DD-Diabétesz-Általános Iskola 40 g- Ebéd

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Hamis legényfogó leves D., Brokkolis csirkeragu, lenmaggal szórt karfiolrizs	**Erőleves tépett sertéshússal, Zöldséges - sertéshúsos egytál DD**	**Francia hagymaleves, Majorannás sertéskaraj, ízletes zöldségpüré I.**	**Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült zöldségköret DD., Vaníliapuding édesítőszerrel**	**Zöldborsóleves (habarás nélkül), Sült paradicsomos-paprikás csirkecombfilé, párolt zöldségek csőben sütve, almagerezd**	
zeller (Hamis legényfogó leves D.)	zeller (Erőleves tépett sertéshússal)				
Energia (kcal) 369 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 2,7	Energia (kcal) 695 Fehérje (g) 46 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 7 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 9,5	Energia (kcal) 586 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 19,1 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 3,2 Rost (g) 4	Energia (kcal) 635 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 27,1 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 5,3 Só (NaCl) (g) 2,7 Rost (g) 5,7	Energia (kcal) 505 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 7,3 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 7,8 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 9,7	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

DM-Diabétesz-Általános Iskola - Ebéd

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Hamis legényfogó leves D., Brokkolis csirkeragu, főtt szarvacska karfiolrizzsel	**Erőleves tépett sertéshússal, Zöldséges - sertéshúsos egytál, Alma IV.**	**Francia hagymakrémleves növényi sajttal, Párizsi sertéskaraj, ízletes zöldségpüré I., Káposzta saláta édesítőszerrel**	**Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült zöldségköret, Gyümölcsök vaníliaiöntetben D**	**Habart zöldborsóleves, Sült paradicsomos-paprik ás csirkecombfilé, párolt zöldségek csőben sütve**	
zeller (Hamis legényfogó leves D.)	zeller (Erőleves tépett sertéshússal)				
Energia (kcal) 463 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 2,4	Energia (kcal) 760 Fehérje (g) 43 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 5,4 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 5,1 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 13,5	Energia (kcal) 642 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 19,1 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 2,4 Rost (g) 5	Energia (kcal) 600 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 17,1 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 6,3 Só (NaCl) (g) 1,9 Rost (g) 9,9	Energia (kcal) 589 Fehérje (g) 42 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 7,7 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 7,5 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 7,8	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

DME-Diabétesz-Általános Iskola - 3x-Tízórai-Ebéd-Uzsonna

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Tízórai

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Pancsos kifli csirkemellsonkával töltve, paradicsom	**Pudingos őszibarackos szelet édesítőszerrel**	**Hot-dog mustárral DD., zöldpaprika**	**Cirokbucis szendvics füstölt kolbásszal**	**"Tej"berizs csokisodóval édesítőszerrel**	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		mustár (Hot-dog mustárral DD.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Cirokbucis szendvics füstölt kolbásszal)		
Energia (kcal) 228	Energia (kcal) 172	Energia (kcal) 234	Energia (kcal) 378	Energia (kcal) 378	
Fehérje (g) 6	Fehérje (g) 3	Fehérje (g) 4	Fehérje (g) 7	Fehérje (g) 8	
Zsír (g) 6	Zsír (g) 3	Zsír (g) 8	Zsír (g) 22	Zsír (g) 23	
Ebből telített zsírsav (g) 1,1	Ebből telített zsírsav (g) 1,3	Ebből telített zsírsav (g) 1,4	Ebből telített zsírsav (g) 8,6	Ebből telített zsírsav (g) 13,4	
Szénhidrát (g) 35	Szénhidrát (g) 32	Szénhidrát (g) 33	Szénhidrát (g) 34	Szénhidrát (g) 33	
Ebből cukor (g) 1,2	Ebből cukor (g) 0,4	Ebből cukor (g) 2,5	Ebből cukor (g) 0,5	Ebből cukor (g) 1,6	
Só (NaCl) (g) 1,5	Só (NaCl) (g) 0,1	Só (NaCl) (g) 1,4	Só (NaCl) (g) 2	Só (NaCl) (g) 0,9	
Rost (g) 1,7	Rost (g) 2,3	Rost (g) 2,1	Rost (g) 7,1	Rost (g) 3	

Ebéd

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Hamis legényfogó leves D., Brokkolis csirkeragu, főtt szarvacska karfiolrizzsel	**Erőleves tépett sertéshússal, Zöldséges - sertéshúsos egytál, Alma IV.**	**Francia hagymakrémleves növényi sajttal, Párizsi sertéskaraj, ízletes zöldségpüré I., Káposzta saláta édesítőszerrel**	**Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült zöldségköret, Gyümölcsök vaníliaiöntetben D**	**Habart zöldborsóleves, Sült paradicsomos-paprikás csirkecombfilé, párolt zöldségek csőben sütve**	
zeller (Hamis legényfogó leves D.)	zeller (Erőleves tépett sertéshússal)				
Energia (kcal) 463	Energia (kcal) 760	Energia (kcal) 642	Energia (kcal) 600	Energia (kcal) 589	
Fehérje (g) 32	Fehérje (g) 43	Fehérje (g) 29	Fehérje (g) 28	Fehérje (g) 42	
Zsír (g) 11	Zsír (g) 37	Zsír (g) 30	Zsír (g) 26	Zsír (g) 20	
Ebből telített zsírsav (g) 5,1	Ebből telített zsírsav (g) 5,4	Ebből telített zsírsav (g) 19,1	Ebből telített zsírsav (g) 17,1	Ebből telített zsírsav (g) 7,7	
Szénhidrát (g) 63	Szénhidrát (g) 60	Szénhidrát (g) 62	Szénhidrát (g) 63	Szénhidrát (g) 59	
Ebből cukor (g) 2,5	Ebből cukor (g) 5,1	Ebből cukor (g) 2,3	Ebből cukor (g) 6,3	Ebből cukor (g) 7,5	
Só (NaCl) (g) 1	Só (NaCl) (g) 1,2	Só (NaCl) (g) 2,4	Só (NaCl) (g) 1,9	Só (NaCl) (g) 1,4	
Rost (g) 2,4	Rost (g) 13,5	Rost (g) 5	Rost (g) 9,9	Rost (g) 7,8	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

DME-Diabétesz-Általános Iskola - 3x-Tízórai-Ebéd-Uzsonna

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Uzsonna

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Párizsi felvágottas - Margarinos kenyérszeletek, uborka	**Klubszendvics Z., répa-retek rágcsa**	**Kézműves kenyérchips D., Eperpudingos növényi "joghurt" édesítővel**	**Sertésmájkrémes buci paradicsommal D.**	**Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 5**	
			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 238 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,8 Rost (g) 6,3	Energia (kcal) 296 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 2,3 Rost (g) 5	Energia (kcal) 400 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 14 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,8 Rost (g) 2,8	Energia (kcal) 295 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 1,8	Energia (kcal) 421 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 10,3 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 2,9	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

DN5-Diabétesz-- Általános iskola Kb. 50 g- Ebéd

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Diabétes 50 g CH - ebéd

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Hamis legényfogó leves D., Brokkolis csirkeragu, lenmaggal szórt karfiolrizs	**Erőleves tépett sertéshússal, Zöldséges - sertéshúsos egytál DD**	**Francia hagymaleves, Majorannás sertéskaraj, ízletes zöldségpüré I.**	**Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült zöldségköret DD., Gyümölcsök vaníliaiöntetben D**	**Pirított tésztaleves fűszerszegényen D, Sült paradicsomos-paprik ás csirkecombfilé, párolt zöldségek csőben sütve**	
zeller (Hamis legényfogó leves D.)	zeller (Erőleves tépett sertéshússal)				
Energia (kcal) 453 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 3,5	Energia (kcal) 914 Fehérje (g) 61 Zsír (g) 48 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 9,1 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 12,4	Energia (kcal) 664 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 21,6 Szénhidrát (g) 48 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 3,7 Rost (g) 4,4	Energia (kcal) 644 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 25,5 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 5,8 Só (NaCl) (g) 2,9 Rost (g) 8	Energia (kcal) 539 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 2,7 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 5,3	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

DNM-Diabétesz-Menü- Ebéd

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Hamis legényfogó leves D., Brokkolis csirkeragu, lenmaggal szórt karfiolrizs, Alma V.	**Erőleves tépett sertéshússal, Zöldséges - sertéshúsos egytál, Alma III.**	**Francia hagymakrémleves növényi sajttal, Párizsi sertéskaraj, ízletes zöldségpüré I.**	**Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült zöldségköret, Vaníliapuding édesítőszerrel**	**Pirított tésztaleves, Sült paradicsomos-paprikás csirkecombfilé, párolt zöldségek csőben sütve, Alma szelet**	
zeller (Hamis legényfogó leves D.)	zeller (Erőleves tépett sertéshússal)				
Energia (kcal) 567 Energia (kJ) Fehérje (g) 41 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 3,5 Só (NaCl) (g) 1,8 Rost (g) 6,7	Energia (kcal) 1015 Energia (kJ) Fehérje (g) 61 Zsír (g) 51 Ebből telített zsírsav (g) 7,6 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 7,1 Só (NaCl) (g) 1,7 Rost (g) 14,9	Energia (kcal) 749 Energia (kJ) Fehérje (g) 33 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 22,7 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 3 Rost (g) 5,6	Energia (kcal) 895 Energia (kJ) Fehérje (g) 33 Zsír (g) 53 Ebből telített zsírsav (g) 30 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 8,2 Só (NaCl) (g) 2,5 Rost (g) 9,4	Energia (kcal) 785 Energia (kJ) Fehérje (g) 49 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 18,2 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 3,5 Só (NaCl) (g) 1,9 Rost (g) 8,4	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

DOM-Diabétesz-Óvoda - Ebéd

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Hamis legényfogó leves D., Brokkolis csirkeragu, főtt szarvacska karfiolrizzsel	**Erőleves tépett sertéshússal, Zöldséges - sertéshúsos egytál, Alma IV.**	**Francia hagymakrémleves növényi sajttal, Párizsi sertéskaraj, ízletes zöldségpüré I., Káposzta saláta édesítőszerrel**	**Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült zöldségköret, Gyümölcsök vaníliaiöntetben D**	**Habart zöldborsóleves, Sült paradicsomos-paprik ás csirkecombfilé, párolt zöldségek csőben sütve**	
zeller (Hamis legényfogó leves D.)	zeller (Erőleves tépett sertéshússal)				
Energia (kcal) 397 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 54 Ebből cukor (g) 2,1 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 2	Energia (kcal) 580 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 3,7 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 10,9	Energia (kcal) 546 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 16,2 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 2 Rost (g) 4,2	Energia (kcal) 500 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 14,5 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 5,2 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 8,2	Energia (kcal) 501 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 6,4 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 6,6	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

DOME-Diabétesz-Óvoda - 3x-Tízórai-Ebéd-Uzsonna

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Tízórai

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Pancsos kifli csirkemellsonkával töltve, paradicsom	**Pudingos őszibarackos szelet édesítőszerrel**	**Hot-dog mustárral DD., zöldpaprika**	**Cirokbucis szendvics füstölt kolbásszal**	**"Tej"berizs csokisodóval édesítőszerrel**	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		mustár (Hot-dog mustárral DD.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Cirokbucis szendvics füstölt kolbásszal)		
Energia (kcal) 161	Energia (kcal) 137	Energia (kcal) 166	Energia (kcal) 265	Energia (kcal) 264	
Fehérje (g) 4	Fehérje (g) 2	Fehérje (g) 3	Fehérje (g) 5	Fehérje (g) 6	
Zsír (g) 4	Zsír (g) 3	Zsír (g) 6	Zsír (g) 16	Zsír (g) 16	
Ebből telített zsírsav (g) 0,8	Ebből telített zsírsav (g) 1,1	Ebből telített zsírsav (g) 1	Ebből telített zsírsav (g) 6	Ebből telített zsírsav (g) 9,4	
Szénhidrát (g) 25	Szénhidrát (g) 26	Szénhidrát (g) 23	Szénhidrát (g) 24	Szénhidrát (g) 23	
Ebből cukor (g) 0,8	Ebből cukor (g) 0,3	Ebből cukor (g) 1,8	Ebből cukor (g) 0,3	Ebből cukor (g) 1,1	
Só (NaCl) (g) 1	Só (NaCl) (g) 0,1	Só (NaCl) (g) 1	Só (NaCl) (g) 1,4	Só (NaCl) (g) 0,7	
Rost (g) 1,2	Rost (g) 1,8	Rost (g) 1,5	Rost (g) 4,9	Rost (g) 2,1	

Ebéd

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Hamis legényfogó leves D., Brokkolis csirkeragu, főtt szarvacska karfiolrizzsel	**Erőleves tépett sertéshússal, Zöldséges - sertéshúsos egytál, Alma IV.**	**Francia hagymakrémleves növényi sajttal, Párizsi sertéskaraj, ízletes zöldségpüré I., Káposzta saláta édesítőszerrel**	**Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült zöldségköret, Gyümölcsök vaníliaiöntetben D**	**Habart zöldborsóleves, Sült paradicsomos-paprikás csirkecombfilé, párolt zöldségek csőben sütve**	
zeller (Hamis legényfogó leves D.)	zeller (Erőleves tépett sertéshússal)				
Energia (kcal) 397	Energia (kcal) 580	Energia (kcal) 546	Energia (kcal) 500	Energia (kcal) 501	
Fehérje (g) 27	Fehérje (g) 33	Fehérje (g) 25	Fehérje (g) 24	Fehérje (g) 35	
Zsír (g) 9	Zsír (g) 28	Zsír (g) 26	Zsír (g) 22	Zsír (g) 17	
Ebből telített zsírsav (g) 4,4	Ebből telített zsírsav (g) 4,1	Ebből telített zsírsav (g) 16,2	Ebből telített zsírsav (g) 14,5	Ebből telített zsírsav (g) 6,5	
Szénhidrát (g) 54	Szénhidrát (g) 47	Szénhidrát (g) 53	Szénhidrát (g) 52	Szénhidrát (g) 50	
Ebből cukor (g) 2,1	Ebből cukor (g) 3,7	Ebből cukor (g) 1,9	Ebből cukor (g) 5,2	Ebből cukor (g) 6,4	
Só (NaCl) (g) 0,8	Só (NaCl) (g) 0,9	Só (NaCl) (g) 2	Só (NaCl) (g) 1,6	Só (NaCl) (g) 1,2	
Rost (g) 2	Rost (g) 10,9	Rost (g) 4,2	Rost (g) 8,2	Rost (g) 6,6	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

DOME-Diabétesz-Óvoda - 3x-Tízórai-Ebéd-Uzsonna

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Uzsonna

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Párizsi felvágottas - Margarinos kenyérszeletek, uborka	**Klubszendvics Z., répa-retek rágcsa**	**Kézműves kenyérchips D., Eperpudingos növényi "joghurt" édesítővel**	**Sertésmájkrémes buci paradicsommal D.**	**Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 5**	
			Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 191 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 5,2	Energia (kcal) 211 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 5,9 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 3,6	Energia (kcal) 320 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 11,2 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 2,2	Energia (kcal) 236 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,7 Rost (g) 1,4	Energia (kcal) 295 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 2	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

FM-Fruktóz Általános Iskola - Ebéd

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Reggeli

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Hamis legényfogó leves F, Brokkolis csirkeragu, főtt szarvacska	**Erőleves tépett sertéshússal F., Zöldséges-sertéshúsos egytál F.**	**Francia hagymakrémleves növényi sajttal, Rakott burgonya**	**Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült zöldségköret F, Vaníliapuding édesítőszerrel**	**Pirított tésztaleves, Sült csirkecsíkok, párolt rizsköret**	
zeller (Hamis legényfogó leves F)					
Energia (kcal) 697 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 123 Ebből cukor (g) 5,4 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 2,1	Energia (kcal) 486 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 14 Ebből cukor (g) 3,9 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 6	Energia (kcal) 736 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 39 Ebből telített zsírsav (g) 16,6 Szénhidrát (g) 76 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 4,1 Rost (g) 6,8	Energia (kcal) 651 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 21,4 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 5,2 Só (NaCl) (g) 2,7 Rost (g) 7,5	Energia (kcal) 482 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 8,3 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 2,1	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

GYMNGF-Sertés-marhahúsmentes-Általános Iskola-Ebéd

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Vaníliapudingos almaleves, Brokkolis csirkeragu, főtt szarvacska	**Gazdag zöldségleves galuskával, Quinoás csirke, Alma**	**Hamis gulyásleves házi galuskával, Cseresznyemártás, grillezett csirkemellfalatok I.**	**Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült zöldségköret, Görhe sárgabaracklekvárral**	**Habart zöldborsóleves, Sült paradicsomos-paprik ás csirkecombfilé, rizi-bizi, Alma IV.**	
	zeller (Gazdag zöldségleves galuskával)				
Energia (kcal) 749	Energia (kcal) 555	Energia (kcal) 481	Energia (kcal) 767	Energia (kcal) 714	
Fehérje (g) 29	Fehérje (g) 38	Fehérje (g) 24	Fehérje (g) 28	Fehérje (g) 43	
Zsír (g) 10	Zsír (g) 11	Zsír (g) 14	Zsír (g) 35	Zsír (g) 13	
Ebből telített zsírsav (g) 2,1	Ebből telített zsírsav (g) 8	Ebből telített zsírsav (g) 11,7	Ebből telített zsírsav (g) 16,9	Ebből telített zsírsav (g) 3,4	
Szénhidrát (g) 137	Szénhidrát (g) 83	Szénhidrát (g) 61	Szénhidrát (g) 86	Szénhidrát (g) 103	
Ebből cukor (g) 12,7	Ebből cukor (g) 2,7	Ebből cukor (g) 7,3	Ebből cukor (g) 30,3	Ebből cukor (g) 9,1	
Só (NaCl) (g) 0,9	Só (NaCl) (g) 1,2	Só (NaCl) (g) 1	Só (NaCl) (g) 2	Só (NaCl) (g) 1,7	
Rost (g) 6	Rost (g) 11,1	Rost (g) 3,1	Rost (g) 11,8	Rost (g) 12,7	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

KM1-Általános Iskola - Ebéd

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Vaníliapudingos almaleves, Brokkolis csirkeragu, főtt szarvacska	**Erőleves tépett sertéshússal, Zöldséges - sertéshúsos egytál**	**Francia hagymakrémleves növényi sajttal, Rakott burgonya**	**Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült zöldségköret, Görhe sárgabaracklekvárral**	**Habart zöldborsóleves, Sült paradicsomos-paprik ás csirkecombfilé, rizi-bizi, Alma IV.**	
	zeller (Erőleves tépett sertéshússal)				
Energia (kcal) 749	Energia (kcal) 689	Energia (kcal) 736	Energia (kcal) 767	Energia (kcal) 714	
Fehérje (g) 29	Fehérje (g) 43	Fehérje (g) 17	Fehérje (g) 28	Fehérje (g) 43	
Zsír (g) 10	Zsír (g) 36	Zsír (g) 39	Zsír (g) 35	Zsír (g) 13	
Ebből telített zsírsav (g) 2,1	Ebből telített zsírsav (g) 5,4	Ebből telített zsírsav (g) 16,6	Ebből telített zsírsav (g) 16,9	Ebből telített zsírsav (g) 3,4	
Szénhidrát (g) 137	Szénhidrát (g) 41	Szénhidrát (g) 76	Szénhidrát (g) 86	Szénhidrát (g) 103	
Ebből cukor (g) 12,7	Ebből cukor (g) 5,1	Ebből cukor (g) 2,5	Ebből cukor (g) 30,3	Ebből cukor (g) 9,1	
Só (NaCl) (g) 0,9	Só (NaCl) (g) 1,2	Só (NaCl) (g) 4,1	Só (NaCl) (g) 2	Só (NaCl) (g) 1,7	
Rost (g) 6	Rost (g) 8,1	Rost (g) 6,8	Rost (g) 11,8	Rost (g) 12,7	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

KME-Általános Iskola - 3x- Tízórai-Ebéd-Uzsonna

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Tízórai

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Pancsos kifli csirkemellsonkával töltve, paradicsom, Alma VII.	**Pudingos őszibarackos szelet**	**Hot-dog, ketchup, zöldpaprika**	**Cirokbucis szendvics füstölt kolbásszal**	**"Tej"berizs csokisodóval**	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Cirokbucis szendvics füstölt kolbásszal)		
Energia (kcal) 317	Energia (kcal) 324	Energia (kcal) 290	Energia (kcal) 378	Energia (kcal) 404	
Fehérje (g) 6	Fehérje (g) 3	Fehérje (g) 4	Fehérje (g) 7	Fehérje (g) 6	
Zsír (g) 7	Zsír (g) 4	Zsír (g) 8	Zsír (g) 22	Zsír (g) 20	
Ebből telített zsírsav (g) 1,1	Ebből telített zsírsav (g) 1,4	Ebből telített zsírsav (g) 1,6	Ebből telített zsírsav (g) 8,6	Ebből telített zsírsav (g) 16,1	
Szénhidrát (g) 59	Szénhidrát (g) 69	Szénhidrát (g) 48	Szénhidrát (g) 34	Szénhidrát (g) 49	
Ebből cukor (g) 1,2	Ebből cukor (g) 21,4	Ebből cukor (g) 4,8	Ebből cukor (g) 0,5	Ebből cukor (g) 16,3	
Só (NaCl) (g) 1,5	Só (NaCl) (g) 0,1	Só (NaCl) (g) 1,4	Só (NaCl) (g) 2	Só (NaCl) (g) 1	
Rost (g) 8,5	Rost (g) 2,4	Rost (g) 2,4	Rost (g) 7,1	Rost (g) 1,1	

Ebéd

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Vaníliapudingos almaleves, Brokkolis csirkeragu, főtt szarvacska	**Erőleves tépett sertéshússal, Zöldséges - sertéshúsos egytál**	**Francia hagymakrémleves növényi sajttal, Rakott burgonya**	**Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült zöldségköret, Görhe sárgabaracklekvárral**	**Habart zöldborsóleves, Sült paradicsomos-paprikás csirkecombfilé, rizi-bizi, Alma IV.**	
	zeller (Erőleves tépett sertéshússal)				
Energia (kcal) 749	Energia (kcal) 689	Energia (kcal) 736	Energia (kcal) 767	Energia (kcal) 714	
Fehérje (g) 29	Fehérje (g) 43	Fehérje (g) 17	Fehérje (g) 28	Fehérje (g) 43	
Zsír (g) 10	Zsír (g) 36	Zsír (g) 39	Zsír (g) 35	Zsír (g) 13	
Ebből telített zsírsav (g) 2,1	Ebből telített zsírsav (g) 5,4	Ebből telített zsírsav (g) 16,6	Ebből telített zsírsav (g) 16,9	Ebből telített zsírsav (g) 3,4	
Szénhidrát (g) 137	Szénhidrát (g) 41	Szénhidrát (g) 76	Szénhidrát (g) 86	Szénhidrát (g) 103	
Ebből cukor (g) 12,7	Ebből cukor (g) 5,1	Ebből cukor (g) 2,5	Ebből cukor (g) 30,3	Ebből cukor (g) 9,1	
Só (NaCl) (g) 0,9	Só (NaCl) (g) 1,2	Só (NaCl) (g) 4,1	Só (NaCl) (g) 2	Só (NaCl) (g) 1,7	
Rost (g) 6	Rost (g) 8,1	Rost (g) 6,8	Rost (g) 11,8	Rost (g) 12,7	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

KME-Általános Iskola - 3x- Tízórai-Ebéd-Uzsonna

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Uzsonna

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Brumi vaníliás sütemény, Szobi 100%-os almalé	**Klubszendvics Z., répa-retek rágcsa**	**Eperpudingos növényi "joghurt" cukorral, Kézműves kenyérchips Sch., Szőlő 5dkg.**	**Sertésmájkrémes buci paradicsommal**	**Kapros mártogatós, mártogatós zöldségek, extrudált kenyérszelet**	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (Spéko majonéz)	
Energia (kcal) 240	Energia (kcal) 296	Energia (kcal) 278	Energia (kcal) 248	Energia (kcal) 267	
Fehérje (g) 2	Fehérje (g) 6	Fehérje (g) 1	Fehérje (g) 4	Fehérje (g) 3	
Zsír (g) 9	Zsír (g) 15	Zsír (g) 18	Zsír (g) 14	Zsír (g) 20	
Ebből telített zsírsav (g) 5,6	Ebből telített zsírsav (g) 8,4	Ebből telített zsírsav (g) 8,9	Ebből telített zsírsav (g) 4,3	Ebből telített zsírsav (g) 7,5	
Szénhidrát (g) 37	Szénhidrát (g) 33	Szénhidrát (g) 29	Szénhidrát (g) 25	Szénhidrát (g) 16	
Ebből cukor (g) 24,2	Ebből cukor (g) 1,1	Ebből cukor (g) 5,7	Ebből cukor (g) 0,9	Ebből cukor (g) 1,1	
Só (NaCl) (g) 0,3	Só (NaCl) (g) 2,3	Só (NaCl) (g) 0,6	Só (NaCl) (g) 0,8	Só (NaCl) (g) 0,7	
Rost (g) 1,2	Rost (g) 5	Rost (g) 0,9	Rost (g) 1,3	Rost (g) 3,2	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

NBM-Bölcsis 4 x étkezés

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Reggeli

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Pancsos kifli csirkemellsonkával töltve, paradicsom	**Pudingos őszibarackos szelet**	**Hot-dog, ketchup, zöldpaprika**	**Cirokbucis szendvics füstölt kolbásszal**	**"Tej"berizs csokisodóval**	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Cirokbucis szendvics füstölt kolbásszal)		
Energia (kcal) 161	Energia (kcal) 259	Energia (kcal) 205	Energia (kcal) 265	Energia (kcal) 283	
Fehérje (g) 4	Fehérje (g) 2	Fehérje (g) 3	Fehérje (g) 5	Fehérje (g) 5	
Zsír (g) 4	Zsír (g) 3	Zsír (g) 6	Zsír (g) 16	Zsír (g) 14	
Ebből telített zsírsav (g) 0,8	Ebből telített zsírsav (g) 1,1	Ebből telített zsírsav (g) 1,1	Ebből telített zsírsav (g) 6	Ebből telített zsírsav (g) 11,3	
Szénhidrát (g) 25	Szénhidrát (g) 55	Szénhidrát (g) 34	Szénhidrát (g) 24	Szénhidrát (g) 34	
Ebből cukor (g) 0,8	Ebből cukor (g) 17,1	Ebből cukor (g) 3,4	Ebből cukor (g) 0,3	Ebből cukor (g) 11,4	
Só (NaCl) (g) 1	Só (NaCl) (g) 0,1	Só (NaCl) (g) 1	Só (NaCl) (g) 1,4	Só (NaCl) (g) 0,7	
Rost (g) 1,2	Rost (g) 1,9	Rost (g) 1,7	Rost (g) 4,9	Rost (g) 0,8	

Tízórai

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Szobi 100%-os almalé	**Körte**	**Alma IV.**	**Narancs 1**	**Szőlő D.**	
Energia (kcal) 45	Energia (kcal) 60	Energia (kcal) 63	Energia (kcal) 71	Energia (kcal) 37	
Fehérje (g) 0	Fehérje (g) 0	Fehérje (g) 0	Fehérje (g) 1	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) 16	Szénhidrát (g) 17	Szénhidrát (g) 18	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) 0	Rost (g) 4,9	Rost (g) 0	Rost (g) 0	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

NBM-Bölcsis 4 x étkezés

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Ceruzababfőzelék, Pácolt csirkecombfilé	**Sertéshúsgombóc vadas mártásban, főtt orsótészta zóna**	**Hamis gulyásleves házi galuskával, Cseresznyemártás, grillezett csirkemellfalatok I.**	**Kapros-gyalult tökfőzelék, Csirkepörkölt (csirkecombból-csontal)**	**Sárgaborsófőzelék, Házi sertésfasírt O.**	
mustár (Pácolt csirkecombfilé)	mustár (Sertéshúsgombóc vadas mártásban)			földimogyorót ny. tartalmazhat (Sárgaborsófőzelék)	
Energia (kcal) 466	Energia (kcal) 480	Energia (kcal) 412	Energia (kcal) 478	Energia (kcal) 470	
Fehérje (g) 26	Fehérje (g) 16	Fehérje (g) 21	Fehérje (g) 33	Fehérje (g) 22	
Zsír (g) 30	Zsír (g) 29	Zsír (g) 12	Zsír (g) 29	Zsír (g) 22	
Ebből telített zsírsav (g) 25,2	Ebből telített zsírsav (g) 10,6	Ebből telített zsírsav (g) 10	Ebből telített zsírsav (g) 16,4	Ebből telített zsírsav (g) 6,2	
Szénhidrát (g) 20	Szénhidrát (g) 39	Szénhidrát (g) 52	Szénhidrát (g) 22	Szénhidrát (g) 46	
Ebből cukor (g) 4,6	Ebből cukor (g) 1,7	Ebből cukor (g) 6,3	Ebből cukor (g) 5,8	Ebből cukor (g) 0,2	
Só (NaCl) (g) 0,9	Só (NaCl) (g) 1,8	Só (NaCl) (g) 0,9	Só (NaCl) (g) 0,9	Só (NaCl) (g) 0,4	
Rost (g) 4	Rost (g) 1	Rost (g) 2,7	Rost (g) 1,5	Rost (g) 1,9	

Uzsonna

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Brumi vaníliás sütemény, Szobi 100%-os almalé	**Klubszendvics Z., répa-retek rágcsa**	**Eperpudingos növényi "joghurt" cukorral, Kézműves kenyérchips Sch., Szőlő 5dkg.**	**Sertésmájkrémes buci paradicsommal**	**Kapros mártogatós, mártogatós zöldségek, extrudált kenyérszelet**	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (Spéko majonéz)	
Energia (kcal) 240	Energia (kcal) 211	Energia (kcal) 226	Energia (kcal) 199	Energia (kcal) 194	
Fehérje (g) 2	Fehérje (g) 4	Fehérje (g) 1	Fehérje (g) 3	Fehérje (g) 2	
Zsír (g) 9	Zsír (g) 10	Zsír (g) 14	Zsír (g) 11	Zsír (g) 14	
Ebből telített zsírsav (g) 5,6	Ebből telített zsírsav (g) 5,9	Ebből telített zsírsav (g) 7,1	Ebből telített zsírsav (g) 3,4	Ebből telített zsírsav (g) 5,2	
Szénhidrát (g) 37	Szénhidrát (g) 24	Szénhidrát (g) 24	Szénhidrát (g) 20	Szénhidrát (g) 13	
Ebből cukor (g) 24,2	Ebből cukor (g) 0,7	Ebből cukor (g) 4,6	Ebből cukor (g) 0,7	Ebből cukor (g) 0,8	
Só (NaCl) (g) 0,3	Só (NaCl) (g) 1,6	Só (NaCl) (g) 0,5	Só (NaCl) (g) 0,6	Só (NaCl) (g) 0,5	
Rost (g) 1,2	Rost (g) 3,6	Rost (g) 0,7	Rost (g) 1,1	Rost (g) 2,5	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

NM2-Középiskola-Ebéd

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Vaníliapudingos almaleves, Brokkolis csirkeragu, főtt szarvacska	**Erőleves tépett sertéshússal, Zöldséges - sertéshúsos egytál**	**Francia hagymakrémleves növényi sajttal, Rakott burgonya**	**Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült zöldségköret, Görhe sárgabaracklekvárral**	**Habart zöldborsóleves, Sült paradicsomos-paprik ás csirkecombfilé, rizi-bizi, Alma IV.**	
	zeller (Erőleves tépett sertéshússal)				
Energia (kcal) 884	Energia (kcal) 811	Energia (kcal) 866	Energia (kcal) 872	Energia (kcal) 849	
Fehérje (g) 33	Fehérje (g) 51	Fehérje (g) 20	Fehérje (g) 31	Fehérje (g) 51	
Zsír (g) 12	Zsír (g) 44	Zsír (g) 46	Zsír (g) 40	Zsír (g) 15	
Ebből telített zsírsav (g) 2,4	Ebből telített zsírsav (g) 6,5	Ebből telített zsírsav (g) 19,7	Ebből telített zsírsav (g) 19,3	Ebből telített zsírsav (g) 4	
Szénhidrát (g) 163	Szénhidrát (g) 47	Szénhidrát (g) 91	Szénhidrát (g) 97	Szénhidrát (g) 122	
Ebből cukor (g) 16,8	Ebből cukor (g) 5,8	Ebből cukor (g) 2,8	Ebből cukor (g) 34,5	Ebből cukor (g) 11,9	
Só (NaCl) (g) 1	Só (NaCl) (g) 1,5	Só (NaCl) (g) 4,9	Só (NaCl) (g) 2,2	Só (NaCl) (g) 2	
Rost (g) 8,3	Rost (g) 9,4	Rost (g) 7,6	Rost (g) 13,3	Rost (g) 14,8	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

NNM-Középiskola-3x-Reggeli-Ebéd-Vacsora

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Reggeli

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Pancsos kifli csirkemellsonkával töltve, paradicsom	**Pudingos őszibarackos szelet**	**Hot-dog, ketcup, zöldpaprika**	**Cirokbucis szendvics füstölt kolbásszal**	**"Tej"berizs csokisodóval**	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Cirokbucis szendvics füstölt kolbásszal)		
Energia (kcal) 457	Energia (kcal) 647	Energia (kcal) 574	Energia (kcal) 756	Energia (kcal) 808	
Fehérje (g) 11	Fehérje (g) 5	Fehérje (g) 8	Fehérje (g) 14	Fehérje (g) 13	
Zsír (g) 13	Zsír (g) 7	Zsír (g) 16	Zsír (g) 44	Zsír (g) 40	
Ebből telített zsírsav (g) 2,3	Ebből telített zsírsav (g) 2,8	Ebből telített zsírsav (g) 3,2	Ebből telített zsírsav (g) 17,2	Ebből telített zsírsav (g) 32,2	
Szénhidrát (g) 70	Szénhidrát (g) 139	Szénhidrát (g) 95	Szénhidrát (g) 67	Szénhidrát (g) 98	
Ebből cukor (g) 2,4	Ebből cukor (g) 42,9	Ebből cukor (g) 9,7	Ebből cukor (g) 1	Ebből cukor (g) 32,6	
Só (NaCl) (g) 2,9	Só (NaCl) (g) 0,2	Só (NaCl) (g) 2,9	Só (NaCl) (g) 4	Só (NaCl) (g) 1,9	
Rost (g) 3,4	Rost (g) 4,7	Rost (g) 4,8	Rost (g) 14,1	Rost (g) 2,2	

Ebéd

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Vaníliapudingos almaleves, Brokkolis csirkeragu, főtt szarvacska	**Erőleves tépett sertéshússal, Zöldséges - sertéshúsos egytál**	**Francia hagymakrémleves növényi sajttal, Rakott burgonya**	**Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült zöldségköret, Görhe sárgabaracklekvárral**	**Habart zöldborsóleves, Sült paradicsomos-paprik ás csirkecombfilé, rizi-bizi, Alma IV.**	
	zeller (Erőleves tépett sertéshússal)				
Energia (kcal) 884	Energia (kcal) 811	Energia (kcal) 866	Energia (kcal) 872	Energia (kcal) 849	
Fehérje (g) 33	Fehérje (g) 51	Fehérje (g) 20	Fehérje (g) 31	Fehérje (g) 51	
Zsír (g) 12	Zsír (g) 44	Zsír (g) 46	Zsír (g) 40	Zsír (g) 15	
Ebből telített zsírsav (g) 2,4	Ebből telített zsírsav (g) 6,5	Ebből telített zsírsav (g) 19,7	Ebből telített zsírsav (g) 19,3	Ebből telített zsírsav (g) 4	
Szénhidrát (g) 163	Szénhidrát (g) 47	Szénhidrát (g) 91	Szénhidrát (g) 97	Szénhidrát (g) 122	
Ebből cukor (g) 16,8	Ebből cukor (g) 5,8	Ebből cukor (g) 2,8	Ebből cukor (g) 34,5	Ebből cukor (g) 11,9	
Só (NaCl) (g) 1	Só (NaCl) (g) 1,5	Só (NaCl) (g) 4,9	Só (NaCl) (g) 2,2	Só (NaCl) (g) 2	
Rost (g) 8,3	Rost (g) 9,4	Rost (g) 7,6	Rost (g) 13,3	Rost (g) 14,8	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

NNM-Középiskola-3x-Reggeli-Ebéd-Vacsora

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Vacsora

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Pácolt csirkecombfilé, burgonyapüré-zóna, petrezselymes zellerpüré zóna	**Hortobágyi sertéshúsos palacsinta**	**Grillezett csirkemellfalatok, párolt rizsköret, Spéko tartármártás**	**Brassói aprópecsenye sertéshúsból**		
mustár (Pácolt csirkecombfilé) , zeller (petrezselymes zellerpüré zóna)		mustár (Spéko majonéz) , mustár (Spéko tartármártás)			
Energia (kcal) 785 Fehérje (g) 45 Zsír (g) 45 Ebből telített zsírsav (g) 33,3 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 2,5 Rost (g) 6,3	Energia (kcal) 823 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 55 Ebből telített zsírsav (g) 25,5 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 1,9	Energia (kcal) 695 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 11,4 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 2,9 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 1,3	Energia (kcal) 936 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 50 Ebből telített zsírsav (g) 21,1 Szénhidrát (g) 76 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 8,8		

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

OM -Óvoda-Ebéd

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Hamis legényfogó leves, Ceruzababfőzelék, Pácolt csirkecombfilé	**Erőleves tépett sertéshússal, Zöldséges - sertéshúsos egytál**	**Bográcsgulyás sertéshússal házi galuskával, Cseresznyemártás, grillezett csirkemellfalatok I., Körte**	**Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült zöldségköret, Görhe sárgabaracklekvárral**	**Habart zöldborsóleves, Sült paradicsomos-paprikás csirkecombfilé, rizi-bizi**	
mustár (Pácolt csirkecombfilé) , zeller (Hamis legényfogó leves)	zeller (Erőleves tépett sertéshússal)				
Energia (kcal) 574 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 27,9 Szénhidrát (g) 38 Ebből cukor (g) 6,1 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 5,3	Energia (kcal) 517 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 3,7 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 6	Energia (kcal) 455 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,8 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 5,8 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 1,7	Energia (kcal) 654 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 14,5 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 25,9 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 9,9	Energia (kcal) 540 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,9 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 7,7 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 6,1	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

OME-Óvoda-3x-Tízórai-Ebéd-Uzsonna

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Tízórai

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Pancsos kifli csirkemellsonkával töltve, paradicsom, Alma III.	**Pudingos őszibarackos szelet**	**Hot-dog, ketchup, zöldpaprika**	**Cirokbucis szendvics füstölt kolbásszal**	**"Tej"berizs csokisodóval**	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Cirokbucis szendvics füstölt kolbásszal)		
Energia (kcal) 207	Energia (kcal) 259	Energia (kcal) 205	Energia (kcal) 265	Energia (kcal) 283	
Fehérje (g) 4	Fehérje (g) 2	Fehérje (g) 3	Fehérje (g) 5	Fehérje (g) 5	
Zsír (g) 5	Zsír (g) 3	Zsír (g) 6	Zsír (g) 16	Zsír (g) 14	
Ebből telített zsírsav (g) 0,8	Ebből telített zsírsav (g) 1,1	Ebből telített zsírsav (g) 1,1	Ebből telített zsírsav (g) 6	Ebből telített zsírsav (g) 11,3	
Szénhidrát (g) 37	Szénhidrát (g) 55	Szénhidrát (g) 34	Szénhidrát (g) 24	Szénhidrát (g) 34	
Ebből cukor (g) 0,8	Ebből cukor (g) 17,1	Ebből cukor (g) 3,4	Ebből cukor (g) 0,3	Ebből cukor (g) 11,4	
Só (NaCl) (g) 1	Só (NaCl) (g) 0,1	Só (NaCl) (g) 1	Só (NaCl) (g) 1,4	Só (NaCl) (g) 0,7	
Rost (g) 4,4	Rost (g) 1,9	Rost (g) 1,7	Rost (g) 4,9	Rost (g) 0,8	

Ebéd

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Hamis legényfogó leves, Ceruzababfőzelék, Pácolt csirkecombfilé	**Erőleves tépett sertéshússal, Zöldséges - sertéshúsos egytál**	**Bográcsgulyás sertéshússal házi galuskával, Cseresznyemártás, grillezett csirkemellfalatok I., Körte**	**Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült zöldségköret, Görhe sárgabaracklekvárral**	**Habart zöldborsóleves, Sült paradicsomos-paprikás csirkecombfilé, rizi-bizi**	
mustár (Pácolt csirkecombfilé) , zeller (Hamis legényfogó leves)	zeller (Erőleves tépett sertéshússal)				
Energia (kcal) 574	Energia (kcal) 517	Energia (kcal) 455	Energia (kcal) 654	Energia (kcal) 540	
Fehérje (g) 29	Fehérje (g) 32	Fehérje (g) 26	Fehérje (g) 24	Fehérje (g) 36	
Zsír (g) 33	Zsír (g) 28	Zsír (g) 10	Zsír (g) 30	Zsír (g) 11	
Ebből telített zsírsav (g) 27,9	Ebből telített zsírsav (g) 4,1	Ebből telített zsírsav (g) 2,8	Ebből telített zsírsav (g) 14,5	Ebből telített zsírsav (g) 2,9	
Szénhidrát (g) 38	Szénhidrát (g) 30	Szénhidrát (g) 64	Szénhidrát (g) 73	Szénhidrát (g) 70	
Ebből cukor (g) 6,1	Ebből cukor (g) 3,7	Ebből cukor (g) 5,8	Ebből cukor (g) 25,9	Ebből cukor (g) 7,7	
Só (NaCl) (g) 1,3	Só (NaCl) (g) 0,9	Só (NaCl) (g) 0,8	Só (NaCl) (g) 1,6	Só (NaCl) (g) 1,4	
Rost (g) 5,3	Rost (g) 6	Rost (g) 1,7	Rost (g) 9,9	Rost (g) 6,1	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

OME-Óvoda-3x-Tízórai-Ebéd-Uzsonna

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Uzsonna

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Brumi vaníliás sütemény, Szobi 100%-os almalé	**Klubszendvics Z., répa-retek rágcsa**	**Eperpudingos növényi "joghurt" cukorral, Kézműves kenyérchips Sch., Szőlő 5dkg.**	**Sertésmájkrémes buci paradicsommal**	**Kapros mártogatós, mártogatós zöldségek, extrudált kenyérszelet**	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	mustár (Spéko majonéz)	
Energia (kcal) 240	Energia (kcal) 211	Energia (kcal) 226	Energia (kcal) 199	Energia (kcal) 194	
Fehérje (g) 2	Fehérje (g) 4	Fehérje (g) 1	Fehérje (g) 3	Fehérje (g) 2	
Zsír (g) 9	Zsír (g) 10	Zsír (g) 14	Zsír (g) 11	Zsír (g) 14	
Ebből telített zsírsav (g) 5,6	Ebből telített zsírsav (g) 5,9	Ebből telített zsírsav (g) 7,1	Ebből telített zsírsav (g) 3,4	Ebből telített zsírsav (g) 5,2	
Szénhidrát (g) 37	Szénhidrát (g) 24	Szénhidrát (g) 24	Szénhidrát (g) 20	Szénhidrát (g) 13	
Ebből cukor (g) 24,2	Ebből cukor (g) 0,7	Ebből cukor (g) 4,6	Ebből cukor (g) 0,7	Ebből cukor (g) 0,8	
Só (NaCl) (g) 0,3	Só (NaCl) (g) 1,6	Só (NaCl) (g) 0,5	Só (NaCl) (g) 0,6	Só (NaCl) (g) 0,5	
Rost (g) 1,2	Rost (g) 3,6	Rost (g) 0,7	Rost (g) 1,1	Rost (g) 2,5	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

OMNGFE-Sertés-marhahúsmentes- Óvoda-3x- Tízórai-Ebéd-Uzsonna

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Tízórai

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Pancsos kifli csirkemellsonkával töltve, paradicsom	**Pudingos őszibarackos szelet**	**Hot-dog, ketchup, zöldpaprika**	**Cirokbucis szendvics füstölt szárnyaskolbásszal**	**"Tej"berizs csokisodóval**	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Cirokbucis szendvics füstölt szárnyaskolbásszal)		
Energia (kcal) 161	Energia (kcal) 259	Energia (kcal) 205	Energia (kcal) 235	Energia (kcal) 283	
Fehérje (g) 4	Fehérje (g) 2	Fehérje (g) 3	Fehérje (g) 6	Fehérje (g) 5	
Zsír (g) 4	Zsír (g) 3	Zsír (g) 6	Zsír (g) 10	Zsír (g) 14	
Ebből telített zsírsav (g) 0,8	Ebből telített zsírsav (g) 1,1	Ebből telített zsírsav (g) 1,1	Ebből telített zsírsav (g) 3,8	Ebből telített zsírsav (g) 11,3	
Szénhidrát (g) 25	Szénhidrát (g) 55	Szénhidrát (g) 34	Szénhidrát (g) 27	Szénhidrát (g) 34	
Ebből cukor (g) 0,8	Ebből cukor (g) 17,1	Ebből cukor (g) 3,4	Ebből cukor (g) 0,4	Ebből cukor (g) 11,4	
Só (NaCl) (g) 1	Só (NaCl) (g) 0,1	Só (NaCl) (g) 1	Só (NaCl) (g) 1,3	Só (NaCl) (g) 0,7	
Rost (g) 1,2	Rost (g) 1,9	Rost (g) 1,7	Rost (g) 5,6	Rost (g) 0,8	

Ebéd

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Vaníliapudingos almaleves, Brokkolis csirkeragu, főtt szarvacska	**Gazdag zöldségleves galuskával, Quinoás csirke, Alma**	**Hamis gulyásleves házi galuskával, Cseresznyemártás, grillezett csirkemellfalatok I., Körte**	**Kukoricalisztben sült afrikai harcsakockák, sült zöldségköret, Görhe sárgabaracklekvárral**	**Habart zöldborsóleves, Sült paradicsomos-paprik ás csirkecombfilé, rizi-bizi, Alma IV.**	
	zeller (Gazdag zöldségleves galuskával)				
Energia (kcal) 573	Energia (kcal) 481	Energia (kcal) 487	Energia (kcal) 654	Energia (kcal) 603	
Fehérje (g) 24	Fehérje (g) 32	Fehérje (g) 21	Fehérje (g) 24	Fehérje (g) 37	
Zsír (g) 8	Zsír (g) 9	Zsír (g) 12	Zsír (g) 30	Zsír (g) 11	
Ebből telített zsírsav (g) 1,8	Ebből telített zsírsav (g) 6,9	Ebből telített zsírsav (g) 10	Ebből telített zsírsav (g) 14,5	Ebből telített zsírsav (g) 2,9	
Szénhidrát (g) 102	Szénhidrát (g) 72	Szénhidrát (g) 72	Szénhidrát (g) 73	Szénhidrát (g) 87	
Ebből cukor (g) 10,1	Ebből cukor (g) 2,3	Ebből cukor (g) 6,3	Ebből cukor (g) 25,9	Ebből cukor (g) 7,7	
Só (NaCl) (g) 0,7	Só (NaCl) (g) 1	Só (NaCl) (g) 0,9	Só (NaCl) (g) 1,6	Só (NaCl) (g) 1,4	
Rost (g) 5	Rost (g) 9,8	Rost (g) 2,7	Rost (g) 9,9	Rost (g) 11	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

OMNGFE-Sertés-marhahúsmentes- Óvoda-3x- Tízórai-Ebéd-Uzsonna

45. hét

2026.11.02. - 2026.11.07.

Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Uzsonna

Hétfő 2026.11.02.	Kedd 2026.11.03.	Szerda 2026.11.04.	Csütörtök 2026.11.05.	Péntek 2026.11.06.	Szombat 2026.11.07.
Brumi vaníliás sütemény, Szobi 100%-os almalé	**Klubszendvics Z., répa-retek rágcsa**	**Eperpudingos növényi "joghurt" cukorral, Kézműves kenyérchips Sch., Szőlő 5dkg.**	**Csirkemájkrémes buci paradicsommal**	**Ezersziget mártogatós zöldségekkel, Kenyér ropi 5**	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal) 240 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 24,2 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 1,2	Energia (kcal) 211 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 5,9 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 3,6	Energia (kcal) 226 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 4,6 Só (NaCl) (g) 0,5 Rost (g) 0,7	Energia (kcal) 294 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 3,8 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 1,9	Energia (kcal) 295 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 7,2 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 2	

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!