

Ebéd											
Hétfő 2026.10.26.		Kedd 2026.10.27.		Szerda 2026.10.28.		Csütörtök 2026.10.29.		Péntek 2026.10.30.		Szombat 2026.10.31.	
Bakonyi csirkeraguleves D., Kemencében sült csirkecomb fűszeres paradicsomkrémleves, fűszeres karotta zóna, pirított burgonya		Vitaminpótló zöldségkrémleves, Sertésragu növényi tejszínnel, párolt quinoa		Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék édesítőszerrel, fűszeres sertéskaraj, Áfonya		Zöldséggulyás Fusillivel D., Gyros csirkefalatok, párolt brokkoli és zöldbab, sült burgonya rozmaringos sóval zóna		Frankfurti leves (baromfi), Őszi színesfőzelék édesítőszerrel, Fűszeres csirkecsikok			
Energia (kcal)	581	Energia (kcal)	607	Energia (kcal)	694	Energia (kcal)	470	Energia (kcal)	525		
Fehérje (g)	46	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	50	Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	28		
Zsír (g)	25	Zsír (g)	34	Zsír (g)	34	Zsír (g)	20	Zsír (g)	29		
Ebből telített zsírsav (g)	10,7	Ebből telített zsírsav (g)	9,1	Ebből telített zsírsav (g)	7,7	Ebből telített zsírsav (g)	14,1	Ebből telített zsírsav (g)	19,7		
Szénhidrát (g)	40	Szénhidrát (g)	42	Szénhidrát (g)	41	Szénhidrát (g)	40	Szénhidrát (g)	41		
Ebből cukor (g)	6,1	Ebből cukor (g)	2,2	Ebből cukor (g)	11,2	Ebből cukor (g)	4,2	Ebből cukor (g)	5,6		
Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	2,5	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1,5		
Rost (g)	9	Rost (g)	3	Rost (g)	4,7	Rost (g)	7,6	Rost (g)	4,2		

Ebéd											
Hétfő 2026.10.26.		Kedd 2026.10.27.		Szerda 2026.10.28.		Csütörtök 2026.10.29.		Péntek 2026.10.30.		Szombat 2026.10.31.	
Bakonyi csirkeraguleves, Cseresznyés tarka-barka D, Alma szelet		Vitaminpótló zöldségkrémleves, Sertésragu növényi tejszínnel, párolt quinoa K.		Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék édesítőszerrel, fűszeres sertéskaraj, Körte-n		Zöldséggulyás Fusillivel, Gyros csirkefalatok, párolt brokkoli és zöldbab, kemencés burgonya K.		Frankfurti leves (baromfi), Mákos tészta cukkinivel és édesítővel			
Energia (kcal)	415	Energia (kcal)	707	Energia (kcal)	768	Energia (kcal)	575	Energia (kcal)	646		
Fehérje (g)	15	Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	50	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	22		
Zsír (g)	10	Zsír (g)	34	Zsír (g)	34	Zsír (g)	21	Zsír (g)	34		
Ebből telített zsírsav (g)	1,9	Ebből telített zsírsav (g)	9,2	Ebből telített zsírsav (g)	7,7	Ebből telített zsírsav (g)	14,9	Ebből telített zsírsav (g)	9		
Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	64		
Ebből cukor (g)	2,9	Ebből cukor (g)	2,3	Ebből cukor (g)	8,7	Ebből cukor (g)	5,6	Ebből cukor (g)	2,3		
Só (NaCl) (g)	0,2	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	2,5	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,8		
Rost (g)	8,6	Rost (g)	4,1	Rost (g)	3,9	Rost (g)	10,3	Rost (g)	14,7		

Tízórai

Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.	Szombat 2026.10.31.
Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel D., Mentás- gyömbéres tea édesítőszerrel	Paprikás diákcsemegés szendvics, csemege uborkával	Reggeli hidegtál	Sonkás pizzaszélet D., karalábé rágcsa	Calzone csirkemellsonkával sajttal a tetején, paprika	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (csemege uborkával)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		mustár (Calzone csirkemellsonkával sajttal a tetején) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 298 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 2,3	Energia (kcal) 295 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 2,7 Rost (g) 6	Energia (kcal) 343 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,9 Rost (g) 1,5	Energia (kcal) 274 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 2 Rost (g) 2,9	Energia (kcal) 295 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 1,6	

Ebéd

Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.	Szombat 2026.10.31.
Bakonyi csirkeraguleves, Cseresznyés tarka-barka D, Alma szelet	Vitaminpótló zöldségkrémleves, Sertésragu növényi tejszínnel, párolt quinoa K.	Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék édesítőszerrel, fűszeres sertéskaraj, Körte-n	Zöldséggulyás Fusillivel, Gyros csirkefalatok, párolt brokkoli és zöldbab, kemencés burgonya K.	Frankfurti leves (baromfi), Mákos tészta cukkinivel és édesítővel	
Energia (kcal) 415 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 0,2 Rost (g) 8,6	Energia (kcal) 707 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 4,1	Energia (kcal) 768 Fehérje (g) 50 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 7,7 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 8,7 Só (NaCl) (g) 2,5 Rost (g) 3,9	Energia (kcal) 575 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 14,9 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 5,6 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 10,3	Energia (kcal) 646 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 9 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 1,8 Rost (g) 14,7	



Uzsonna

Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.	Szombat 2026.10.31.
Sonkába tekert grissini mini rudak - grissini con prosciutto T., mandarin 1 db	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, uborka	Almakompót D.	Csurgatott fonott tekercs D., paradicsom	Vaníliapudingos növényi "joghurt" édesítőszerrel, Kifli Sch. 6.	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 203 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 1,6	Energia (kcal) 366 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 13,8 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 1	Energia (kcal) 122 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 8,4	Energia (kcal) 197 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 0,7 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 1,9	Energia (kcal) 370 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 11,5 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 1,5	

Diabétes 50 g CH - ebéd											
Hétfő 2026.10.26.		Kedd 2026.10.27.		Szerda 2026.10.28.		Csütörtök 2026.10.29.		Péntek 2026.10.30.		Szombat 2026.10.31.	
Bakonyi csirkeraguleves D., Kemencében sült csirkecomb fűszeres paradicsomkrémmeel, fűszeres karotta zóna, pirított burgonya		Vitaminpótló zöldségkrémleves, Sertésragu növényi tejszínnel, párolt quinoa DD.		Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék édesítőszerrel, fűszeres sertéskaraj		Zöldséggulyás Fusillivel D., Gyros csirkefalatok, párolt brokkoli és zöldbab, sült burgonya rozmaryingos sóval zóna		Frankfurti leves (baromfi), Őszi színesfőzelék édesítőszerrel, Fűszeres csirkecsikok			
Energia (kcal)	708	Energia (kcal)	697	Energia (kcal)	871	Energia (kcal)	565	Energia (kcal)	631		
Fehérje (g)	55	Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	62	Fehérje (g)	42	Fehérje (g)	33		
Zsír (g)	30	Zsír (g)	38	Zsír (g)	45	Zsír (g)	23	Zsír (g)	34		
Ebből telített zsírsav (g)	12,6	Ebből telített zsírsav (g)	10,2	Ebből telített zsírsav (g)	9,6	Ebből telített zsírsav (g)	15,7	Ebből telített zsírsav (g)	22,9		
Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	49	Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	50		
Ebből cukor (g)	7,7	Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	11	Ebből cukor (g)	5,8	Ebből cukor (g)	6,6		
Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	3,5	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	2		
Rost (g)	11,3	Rost (g)	3,6	Rost (g)	4,5	Rost (g)	9,4	Rost (g)	4,9		



Ebéd

Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.	Szombat 2026.10.31.
Bakonyi csirkeraguleves, Cseresznyés tarka-barka D	Vitaminpótló zöldségkrémleves, Sertésragu növényi tejszínnel, párolt quinoa K.	Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék édesítőszerrel, fűszeres sertéskaraj, Körte-n	Zöldséggulyás Fusillivel D., Gyros csirkefalatok, kemencés burgonya K., párolt brokkoli és zöldbab	Frankfurti leves (baromfi), Őszi színesfőzelék édesítőszerrel, Fűszeres csirkecsíkok, Alma pucolva	
Energia (kcal) 499 Energia (kJ) Fehérje (g) 21 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 4,1 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 8,6	Energia (kcal) 796 Energia (kJ) Fehérje (g) 39 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 10,2 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 4,7	Energia (kcal) 964 Energia (kJ) Fehérje (g) 63 Zsír (g) 45 Ebből telített zsírsav (g) 9,6 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 11 Só (NaCl) (g) 3,5 Rost (g) 4,5	Energia (kcal) 655 Energia (kJ) Fehérje (g) 44 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 16,7 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 6,8 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 12	Energia (kcal) 790 Energia (kJ) Fehérje (g) 40 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 28 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 7,8 Só (NaCl) (g) 2,1 Rost (g) 9,5	



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.	Szombat 2026.10.31.
Bakonyi csirkeraguleves, Cseresznyés tarka-barka D, Alma szelet	Vitaminpótló zöldségkrémleves, Sertésragu növényi tejszínnel, párolt quinoa K.	Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék édesítőszerrel, fűszeres sertéskaraj, Körte-n	Zöldséggulyás Fusillivel, Gyros csirkefalatok, párolt brokkoli és zöldbab, kemencés burgonya K.	Frankfurti leves (baromfi), Mákos tészta cukkinivel és édesítővel	
Energia (kcal) 348 Fehérje (g) 13 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 0,2 Rost (g) 7,5	Energia (kcal) 540 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 3,5	Energia (kcal) 641 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 7,4 Só (NaCl) (g) 2,1 Rost (g) 3,3	Energia (kcal) 478 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 12,6 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 4,7 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 8,4	Energia (kcal) 554 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 7,7 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 12,6	

Tízórai

Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.	Szombat 2026.10.31.
Olasz felvágottas - Margarinos császárszemle retekkel D., Mentás- gyömbéres tea édesítőszerrel	Paprikás diákcsemegés szendvics, csemege uborkával	Reggeli hidegtál	Sonkás pizzaszelet D., karalábé rágcsa	Calzone csirkemellsonkával sajttal a tetején, paprika	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (csemege uborkával)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		mustár (Calzone csirkemellsonkával sajttal a tetején) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 209 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 1,6	Energia (kcal) 221 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2 Rost (g) 4,5	Energia (kcal) 240 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 1,1	Energia (kcal) 193 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 2	Energia (kcal) 209 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 5,9 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 1,2	

Ebéd

Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.	Szombat 2026.10.31.
Bakonyi csirkeraguleves, Cseresznyés tarka-barka D, Alma szelet	Vitaminpótló zöldségkrémleves, Sertésragu növényi tejszínnel, párolt quinoa K.	Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék édesítőszerrel, fűszeres sertéskaraj, Körte-n	Zöldséggulyás Fusillivel, Gyros csirkefalatok, párolt brokkoli és zöldbab, kemencés burgonya K.	Frankfurti leves (baromfi), Mákos tészta cukkinivel és édesítővel	
Energia (kcal) 348 Fehérje (g) 13 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 0,2 Rost (g) 7,5	Energia (kcal) 540 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 3,5	Energia (kcal) 641 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 7,4 Só (NaCl) (g) 2,1 Rost (g) 3,3	Energia (kcal) 478 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 12,6 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 4,7 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 8,4	Energia (kcal) 554 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 7,7 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 12,6	



Uzsonna

Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.	Szombat 2026.10.31.
Sonkába tekert grissini mini rudak - grissini con prosciutto T.	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, uborka	Almakompót D.	Csurgatott fonott tekercs D., paradicsom	Vaníliapudingos növényi "joghurt" édesítőszerrel, Kifli Sch. 6.	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 141 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 22 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 1,3	Energia (kcal) 281 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 10,9 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 0,8	Energia (kcal) 91 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 6,3	Energia (kcal) 139 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 0,5 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 1,3	Energia (kcal) 296 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 1,2	



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Reggeli

Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.	Szombat 2026.10.31.
Bakonyi csirkeraguleves F., Kemencében sült csirkecombfilé rozmaringgal, pirított burgonya	Vitaminpótló zöldségkrémleves F., Sertésragu növényi tejszínnel, párolt rizsköret	Burgonyakrémleves krutonnal F., Fűszeres sertésszelet S., házi tésztasaláta K.	Zöldséggulyás Fusillivel F., Gyros csirkefalatok, kemencés burgonya, csemege uborkával	Frankfurti leves (baromfi) F., Mákos tészta cukkinivel és édesítővel	
		mustár (házi tésztasaláta K.) , mustár (Spéko majonéz)	mustár (csemege uborkával)		
Energia (kcal) 376 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 4,6	Energia (kcal) 645 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 9 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 1,7	Energia (kcal) 916 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 58 Ebből telített zsírsav (g) 25 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 4,3 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 2,7	Energia (kcal) 575 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 14,7 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 4,2 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 7,5	Energia (kcal) 694 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 9,8 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 2,2 Rost (g) 14,6	

2026.10.26. - 2026.10.31.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejszínes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2026.10.26.		Kedd 2026.10.27.		Szerda 2026.10.28.		Csütörtök 2026.10.29.		Péntek 2026.10.30.		Szombat 2026.10.31.	
Bakonyi csirkeraguleves, Meggyes tarka-barka, Alma		Vitaminpótló zöldségkrémleves, Csirkemellsonkával rakott csirkemellfilé köntösben, petrezselymes burgonya		Nagyika krumplilevese, Finomfőzelék, Sült csirkecsikok, Alma		Zöldséggulyás Fusillivel, Gyros csirkefalatok, kemencés burgonya		Frankfurti leves (baromfi), Mákos tészta			
				zeller (Nagyika krumplilevese)							
Energia (kcal)	754	Energia (kcal)	516	Energia (kcal)	541	Energia (kcal)	580	Energia (kcal)	788		
Fehérje (g)	18	Fehérje (g)	37	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	22		
Zsír (g)	15	Zsír (g)	18	Zsír (g)	10	Zsír (g)	20	Zsír (g)	34		
Ebből telített zsírsav (g)	2,7	Ebből telített zsírsav (g)	11,1	Ebből telített zsírsav (g)	3,8	Ebből telített zsírsav (g)	14,6	Ebből telített zsírsav (g)	9,1		
Szénhidrát (g)	133	Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	87	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	96		
Ebből cukor (g)	34,7	Ebből cukor (g)	4	Ebből cukor (g)	11,5	Ebből cukor (g)	4,7	Ebből cukor (g)	14		
Só (NaCl) (g)	0,2	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1,8		
Rost (g)	15	Rost (g)	6,4	Rost (g)	14,6	Rost (g)	8,1	Rost (g)	14,7		

Ebéd											
Hétfő 2026.10.26.		Kedd 2026.10.27.		Szerda 2026.10.28.		Csütörtök 2026.10.29.		Péntek 2026.10.30.		Szombat 2026.10.31.	
Bakonyi csirkeraguleves, Meggyes tarka-barka, Alma		Vitaminpótló zöldségkrémleves, Sertésragu növényi tejszínnel, párolt rizsköret, édes káposztasaláta		Nagyika kolbászos krumplilevese, Finomfőzelék, fűszeres sertéskaraj		Zöldséggulyás Fusillivel, Gyros csirkefalatok, kemencés burgonya, Banán		Frankfurti leves (baromfi), Mákos tészta			
				zeller (Nagyika kolbászos krumplilevese)							
Energia (kcal)	754	Energia (kcal)	708	Energia (kcal)	704	Energia (kcal)	731	Energia (kcal)	788		
Fehérje (g)	18	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	41	Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	22		
Zsír (g)	15	Zsír (g)	33	Zsír (g)	32	Zsír (g)	21	Zsír (g)	34		
Ebből telített zsírsav (g)	2,7	Ebből telített zsírsav (g)	9,1	Ebből telített zsírsav (g)	10,6	Ebből telített zsírsav (g)	14,6	Ebből telített zsírsav (g)	9,1		
Szénhidrát (g)	133	Szénhidrát (g)	69	Szénhidrát (g)	58	Szénhidrát (g)	102	Szénhidrát (g)	96		
Ebből cukor (g)	34,7	Ebből cukor (g)	9,5	Ebből cukor (g)	11,6	Ebből cukor (g)	4,7	Ebből cukor (g)	14		
Só (NaCl) (g)	0,2	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	3	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1,8		
Rost (g)	15	Rost (g)	2,3	Rost (g)	7,4	Rost (g)	8,1	Rost (g)	14,7		

Tízórai											
Hétfő 2026.10.26.		Kedd 2026.10.27.		Szerda 2026.10.28.		Csütörtök 2026.10.29.		Péntek 2026.10.30.		Szombat 2026.10.31.	
Olasz felvágottas - Margarinos cirokbuci retekkel, Mentás- gyömbéres tea		Paprikás diákcsemegés szendvics, csemege uborkával		Reggeli hidegtál		Csirkemellsonkás pizzaszelet, karalábé rágcsa		Calzone csirkemellsonkával sajttal a tetején, paprika			
		mustár (csemege uborkával)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		mustár (Calzone csirkemellsonkával sajttal a tetején) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal)	291	Energia (kcal)	295	Energia (kcal)	343	Energia (kcal)	319	Energia (kcal)	295		
Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	7	Fehérje (g)	14	Fehérje (g)	6		
Zsír (g)	11	Zsír (g)	15	Zsír (g)	20	Zsír (g)	12	Zsír (g)	14		
Ebből telített zsírsav (g)	2,1	Ebből telített zsírsav (g)	6,1	Ebből telített zsírsav (g)	8,6	Ebből telített zsírsav (g)	5,5	Ebből telített zsírsav (g)	8,4		
Szénhidrát (g)	38	Szénhidrát (g)	33	Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	38	Szénhidrát (g)	33		
Ebből cukor (g)	6,3	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	1,3		
Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	2,7	Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	1,6		
Rost (g)	10	Rost (g)	6	Rost (g)	1,5	Rost (g)	1,9	Rost (g)	1,6		

Ebéd											
Hétfő 2026.10.26.		Kedd 2026.10.27.		Szerda 2026.10.28.		Csütörtök 2026.10.29.		Péntek 2026.10.30.		Szombat 2026.10.31.	
Bakonyi csirkeraguleves, Meggyes tarka-barka, Alma		Vitaminpótló zöldségkrémleves, Sertésragu növényi tejszínnel, párolt rizsköret, édes káposztasaláta		Nagyika kolbászos krumplilevese, Finomfőzelék, fűszeres sertéskaraj		Zöldséggulyás Fusillivel, Gyros csirkefalatok, kemencés burgonya, Banán		Frankfurti leves (baromfi), Mákos tészta			
				zeller (Nagyika kolbászos krumplilevese)							
Energia (kcal)	754	Energia (kcal)	708	Energia (kcal)	704	Energia (kcal)	731	Energia (kcal)	788		
Fehérje (g)	18	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	41	Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	22		
Zsír (g)	15	Zsír (g)	33	Zsír (g)	32	Zsír (g)	21	Zsír (g)	34		
Ebből telített zsírsav (g)	2,7	Ebből telített zsírsav (g)	9,1	Ebből telített zsírsav (g)	10,6	Ebből telített zsírsav (g)	14,6	Ebből telített zsírsav (g)	9,1		
Szénhidrát (g)	133	Szénhidrát (g)	69	Szénhidrát (g)	58	Szénhidrát (g)	102	Szénhidrát (g)	96		
Ebből cukor (g)	34,7	Ebből cukor (g)	9,5	Ebből cukor (g)	11,6	Ebből cukor (g)	4,7	Ebből cukor (g)	14		
Só (NaCl) (g)	0,2	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	3	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1,8		
Rost (g)	15	Rost (g)	2,3	Rost (g)	7,4	Rost (g)	8,1	Rost (g)	14,7		



Uzsonna

Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.	Szombat 2026.10.31.
Sonkába tekert grissini mini rudak - grissini con prosciutto T., Körte-n	Ostyalapok, Magyaros növényi sajtkrém, uborka	Almakompót	Színes kalácsszeletek T., Citromos tea	Vaníliapudingos növényi "joghurt", Kenyérhernyócska I.	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Színes kalácsszeletek T.)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 269 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 1,6	Energia (kcal) 302 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 13,3 Szénhidrát (g) 20 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 0,8	Energia (kcal) 274 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 36 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 8,6	Energia (kcal) 330 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 22,8 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 4,5	Energia (kcal) 301 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 8,3 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 21,4 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 0,4	

Reggeli											
Hétfő 2026.10.26.		Kedd 2026.10.27.		Szerda 2026.10.28.		Csütörtök 2026.10.29.		Péntek 2026.10.30.		Szombat 2026.10.31.	
Olasz felvágottas - Margarinos cirokbuci retekkel		Paprikás diákcsemegés szendvics, csemege uborkával		Reggeli hidegtál		Csirkemellsonkás pizzaszelet, karalábé rágcsa		Calzone csirkemellsonkával sajttal a tetején, paprika			
		mustár (csemege uborkával)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		mustár (Calzone csirkemellsonkával sajttal a tetején) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			
Energia (kcal)	189	Energia (kcal)	221	Energia (kcal)	240	Energia (kcal)	232	Energia (kcal)	209		
Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	5	Fehérje (g)	10	Fehérje (g)	4		
Zsír (g)	8	Zsír (g)	11	Zsír (g)	14	Zsír (g)	9	Zsír (g)	10		
Ebből telített zsírsav (g)	1,5	Ebből telített zsírsav (g)	4,6	Ebből telített zsírsav (g)	6	Ebből telített zsírsav (g)	4	Ebből telített zsírsav (g)	5,9		
Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	25	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	27	Szénhidrát (g)	24		
Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	1,9	Ebből cukor (g)	0,9		
Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,1		
Rost (g)	7	Rost (g)	4,5	Rost (g)	1,1	Rost (g)	1,4	Rost (g)	1,2		

Tízórai											
Hétfő 2026.10.26.		Kedd 2026.10.27.		Szerda 2026.10.28.		Csütörtök 2026.10.29.		Péntek 2026.10.30.		Szombat 2026.10.31.	
Szobi 100%-os almalé		Alma IV.		Banán		Körte		Szőlő D.			
Energia (kcal)	45	Energia (kcal)	63	Energia (kcal)	71	Energia (kcal)	60	Energia (kcal)	37		
Fehérje (g)	0	Fehérje (g)	0	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	0	Fehérje (g)	0		
Zsír (g)	0	Zsír (g)	0	Zsír (g)	0	Zsír (g)	0	Zsír (g)	0		
Ebből telített zsírsav (g)	0	Ebből telített zsírsav (g)	0	Ebből telített zsírsav (g)	0	Ebből telített zsírsav (g)	0	Ebből telített zsírsav (g)	0		
Szénhidrát (g)	11	Szénhidrát (g)	17	Szénhidrát (g)	18	Szénhidrát (g)	16	Szénhidrát (g)	10		
Ebből cukor (g)	11	Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	0		
Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0	Só (NaCl) (g)	0		
Rost (g)	0	Rost (g)	4,9	Rost (g)	0	Rost (g)	0	Rost (g)	0		

Ebéd

Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.	Szombat 2026.10.31.
Lencsefőzelék, Szaftos pörkölttrío- (marha-sertés-szarv as)	Vaníliapudingos birsalma főzelék, főtt sertésszelet	Finomfőzelék, fűszeres sertéskaraj	Sárgarépa főzelék, házi pulykavagdalt	Habart magyaros rizsleves, Őszi színes főzelék, fűszeren piritott csirkehússal	
mustár (Lencsefőzelék)					
Energia (kcal) 418 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 5,5	Energia (kcal) 346 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 7,3 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 0	Energia (kcal) 272 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3,4 Szénhidrát (g) 20 Ebből cukor (g) 8,1 Só (NaCl) (g) 0,2 Rost (g) 3,1	Energia (kcal) 313 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 10,3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 6 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 3	Energia (kcal) 378 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 6 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 4,2	

Uzsonna

Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.	Szombat 2026.10.31.
Sonkába tekert grissini mini rudak - grissini con prosciutto T., Körte-n	Ostyalapok, Magyaros növényi sajtkrém, uborka	Almakompót	Színes kalácsszeletek T., Citromos tea	Vaníliapudingos növényi "joghurt", Kenyérhernyócska I.	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Színes kalácsszeletek T.)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 225 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 44 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 1,3	Energia (kcal) 248 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 10,7 Szénhidrát (g) 18 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 0,8	Energia (kcal) 274 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 36 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 8,6	Energia (kcal) 264 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 18,2 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 3,6	Energia (kcal) 241 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 17,1 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 0,3	



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.	Szombat 2026.10.31.
Bakonyi csirkeraguleves, Meggyes tarka-barka, Alma	Vitaminpótló zöldségkrémleves, Sertésragu növényi tejszínnel, párolt rizsköret, édes káposztasaláta	Nagyika kolbászos krumplilevese, Finomfőzelék, fűszeres sertéskaraj	Zöldséggulyás Fusillivel, Gyros csirkefalatok, kemencés burgonya, Banán	Frankfurti leves (baromfi), Mákos tészta	
		zeller (Nagyika kolbászos krumplilevese)			
Energia (kcal) 895 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 155 Ebből cukor (g) 40,4 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 17,2	Energia (kcal) 783 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 10,1 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 9,8 Só (NaCl) (g) 2 Rost (g) 2,6	Energia (kcal) 905 Fehérje (g) 50 Zsír (g) 42 Ebből telített zsírsav (g) 13,8 Szénhidrát (g) 76 Ebből cukor (g) 13,8 Só (NaCl) (g) 4,2 Rost (g) 9,5	Energia (kcal) 840 Fehérje (g) 42 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 16,6 Szénhidrát (g) 117 Ebből cukor (g) 6 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 9,8	Energia (kcal) 937 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 10,9 Szénhidrát (g) 114 Ebből cukor (g) 16,3 Só (NaCl) (g) 2,4 Rost (g) 17	

Reggeli							
Hétfő 2026.10.26.		Kedd 2026.10.27.		Szerda 2026.10.28.		Csütörtök 2026.10.29.	
Olasz felvágottas - Margarinos cirokbcuci retekkel		Paprikás diákcsmegés szendvics, csemege uborkával		Reggeli hidegtál		Csirkemellsonkás pizzaszelet, karalábé rágcsa	
		mustár (csemege uborkával)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
						mustár (Calzone csirkemellsonkával sajttal a tetején) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal)	540	Energia (kcal)	586	Energia (kcal)	686	Energia (kcal)	700
Fehérje (g)	12	Fehérje (g)	9	Fehérje (g)	13	Fehérje (g)	30
Zsír (g)	22	Zsír (g)	29	Zsír (g)	40	Zsír (g)	27
Ebből telített zsírsav (g)	4,1	Ebből telített zsírsav (g)	12,1	Ebből telített zsírsav (g)	17,2	Ebből telített zsírsav (g)	12,2
Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	66	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	81
Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	2,5	Ebből cukor (g)	2,9	Ebből cukor (g)	5,8
Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	5	Só (NaCl) (g)	3,8	Só (NaCl) (g)	4,7
Rost (g)	20	Rost (g)	11,9	Rost (g)	3	Rost (g)	4,3

Ebéd							
Hétfő 2026.10.26.		Kedd 2026.10.27.		Szerda 2026.10.28.		Csütörtök 2026.10.29.	
Bakonyi csirkeraguleves, Meggyes tarka-barka, Alma		Vitaminpótló zöldségkrémleves, Sertésragu növényi tejszínnel, párolt rizsköret, édes káposztasaláta		Nagyika kolbászos krumplilevese, Finomfőzelék, fűszeres sertéskaraj		Zöldséggulyás Fusillivel, Gyros csirkefalatok, kemencés burgonya, Banán	
				zeller (Nagyika kolbászos krumplilevese)			
Energia (kcal)	895	Energia (kcal)	783	Energia (kcal)	905	Energia (kcal)	840
Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	50	Fehérje (g)	42
Zsír (g)	18	Zsír (g)	37	Zsír (g)	42	Zsír (g)	24
Ebből telített zsírsav (g)	3,3	Ebből telített zsírsav (g)	10,1	Ebből telített zsírsav (g)	13,8	Ebből telített zsírsav (g)	16,6
Szénhidrát (g)	155	Szénhidrát (g)	75	Szénhidrát (g)	76	Szénhidrát (g)	117
Ebből cukor (g)	40,4	Ebből cukor (g)	9,8	Ebből cukor (g)	13,8	Ebből cukor (g)	6
Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	4,2	Só (NaCl) (g)	0,9
Rost (g)	17,2	Rost (g)	2,6	Rost (g)	9,5	Rost (g)	9,8

Vacsora

Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.	Szombat 2026.10.31.
Cigánypecsenye (sertés), sült bazsalikomos bóbirepa, sült édesburgonya korongok zóna	Orosházi pásztortarhonya sertéskockával és quinoával	Rakott cukkini kölessel és csirkehússal	Dubarry csirkemellfilé köntösben, párolt brokkoli és zöldbab, párolt rizsköret		
		dióféle nyomokban (Rakott cukkini kölessel és csirkehússal)			
Energia (kcal) 908 Fehérje (g) 41 Zsír (g) 61 Ebből telített zsírsav (g) 26,8 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 7,8 Só (NaCl) (g) 2,2 Rost (g) 12,3	Energia (kcal) 687 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 11,1 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 0,2 Rost (g) 2,1	Energia (kcal) 501 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 6,9 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 3,5 Rost (g) 2,8	Energia (kcal) 637 Fehérje (g) 52 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 88 Ebből cukor (g) 3 Só (NaCl) (g) 3,3 Rost (g) 6,7		

Ebéd											
Hétfő 2026.10.26.		Kedd 2026.10.27.		Szerda 2026.10.28.		Csütörtök 2026.10.29.		Péntek 2026.10.30.		Szombat 2026.10.31.	
Bakonyi csirkeraguleves, Meggyes tarka-barka, Alma		Vitaminpótló zöldségkrémleves, Sertésragu növényi tejszínnel, párolt rizsköret, édes káposztasaláta		Nagyika kolbámozás krumplilevese, Finomfőzelék, fűszeres sertéskaraj		Zöldséggulyás Fusillivel, Gyros csirkefalatok, kemencés burgonya, Banán		Frankfurti leves (baromfi), Mákos tészta			
				zeller (Nagyika kolbámozás krumplilevese)							
Energia (kcal)	582	Energia (kcal)	518	Energia (kcal)	704	Energia (kcal)	575	Energia (kcal)	628		
Fehérje (g)	14	Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	41	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	18		
Zsír (g)	11	Zsír (g)	24	Zsír (g)	32	Zsír (g)	18	Zsír (g)	27		
Ebből telített zsírsav (g)	2	Ebből telített zsírsav (g)	6,4	Ebből telített zsírsav (g)	10,6	Ebből telített zsírsav (g)	12,5	Ebből telített zsírsav (g)	7,3		
Szénhidrát (g)	104	Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	58	Szénhidrát (g)	75	Szénhidrát (g)	76		
Ebből cukor (g)	25,2	Ebből cukor (g)	6,2	Ebből cukor (g)	11,6	Ebből cukor (g)	4	Ebből cukor (g)	11,1		
Só (NaCl) (g)	0,2	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	3	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	1,5		
Rost (g)	12,6	Rost (g)	2	Rost (g)	7,4	Rost (g)	6,8	Rost (g)	11,6		

Tízórai						
Hétfő 2026.10.26.		Kedd 2026.10.27.		Szerda 2026.10.28.		Szombat 2026.10.31.
Olasz felvágottas - Margarinos cirokbuci retekkel, Mentás- gyömbéres tea		Paprikás diákcsemegés szendvics, csemege uborkával		Reggeli hidegtál		
		mustár (csemege uborkával)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		
Energia (kcal) 206 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 4,9 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 7		Energia (kcal) 221 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2 Rost (g) 4,5		Energia (kcal) 240 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 1,1		Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 1,4

Ebéd						
Hétfő 2026.10.26.		Kedd 2026.10.27.		Szerda 2026.10.28.		Szombat 2026.10.31.
Bakonyi csirkeraguleves, Meggyes tarka-barka, Alma		Vitaminpótló zöldségkrémleves, Sertésragu növényi tejszínnel, párolt rizsköret, édes káposztasaláta		Nagyika kolbámorzsás krumplilevese, Finomfőzelék, fűszeres sertéskaraj		
				zeller (Nagyika kolbámorzsás krumplilevese)		
Energia (kcal) 582 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 104 Ebből cukor (g) 25,2 Só (NaCl) (g) 0,2 Rost (g) 12,6		Energia (kcal) 518 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 6,4 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 6,2 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 2		Energia (kcal) 704 Fehérje (g) 41 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 10,6 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 11,6 Só (NaCl) (g) 3 Rost (g) 7,4		Energia (kcal) 575 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 12,5 Szénhidrát (g) 75 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 6,8

Uzsonna

Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.	Szombat 2026.10.31.
Sonkába tekert grissini mini rudak - grissini con prosciutto T., Körte-n	Ostyalapok, Magyaros növényi sajtkrém, uborka	Almakompót	Színes kalácsszeletek T., Citromos tea	Vaníliapudingos növényi "joghurt", Kenyérhernyócska I.	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Színes kalácsszeletek T.)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 225 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 0,9 Szénhidrát (g) 44 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 1,3	Energia (kcal) 248 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 10,7 Szénhidrát (g) 18 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 0,8	Energia (kcal) 274 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 36 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 8,6	Energia (kcal) 264 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 18,2 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 3,6	Energia (kcal) 241 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 17,1 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 0,3	

Tízórai					
Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.	Szombat 2026.10.31.
Csirkemellsonkás - Margarinos császárszemle retekkel D., Mentás- gyömbéres tea	Paprikás diákcsemegés szendvics, csemege uborkával	Reggeli hidegtál Z.	Csirkemellsonkás pizzaszelet, karalábé rágcsa	Calzone csirkemellsonkával sajttal a tetején, paprika	
	mustár (csemege uborkával)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (Calzone csirkemellsonkával sajttal a tetején) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 202 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 4,6 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 2,4	Energia (kcal) 221 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2 Rost (g) 4,5	Energia (kcal) 227 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 1,1	Energia (kcal) 234 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 1,4	Energia (kcal) 209 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 5,9 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 1,2	

Ebéd					
Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.	Szombat 2026.10.31.
Bakonyi csirkeraguleves, Meggyes tarka-barka, Alma	Vitaminpótló zöldségkrémleves, Csirkemellsonkával rakott csirkemellfilé köntösben, petrezselymes burgonya	Nagyika krumplilevese, Finomfőzelék, Sült csirkecsíkok, Alma	Zöldséggulyás Fusillivel, Gyros csirkefalatok, kemencés burgonya	Frankfurti leves (baromfi), Mákos tészta	
		zeller (Nagyika krumplilevese)			
Energia (kcal) 582 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 104 Ebből cukor (g) 25,2 Só (NaCl) (g) 0,2 Rost (g) 12,6	Energia (kcal) 428 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 9,1 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 2 Rost (g) 5,2	Energia (kcal) 468 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 76 Ebből cukor (g) 9,8 Só (NaCl) (g) 1,7 Rost (g) 12,8	Energia (kcal) 493 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 12,5 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 0,6 Rost (g) 6,8	Energia (kcal) 628 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 7,3 Szénhidrát (g) 76 Ebből cukor (g) 11,1 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 11,6	



Uzsonna

Hétfő 2026.10.26.	Kedd 2026.10.27.	Szerda 2026.10.28.	Csütörtök 2026.10.29.	Péntek 2026.10.30.	Szombat 2026.10.31.
Grissini mini rudak T, Szobi 100%-os almalé	Ostyalapok D., Magyaros növényi sajtkrém, uborka	Almakompót	Színes kalácsszeletek T., Citromos tea	Vaníliapudingos növényi "joghurt", Kenyérhernyócska I.	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Színes kalácsszeletek T.)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 130 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,8 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 11,4 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 0,7	Energia (kcal) 281 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 10,9 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 0,8	Energia (kcal) 274 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 36 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 8,6	Energia (kcal) 264 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 3 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 18,2 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 3,6	Energia (kcal) 241 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 17,1 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 0,3	