	2,5	Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	4,1	Só (NaCl) (g)	6,6	Só (NaCl) (g)	0		
Rost (g)	4,6	Rost (g)	7,1	Rost (g)	11,1	Rost (g)	2,7	Rost (g)	0		

Ebéd											
Hétfő 2026.10.19.		Kedd 2026.10.20.		Szerda 2026.10.21.		Csütörtök 2026.10.22.		Péntek 2026.10.23.		Szombat 2026.10.24.	
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta		Bográcsgulyás harcsakockákkal házi galuskával, Magyaros zöldbabfőzelék, Házi sertésfasírt kölessel		Felesborsóleves, Palóc pecsenye (sertés), kemencés burgonya, csemege uborkával		Habart karfiolleves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska		Pudingos körteleves, Flekken csirkefalatok, montenegrói tepsis burgonya			
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)				földimogyorót ny. tartalmazhat (Felesborsóleves) , mustár (csemege uborkával)				szezám (montenegrói tepsis burgonya)			
Energia (kcal)	826	Energia (kcal)	810	Energia (kcal)	919	Energia (kcal)	925	Energia (kcal)	1081		
Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	52	Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	114		
Zsír (g)	38	Zsír (g)	49	Zsír (g)	17	Zsír (g)	25	Zsír (g)	30		
Ebből telített zsírsav (g)	7	Ebből telített zsírsav (g)	24,4	Ebből telített zsírsav (g)	6,6	Ebből telített zsírsav (g)	14,7	Ebből telített zsírsav (g)	20,6		
Szénhidrát (g)	77	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	134	Szénhidrát (g)	139	Szénhidrát (g)	103		
Ebből cukor (g)	4,2	Ebből cukor (g)	5,6	Ebből cukor (g)	4,7	Ebből cukor (g)	6,6	Ebből cukor (g)	30,8		
Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	0,9		
Rost (g)	5,1	Rost (g)	6,8	Rost (g)	11,4	Rost (g)	1,6	Rost (g)	6,9		



Vacsora

Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.	Szombat 2026.10.24.
Körtével rakott csirkemellfilé besamellel, pirított burgonya	Görög Muszaka marhahúsból	Baconban sült sertéspecsenye, Zöldséges tócsni		KELLEMES HOSSZÚ HÉTVÉGÉT!	
	zeller (Húsleves alaplé)				
Energia (kcal) 678 Fehérje (g) 43 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 13,4 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 7,7	Energia (kcal) 683 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 16,6 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 3,2 Rost (g) 1,8	Energia (kcal) 694 Fehérje (g) 43 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 13,9 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 5,6 Rost (g) 13,7		Energia (kcal) 0 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 0 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 0	



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.	Szombat 2026.10.24.
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta	Bográcsgulyás harcsakockákkal házi galuskával, Magyaros zöldbabfőzelék, Házi sertésfasírt kölessel	Kapros gyalult tökleves, Paradicsomos burgonyafőzelék, Sült csirkecombfilé	Habart karfiolleves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska	KELLEMES HOSSZÚ HÉTVEGÉT!	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)					
Energia (kcal) 590 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 3,2	Energia (kcal) 592 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 17,8 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 4,2 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 5,1	Energia (kcal) 481 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 13,8 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 3,6 Só (NaCl) (g) 2,2 Rost (g) 3,8	Energia (kcal) 599 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 87 Ebből cukor (g) 4,1 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 1	Energia (kcal) 0 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 0 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 0	

Tízórai					
Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.	Szombat 2026.10.24.
Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch	Pizzás csiga, paprika, Citromos tea	Téli szalámis szendvics, paprika	Hamis frittata baconnal-sonkával, Gyömbéres-citromos tea	KELLEMES HOSSZÚ HÉTVEGÉT!	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)					
Energia (kcal) 183 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 1,6	Energia (kcal) 202 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 11,4 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 2,4	Energia (kcal) 193 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 3,9	Energia (kcal) 231 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 8,6 Só (NaCl) (g) 2,5 Rost (g) 1	Energia (kcal) 0 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 0 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 0	

Ebéd					
Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.	Szombat 2026.10.24.
Zöldséges daragaluskaleves, Székelykáposzta	Bográcsgulyás harcsakockákkal házi galuskával, Magyaros zöldbabfőzelék, Házi sertésfasírt kölessel	Kapros gyalult tökleves, Paradicsomos burgonyafőzelék, Sült csirkecombfilé	Habart karfiolleves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska	KELLEMES HOSSZÚ HÉTVEGÉT!	
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)					
Energia (kcal) 590 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 3,2	Energia (kcal) 592 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 17,8 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 4,2 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 5,1	Energia (kcal) 481 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 13,8 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 3,6 Só (NaCl) (g) 2,2 Rost (g) 3,8	Energia (kcal) 599 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 87 Ebből cukor (g) 4,1 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 1	Energia (kcal) 0 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 0 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 0	

Uzsonna

Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.	Szombat 2026.10.24.
Natúr puffasztott rizskorong zöldfűszeres, Növényi sajtkrém, karalábé rágcsa	Kifli Sch.7., Csokiöntet, almagerezd	Baromfi virsli, Kenyér ropi 7, paradicsom	Eperpudingos növényi "joghurt" cukorral, Keksz	KELLEMES HOSSZÚ HÉTVÉGÉT!	
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g) Rost (g)	246 3 19 10,4 17 0,9 0,7 0,7	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g) Rost (g)	273 3 12 7,9 36 13,3 0,8 3,1	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g) Rost (g)	249 1 17 8,2 24 7,2 0,5 0,7

Tízórai

Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.	Szombat 2026.10.24.
Csirkesonkás - zöldséges szendvics-sch	Pizzás csiga, paprika, Citromos tea	Szárnnyaskolbászos szendvics paprikával	Hamis frittata csirkemellsonkával, Gyömbéres-citromos tea		
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)					
Energia (kcal) 183 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 1,6	Energia (kcal) 202 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 0,8 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 11,4 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 2,4	Energia (kcal) 243 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 4	Energia (kcal) 200 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 2 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 8,4 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 1,1		

Ebéd

Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.	Szombat 2026.10.24.
Zöldséges daragaluskaleves, Sonkás penne bundában brokkolival, Alma IV.	Hideg cseresznyekrémléve s, Magyaros zöldbabfőzelék, sült csirkefalatok	Kapros gyalult tökleves, Rácos tarhonyás csirkehús gombával	Habart karfiolleves, Szaftos csirkeapró, főtt szarvacska		
zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)					
Energia (kcal) 629 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 97 Ebből cukor (g) 6,3 Só (NaCl) (g) 2,5 Rost (g) 8,5	Energia (kcal) 620 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 21,1 Szénhidrát (g) 76 Ebből cukor (g) 28,9 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 3,3	Energia (kcal) 344 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 1,3	Energia (kcal) 599 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 87 Ebből cukor (g) 4,1 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 1		

Uzsonna

Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.	Szombat 2026.10.24.
Natúr puffasztott rizskorong zöldfűszeres, Növényi sajtkrém, karalábé rágcsa	Kifli Sch.7., Csokiöntet, almagerezd	Baromfi virsli, Kenyér ropi 7, paradicsom	Eperpudingos növényi "joghurt" édesítővel, Keksz D.		
	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g) Rost (g)	246 3 19 10,4 17 0,9 0,7 0,7	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g) Rost (g)	273 3 12 7,9 36 13,3 0,8 3,1	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g) Rost (g)	382 2 29 13,5 27 1 1 4,8