

január 08-  
január 14

2.  
hét

TEJ-, TOJÁS-, ÉS GLUTÉNMENTES  
KIEMELTEN ÉTELALLERGIÁS  
GYERMEKEK ÉS FELNÖTTEK RÉSZÉRE

www.SPEKO.hu

06 30/366-7463

|                                 | január<br>hétfő 08   | január<br>kedd 09  | január<br>szerda 10   | január<br>csütörtök 11   | január<br>péntek 12  | január<br>szombat 13   |
|---------------------------------|--|--|---|--|--|--|
| <b>NM1</b><br>Felnőtt menü      | Paradicsomleves betűtésztaival, Tárkonyos sertésragu, párolt rizsköret<br>Kcal: 852, Fehérje: 25, Zsír: 44, Ebből telített: 6, Ch: 86, Ebből cukor: 9, Só: 2<br><b>990.- Ft</b>  | Francia hagymaleves házi galuskával, Pástorpite (zöldséges rakott csirke másként)<br>Kcal: 527, Fehérje: 25, Zsír: 18, Ebből telített: 4, Ch: 64, Ebből cukor: 1, Só: 2<br><b>990.- Ft</b>   | Minestrone leves, Rácós rizses sertés húsgombával<br>Kcal: 749, Fehérje: 27, Zsír: 43, Ebből telített: 8, Ch: 69, Ebből cukor: 0, Só: 1<br><b>990.- Ft</b>  | Téli vegyes gyümölcsleves, Sólet (sertés)<br>Kcal: 796, Fehérje: 37, Zsír: 25, Ebből telített: 11, Ch: 104, Ebből cukor: 14, Só: 1<br><b>990.- Ft</b>  | Zöldségleves kagylótésztaival, Rakott karfiol bolognai módra<br>Kcal: 755, Fehérje: 19, Zsír: 45, Ebből telített: 9, Ch: 70, Ebből cukor: 1, Só: 1<br><b>990.- Ft</b>  |  |
| <b>NM2</b><br>Felnőtt menü      | Paradicsomleves betűtésztaival, Sült lángolt kolbász, steak burgonya<br>Kcal: 949, Fehérje: 8, Zsír: 60, Ebből telített: 19, Ch: 80, Ebből cukor: 9, Só: 4<br><b>1025.- Ft</b>   | Francia hagymaleves házi galuskával, Milánói spagetti<br>Kcal: 766, Fehérje: 17, Zsír: 32, Ebből telített: 6, Ch: 100, Ebből cukor: 9, Só: 2<br><b>1025.- Ft</b>   | Minestrone leves, Karalábés sárgarépafozelék, Pulykapörkölt<br>Kcal: 786, Fehérje: 29, Zsír: 55, Ebből telített: 9, Ch: 49, Ebből cukor: 0, Só: 2<br><b>1025.- Ft</b>   | Téli vegyes gyümölcsleves, Füstölt tarjás raguba bújtatott penne<br>Kcal: 756, Fehérje: 17, Zsír: 19, Ebből telített: 3, Ch: 132, Ebből cukor: 16, Só: 2<br><b>1025.- Ft</b>   | Zöldségleves kagylótésztaival, Baconba göngyölt baromfi rúd, sült burgonyakorongok<br>Kcal: 742, Fehérje: 20, Zsír: 40, Ebből telített: 8, Ch: 78, Ebből cukor: 1, Só: 3<br><b>1025.- Ft</b>   | Bajor bableves, Lekváros fánk<br>Kcal: 1336, Fehérje: 20, Zsír: 85, Ebből telített: 13, Ch: 126, Ebből cukor: 19, Só: 0<br><b>1025.- Ft</b>                                |
| <b>KM1</b><br>Gyerek menü       | Paradicsomleves betűtésztaival, Tárkonyos sertésragu, párolt rizsköret<br>Kcal: 706, Fehérje: 22, Zsír: 37, Ebből telített: 5, Ch: 71, Ebből cukor: 6, Só: 2<br><b>840.- Ft</b>  | Francia hagymaleves házi galuskával, Milánói spagetti, Alma<br>Kcal: 706, Fehérje: 14, Zsír: 26, Ebből telített: 5, Ch: 103, Ebből cukor: 8, Só: 2<br><b>840.- Ft</b>  | Minestrone leves, Karalábés sárgarépafozelék, Pulykapörkölt, Narancs<br>Kcal: 705, Fehérje: 25, Zsír: 45, Ebből telített: 7, Ch: 56, Ebből cukor: 0, Só: 2<br><b>840.- Ft</b>   | Téli vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, petrezselymes burgonya<br>Kcal: 743, Fehérje: 24, Zsír: 24, Ebből telített: 2, Ch: 104, Ebből cukor: 10, Só: 1<br><b>840.- Ft</b>   | Zöldségleves kagylótésztaival, Rakott karfiol bolognai módra, Banán<br>Kcal: 751, Fehérje: 18, Zsír: 38, Ebből telített: 7, Ch: 90, Ebből cukor: 1, Só: 1<br><b>840.- Ft</b>   | Bajor bableves, Lekváros fánk<br>Kcal: 1088, Fehérje: 14, Zsír: 71, Ebből telített: 11, Ch: 100, Ebből cukor: 17, Só: 0<br><b>840.- Ft</b>                                 |
| <b>KM2</b><br>Gyerek menü 2.    | Paradicsomleves betűtésztaival, Sült lángolt kolbász, steak burgonya<br>Kcal: 786, Fehérje: 6, Zsír: 50, Ebből telített: 16, Ch: 64, Ebből cukor: 6, Só: 3<br><b>840.- Ft</b>  | Francia hagymaleves házi galuskával, Pástorpite (zöldséges rakott csirke másként)<br>Kcal: 419, Fehérje: 21, Zsír: 14, Ebből telített: 3, Ch: 51, Ebből cukor: 1, Só: 2<br><b>840.- Ft</b>   | Minestrone leves, Rácós rizses sertés húsgombával<br>Kcal: 630, Fehérje: 23, Zsír: 35, Ebből telített: 6, Ch: 58, Ebből cukor: 0, Só: 1<br><b>840.- Ft</b>  | Téli vegyes gyümölcsleves, Füstölt tarjás raguba bújtatott penne<br>Kcal: 610, Fehérje: 15, Zsír: 15, Ebből telített: 3, Ch: 106, Ebből cukor: 11, Só: 1<br><b>840.- Ft</b>  | Zöldségleves kagylótésztaival, Baconba göngyölt baromfi rúd, sült burgonyakorongok<br>Kcal: 612, Fehérje: 17, Zsír: 33, Ebből telített: 7, Ch: 64, Ebből cukor: 1, Só: 2<br><b>840.- Ft</b>  |  |
| <b>OM</b><br>Óvodai menü        | Paradicsomleves betűtésztaival, Tárkonyos sertésragu, párolt rizsköret<br>Kcal: 598, Fehérje: 19, Zsír: 31, Ebből telített: 4, Ch: 59, Ebből cukor: 5, Só: 1<br><b>840.- Ft</b>  | Francia hagymaleves házi galuskával, Milánói spagetti (darált sertéshússal), Alma<br>Kcal: 544, Fehérje: 10, Zsír: 21, Ebből telített: 4, Ch: 78, Ebből cukor: 5, Só: 1<br><b>840.- Ft</b>   | Minestrone leves, Karalábés sárgarépafozelék, Pulykapörkölt, Narancs<br>Kcal: 600, Fehérje: 21, Zsír: 39, Ebből telített: 6, Ch: 47, Ebből cukor: 0, Só: 1<br><b>840.- Ft</b>   | Téli vegyes gyümölcsleves, Párizsi csirkemell, Burgonyafőzelék<br>Kcal: 598, Fehérje: 19, Zsír: 25, Ebből telített: 2, Ch: 70, Ebből cukor: 9, Só: 0<br><b>840.- Ft</b>  | Zöldségleves kagylótésztaival, Rakott karfiol bolognai módra, Banán<br>Kcal: 591, Fehérje: 14, Zsír: 30, Ebből telített: 6, Ch: 69, Ebből cukor: 1, Só: 1<br><b>840.- Ft</b>   |  |
| <b>KME</b><br>Napi gyermek menü | Pizzás rúd vegyes magokkal szárva, répa-retek rágcsa, alma gyümölcsital, Paradicsomleves betűtésztaival, Tárkonyos sertésragu, párolt rizsköret, Kolbászkremes kenyérszeletek<br>Kcal: 1384, Fehérje: 17, Zsír: 43, Ebből telített: 9, Ch: 233, Ebből cukor: 43, Só: 3<br><b>1550.- Ft</b> | Fahéjas tekercs, Francia hagymaleves házi galuskával, Milánói spagetti (darált sertéshússal), Alma, Kifli mézzel és mandaringerezddel<br>Kcal: 1384, Fehérje: 17, Zsír: 43, Ebből telített: 9, Ch: 233, Ebből cukor: 43, Só: 3<br><b>1550.- Ft</b> | Sonkás - Zöldséges Bagel, Minestrone leves, Karalábés sárgarépafozelék, Pulykapörkölt, Narancs, Gyümölcsös görthe<br>Kcal: 1332, Fehérje: 31, Zsír: 71, Ebből telített: 11, Ch: 176, Ebből cukor: 29, Só: 3<br><b>1550.- Ft</b> | Főtt baromfi rúd buciával, mustárral, uborkával, Téli vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, petrezselymes burgonya, Waldorff saláta, Kenyérkarikák<br>Kcal: 1355, Fehérje: 35, Zsír: 50, Ebből telített: 20, Só: 5<br><b>1550.- Ft</b> | Kukoricapelyhes müzli, Zöldségleves kagylótésztaival, Rakott karfiol bolognai módra, Banán, Csirkemájkrémes zsemle zöldhagymával<br>Kcal: 1354, Fehérje: 25, Zsír: 57, Ebből telített: 21, Ch: 113, Ebből cukor: 17, Só: 2<br><b>1550.- Ft</b> |  |
| <b>OME</b><br>Napi óvs menü     | Paradicsomleves betűtésztaival, Tárkonyos sertésragu, párolt rizsköret, Kolbászkremes kenyérszeletek<br>Kcal: 1384, Fehérje: 17, Zsír: 43, Ebből telített: 9, Ch: 233, Ebből cukor: 43, Só: 3<br><b>1550.- Ft</b>  | Fahéjas tekercs, Francia hagymaleves házi galuskával, Milánói spagetti (darált sertéshússal), Alma, Kifli mézzel és mandaringerezddel<br>Kcal: 1061, Fehérje: 13, Zsír: 34, Ebből telített: 3, Ch: 143, Ebből cukor: 23, Só: 3<br><b>1550.- Ft</b> | Sonkás - Zöldséges Bagel, Minestrone leves, Karalábés sárgarépafozelék, Pulykapörkölt, Narancs, Gyümölcsös görthe<br>Kcal: 1099, Fehérje: 26, Zsír: 60, Ebből telített: 9, Ch: 143, Ebből cukor: 23, Só: 3<br><b>1550.- Ft</b>  | Főtt baromfi rúd buciával, mustárral, uborkával, Téli vegyes gyümölcsleves, Párizsi csirkemell, Burgonyafőzelék, Waldorff saláta, Kenyérkarikák<br>Kcal: 1075, Fehérje: 28, Zsír: 46, Ebből telített: 16, Só: 6<br><b>1550.- Ft</b>        | Kukoricapelyhes müzli, Zöldségleves kagylótésztaival, Rakott karfiol bolognai módra, Banán, Csirkemájkrémes zsemle zöldhagymával<br>Kcal: 1073, Fehérje: 19, Zsír: 46, Ebből telített: 17, Só: 7<br><b>1550.- Ft</b>                           |  |
| <b>L</b><br>Leves               | Paradicsomleves betűtésztaival, Tárkonyos sertésragu, párolt rizsköret<br>Kcal: 488, Fehérje: 22, Zsír: 13, Ebből telített: 1, Ch: 38, Ebből cukor: 6, Só: 3<br><b>450.- Ft</b>  | Francia hagymaleves házi galuskával<br>Kcal: 238, Fehérje: 3, Zsír: 12, Ebből telített: 1, Ch: 30, Ebből cukor: 0, Só: 1<br><b>490.- Ft</b>  | Minestrone leves<br>Kcal: 305, Fehérje: 8, Zsír: 20, Ebből telített: 5, Ch: 28, Ebből cukor: 0, Só: 1<br><b>430.- Ft</b>  | Téli vegyes gyümölcsleves<br>Kcal: 293, Fehérje: 2, Zsír: 6, Ebből telített: 0, Ch: 56, Ebből cukor: 14, Só: 0<br><b>450.- Ft</b>  | Zöldségleves kagylótésztaival<br>Kcal: 247, Fehérje: 3, Zsír: 13, Ebből telített: 1, Ch: 32, Ebből cukor: 1, Só: 1<br><b>420.- Ft</b>  | Bajor bableves<br>Kcal: 460, Fehérje: 18, Zsír: 19, Ebből telített: 4, Ch: 57, Ebből cukor: 0, Só: 0<br><b>490.- Ft</b>  |
| <b>A</b><br>Főétel              | Sült lángolt kolbász, steak burgonya<br>Kcal: 851, Fehérje: 6, Zsír: 59, Ebből telített: 22, Ch: 56, Ebből cukor: 1, Só: 4<br><b>890.- Ft</b>  | Milánói spagetti<br>Kcal: 659, Fehérje: 17, Zsír: 26, Ebből telített: 6, Ch: 87, Ebből cukor: 11, Só: 2<br><b>890.- Ft</b>   | Mézes-citromos csirkemellfilé, francia burgonyapüré<br>Kcal: 508, Fehérje: 32, Zsír: 14, Ebből telített: 4, Ch: 60, Ebből cukor: 3, Só: 2<br><b>990.- Ft</b>  | Füstölt tarjás raguba bújtatott penne<br>Kcal: 579, Fehérje: 19, Zsír: 15, Ebből telített: 4, Ch: 96, Ebből cukor: 2, Só: 2<br><b>950.- Ft</b>   | Gombával töltött pulykamell párizsiasan, kukoricasaláta<br>Kcal: 1182, Fehérje: 27, Zsír: 75, Ebből telített: 7, Ch: 91, Ebből cukor: 14, Só: 4<br><b>950.- Ft</b>   | Lekváros fánk<br>Kcal: 1094, Fehérje: 2, Zsír: 82, Ebből telített: 11, Ch: 86, Ebből cukor: 24, Só: 0<br><b>680.- Ft</b>   |
| <b>B</b><br>Főétel              | Ananással rakott csirkemellfilé, párolt négyzöldségköret<br>Kcal: 380, Fehérje: 31, Zsír: 14, Ebből telített: 3, Ch: 33, Ebből cukor: 11, Só: 1<br><b>960.- Ft</b>   | Rántott sertéskaraj kukoricapehely bundában, színes zöldségköret rizzsel<br>Kcal: 1027, Fehérje: 29, Zsír: 49, Ebből telített: 6, Ch: 112, Ebből cukor: 3, Só: 2<br><b>980.- Ft</b>  | Rácós rizses sertés húsgombával<br>Kcal: 555, Fehérje: 24, Zsír: 28, Ebből telített: 4, Ch: 51, Ebből cukor: 0, Só: 0<br><b>890.- Ft</b>  | Sólet (sertés)<br>Kcal: 629, Fehérje: 44, Zsír: 24, Ebből telített: 13, Ch: 60, Ebből cukor: 0, Só: 2<br><b>810.- Ft</b>   | Baconba göngyölt baromfi rúd, sült burgonyakorongok<br>Kcal: 618, Fehérje: 21, Zsír: 34, Ebből telített: 9, Ch: 58, Ebből cukor: 0, Só: 3<br><b>890.- Ft</b>   | Kaliforniai pulykamell párizsi bundában, Majonézes tésztasaláta<br>Kcal: 1077, Fehérje: 26, Zsír: 76, Ebből telített: 8, Ch: 65, Ebből cukor: 13, Só: 3<br><b>950.- Ft</b> |
| <b>C</b><br>Főétel              | Tárkonyos sertésragu, párolt bamarizs<br>Kcal: 741, Fehérje: 27, Zsír: 41, Ebből telített: 5, Ch: 63, Ebből cukor: 0, Só: 2<br><b>890.- Ft</b>   | Pástorpite (zöldséges rakott csirke másként)<br>Kcal: 361, Fehérje: 28, Zsír: 8, Ebből telített: 3, Ch: 42, Ebből cukor: 1, Só: 1<br><b>890.- Ft</b>   | Karalábés sárgarépafozelék, Pulykapörkölt, Narancs<br>Kcal: 672, Fehérje: 27, Zsír: 44, Ebből telített: 5, Ch: 44, Ebből cukor: 0, Só: 1<br><b>940.- Ft</b>   | Rántott csirkemell, Francia saláta<br>Kcal: 1155, Fehérje: 31, Zsír: 81, Ebből telített: 8, Ch: 65, Ebből cukor: 4, Só: 2<br><b>950.- Ft</b>   | Rakott karfiol bolognai módra<br>Kcal: 634, Fehérje: 20, Zsír: 40, Ebből telített: 9, Ch: 48, Ebből cukor: 0, Só: 1<br><b>890.- Ft</b>   |  |
| <b>L1</b><br>Kis leves          | Paradicsomleves betűtésztaival<br>Kcal: 190, Fehérje: 2, Zsír: 9, Ebből telített: 1, Ch: 25, Ebből cukor: 6, Só: 0<br><b>360.- Ft</b>  | Francia hagymaleves házi galuskával<br>Kcal: 167, Fehérje: 2, Zsír: 8, Ebből telített: 1, Ch: 21, Ebből cukor: 0, Só: 1<br><b>400.- Ft</b>   | Minestrone leves<br>Kcal: 213, Fehérje: 6, Zsír: 14, Ebből telített: 3, Ch: 20, Ebből cukor: 0, Só: 1<br><b>350.- Ft</b>  | Téli vegyes gyümölcsleves<br>Kcal: 205, Fehérje: 1, Zsír: 5, Ebből telített: 0, Ch: 39, Ebből cukor: 10, Só: 0<br><b>360.- Ft</b>  | Zöldségleves kagylótésztaival<br>Kcal: 173, Fehérje: 2, Zsír: 9, Ebből telített: 1, Ch: 22, Ebből cukor: 1, Só: 0<br><b>340.- Ft</b>   | Bajor bableves<br>Kcal: 322, Fehérje: 13, Zsír: 13, Ebből telített: 3, Ch: 40, Ebből cukor: 0, Só: 0<br><b>400.- Ft</b>  |

|                           |  |  |   |  |  |   |
|---------------------------|--|--|---|--|--|---|
| <b>A1</b><br>Kis adag     | <b>Sült lángolt kolbász, steak burgonya</b><br>Kcal: 596, Fehérje: 4, Zsír: 42, Ebből telített: 15, Ch: 39, Ebből cukor: 1, Só: 3<br><b>720.- Ft</b>   | <b>Milánói spagetti</b><br>Kcal: 462, Fehérje: 12, Zsír: 18, Ebből telített: 4, Ch: 61, Ebből cukor: 8, Só: 1<br><b>720.- Ft</b>   | <b>Mézes-citromos csirkemellfilé, francia burgonyapüré</b><br>Kcal: 356, Fehérje: 22, Zsír: 10, Ebből telített: 3, Ch: 42, Ebből cukor: 2, Só: 1<br><b>800.- Ft</b> | <b>Füstölt tarjás raguba bújtatott penne</b><br>Kcal: 405, Fehérje: 13, Zsír: 11, Ebből telített: 3, Ch: 67, Ebből cukor: 2, Só: 1<br><b>760.- Ft</b>  | <b>Gombával töltött pulykamell párizsiasan, kukoricasaláta</b><br>Kcal: 842, Fehérje: 19, Zsír: 54, Ebből telített: 5, Ch: 64, Ebből cukor: 10, Só: 3<br><b>760.- Ft</b>     | <b>Lekváros fánk</b><br>Kcal: 766, Fehérje: 2, Zsír: 57, Ebből telített: 8, Ch: 60, Ebből cukor: 17, Só: 0<br><b>550.- Ft</b>   |
| <b>B1</b><br>Kis adag     | <b>Ananással rakott csirkemellfilé, párolt négyzöldsgökört</b><br>Kcal: 266, Fehérje: 22, Zsír: 10, Ebből telített: 2, Ch: 23, Ebből cukor: 8, Só: 0<br><b>770.- Ft</b>  | <b>Rántott sertéskaraj kukoricapehely bundában, színes zöldségköret rizzsel</b><br>Kcal: 727, Fehérje: 20, Zsír: 35, Ebből telített: 4, Ch: 80, Ebből cukor: 2, Só: 2<br><b>790.- Ft</b> | <b>Rácos rizses sertés húsgombával</b><br>Kcal: 416, Fehérje: 18, Zsír: 21, Ebből telített: 3, Ch: 38, Ebből cukor: 0, Só: 0<br><b>720.- Ft</b>                     | <b>Sólet (sertés)</b><br>Kcal: 440, Fehérje: 31, Zsír: 16, Ebből telített: 9, Ch: 42, Ebből cukor: 0, Só: 1<br><b>650.- Ft</b>   | <b>Baconba göngyölt baromfi rúd, sült burgonyakorongok</b><br>Kcal: 439, Fehérje: 15, Zsír: 24, Ebből telített: 6, Ch: 41, Ebből cukor: 0, Só: 2<br><b>720.- Ft</b>          | <b>Kaliforniai pulykamell párizsi bundában, Majonéztes tészasaláta</b><br>Kcal: 770, Fehérje: 19, Zsír: 55, Ebből telített: 5, Ch: 46, Ebből cukor: 9, Só: 2<br><b>760.- Ft</b> |
| <b>C1</b><br>Kis adag     | <b>Tárkonyos sertésragu, párolt barnarizs</b><br>Kcal: 524, Fehérje: 19, Zsír: 29, Ebből telített: 4, Ch: 45, Ebből cukor: 0, Só: 1<br><b>720.- Ft</b>   | <b>Pástrortipe (zöldséges rakott csirke másként)</b><br>Kcal: 252, Fehérje: 19, Zsír: 5, Ebből telített: 2, Ch: 29, Ebből cukor: 1, Só: 1<br><b>720.- Ft</b>                             | <b>Karalábés sárgarépafozélék, Pulykapörkölt, Narancs</b><br>Kcal: 491, Fehérje: 19, Zsír: 31, Ebből telített: 4, Ch: 36, Ebből cukor: 0, Só: 1<br><b>760.- Ft</b>  | <b>Rántott csirkemell, Francia saláta</b><br>Kcal: 821, Fehérje: 22, Zsír: 58, Ebből telített: 6, Ch: 46, Ebből cukor: 3, Só: 1<br><b>760.- Ft</b>   | <b>Rakott karfiol bolognai módra</b><br>Kcal: 444, Fehérje: 14, Zsír: 28, Ebből telített: 6, Ch: 33, Ebből cukor: 0, Só: 1<br><b>720.- Ft</b>                                |   |
| <b>E</b><br>Hideg étkezés | <b>Pizzás rúd vegyes magokkal szórva, répa-retek rágcsa, alma gyümölcsital, Kolbászkrémes kenyérszeletek paprikával</b><br>Kcal: 615, Fehérje: 8, Zsír: 22, Ebből telített: 2, Ch: 95, Ebből cukor: 23, Só: 1<br><b>750.- Ft</b> | <b>Fahéjas tekercs, Kifli mézzel és mandaringerezddel</b><br>Kcal: 677, Fehérje: 3, Zsír: 17, Ebből telített: 4, Ch: 130, Ebből cukor: 35, Só: 1<br><b>740.- Ft</b>                      | <b>Sonkás - Zöldséges Bagel, Gyümölcsös görhe</b><br>Kcal: 627, Fehérje: 6, Zsír: 26, Ebből telített: 4, Ch: 121, Ebből cukor: 29, Só: 0<br><b>910.- Ft</b>         | <b>Főtt baromfi rúd buciival, mustárral, uborkával, Waldorf saláta, Kenyérkarikák</b><br>Kcal: 613, Fehérje: 11, Zsír: 27, Ebből telített: 4, Ch: 80, Ebből cukor: 9, Só: 2<br><b>920.- Ft</b> | <b>Kukoricapelyhes müzli, Csirkemájkrémes zsemle zöldhagymával</b><br>Kcal: 603, Fehérje: 7, Zsír: 19, Ebből telített: 4, Ch: 101, Ebből cukor: 20, Só: 1<br><b>810.- Ft</b> |   |

2

január 08-  
január 142.  
hét

**TEJ-, TOJÁS-, ÉS GLUTÉNMENTES**  
KIEMELTEN ÉTELALLERGIÁS  
GYERMEKEK ÉS FELNÖTTEK RÉSZÉRE

www.SPEKO.hu

06 30/366-7463

|                         | január 08<br>hétfő   | január 09<br>kedd  | január 10<br>szerda  | január 11<br>csütörtök  | január 12<br>péntek  | január 13<br>szombat |
|-------------------------|--|--|--|---|--|----------------------|
| <b>VL</b><br>Vega leves | <b>Paradicsomleves betűtésztaival</b><br>Kcal: 268, Fehérje: 3, Zsír: 13, Ebből telített: 1, Ch: 35, Ebből cukor: 8, Só: 1<br><b>450.- Ft</b>  | <b>Francia hagymaleves házi galuskával</b><br>Kcal: 238, Fehérje: 3, Zsír: 12, Ebből telített: 1, Ch: 30, Ebből cukor: 0, Só: 1<br><b>490.- Ft</b>   | <b>Minestrone leves</b><br>Kcal: 188, Fehérje: 7, Zsír: 6, Ebből telített: 1, Ch: 28, Ebből cukor: 0, Só: 1<br><b>430.- Ft</b>   | <b>Téli vegyes gyümölcsleves</b><br>Kcal: 293, Fehérje: 2, Zsír: 6, Ebből telített: 0, Ch: 56, Ebből cukor: 14, Só: 0<br><b>450.- Ft</b>  | <b>Zöldségleves kagylótésztaival</b><br>Kcal: 247, Fehérje: 3, Zsír: 13, Ebből telített: 1, Ch: 32, Ebből cukor: 1, Só: 1<br><b>420.- Ft</b>                                       |                      |
| <b>V</b><br>Vega főétel | <b>Rántott brokkoli, párolt négyzöldsgökört</b><br>Kcal: 553, Fehérje: 13, Zsír: 21, Ebből telített: 2, Ch: 79, Ebből cukor: 4, Só: 1<br><b>830.- Ft</b>                                   | <b>Kukoricabundában rántott zöldségfaisrt, színes zöldségköret rizzsel</b><br>Kcal: 744, Fehérje: 10, Zsír: 30, Ebből telített: 2, Ch: 108, Ebből cukor: 3, Só: 3<br><b>850.- Ft</b>                                       | <b>Karalábés sárgarépafozélék, babfaisrt</b><br>Kcal: 600, Fehérje: 14, Zsír: 24, Ebből telített: 2, Ch: 83, Ebből cukor: 1, Só: 4<br><b>850.- Ft</b>                    | <b>Zöldségragus penne Besamel bundában</b><br>Kcal: 553, Fehérje: 11, Zsír: 14, Ebből telített: 3, Ch: 101, Ebből cukor: 2, Só: 1<br><b>890.- Ft</b>                              | <b>Rakott karfiol bolognai módra vegán</b><br>Kcal: 385, Fehérje: 8, Zsír: 15, Ebből telített: 1, Ch: 54, Ebből cukor: 0, Só: 1<br><b>790.- Ft</b>                                 |                      |
| <b>VM</b><br>Vega menü  | <b>Paradicsomleves betűtésztaival, Rántott brokkoli, párolt négyzöldsgökört</b><br>Kcal: 711, Fehérje: 14, Zsír: 30, Ebből telített: 3, Ch: 98, Ebből cukor: 12, Só: 1<br><b>1180.- Ft</b> | <b>Francia hagymaleves házi galuskával, Kukoricabundában rántott zöldségfaisrt, színes zöldségköret rizzsel</b><br>Kcal: 833, Fehérje: 11, Zsír: 35, Ebből telített: 3, Ch: 117, Ebből cukor: 2, Só: 3<br><b>1240.- Ft</b> | <b>Minestrone leves, Karalábés sárgarépafozélék, babfaisrt</b><br>Kcal: 668, Fehérje: 18, Zsír: 25, Ebből telített: 2, Ch: 95, Ebből cukor: 1, Só: 4<br><b>1180.- Ft</b> | <b>Téli vegyes gyümölcsleves, Zöldségragus penne Besamel bundában</b><br>Kcal: 668, Fehérje: 18, Zsír: 25, Ebből telített: 2, Ch: 137, Ebből cukor: 15, Só: 0<br><b>1240.- Ft</b> | <b>Zöldségleves kagylótésztaival, Rakott karfiol bolognai módra vegán</b><br>Kcal: 555, Fehérje: 9, Zsír: 25, Ebből telített: 2, Ch: 75, Ebből cukor: 1, Só: 1<br><b>1110.- Ft</b> |                      |
| <b>D</b><br>Desszert    | <b>Shrek szelet</b><br>Kcal: 1344, Fehérje: 7, Zsír: 61, Ebből telített: 28, Ch: 188, Ebből cukor: 77, Só: 0<br><b>620.- Ft</b>  | <b>Fahéjas csigák</b><br>Kcal: 444, Fehérje: 2, Zsír: 11, Ebből telített: 3, Ch: 83, Ebből cukor: 20, Só: 0<br><b>650.- Ft</b>   | <b>Gyümölcsös görhe</b><br>Kcal: 755, Fehérje: 5, Zsír: 51, Ebből telített: 5, Ch: 147, Ebből cukor: 64, Só: 0<br><b>750.- Ft</b>  | <b>Csokipudingos palacsinta</b><br>Kcal: 599, Fehérje: 2, Zsír: 26, Ebből telített: 1, Ch: 82, Ebből cukor: 22, Só: 0<br><b>750.- Ft</b>  | <b>Lekváros élményszeret</b><br>Kcal: 664, Fehérje: 4, Zsír: 18, Ebből telített: 7, Ch: 119, Ebből cukor: 59, Só: 0<br><b>650.- Ft</b>   |                      |

**Heti állandó ételkínálat változó feltétellel/körettel**

|                                    | január 08<br>hétfő  | január 09<br>kedd  | január 10<br>szerda   | január 11<br>csütörtök  | január 12<br>péntek  | január 13<br>szombat |
|------------------------------------|---|--|---|---|--|----------------------|
| <b>HT</b><br>Heti tészta / főzelék | <b>Burgonyafőzelék, Sült lángolt kolbász</b><br>Kcal: 811, Fehérje: 4, Zsír: 61, Ebből telített: 22, Ch: 43, Ebből cukor: 1, Só: 4<br><b>810.- Ft</b>                   | <b>Burgonyafőzelék, Rántott sertéskaraj kukoricapehely bundában</b><br>Kcal: 922, Fehérje: 26, Zsír: 42, Ebből telített: 6, Ch: 106, Ebből cukor: 2, Só: 1<br><b>900.- Ft</b>        | <b>Burgonyafőzelék, Mézes-citromos csirkemellfilé</b><br>Kcal: 493, Fehérje: 30, Zsír: 18, Ebből telített: 2, Ch: 47, Ebből cukor: 3, Só: 0<br><b>880.- Ft</b>                | <b>Burgonyafőzelék, Rántott csirkemell</b><br>Kcal: 782, Fehérje: 31, Zsír: 29, Ebből telített: 3, Ch: 92, Ebből cukor: 1, Só: 1<br><b>870.- Ft</b>                     | <b>Burgonyafőzelék, Gombával töltött pulykamell párizsiasan</b><br>Kcal: 735, Fehérje: 26, Zsír: 23, Ebből telített: 3, Ch: 103, Ebből cukor: 1, Só: 3<br><b>870.- Ft</b>      |                      |
| <b>HS</b><br>Heti sült             | <b>Kaliforniai pulykamell párizsi bundában, steak burgonya</b><br>Kcal: 621, Fehérje: 28, Zsír: 22, Ebből telített: 3, Ch: 77, Ebből cukor: 1, Só: 2<br><b>950.- Ft</b> | <b>Kaliforniai pulykamell párizsi bundában, színes zöldségköret rizzsel</b><br>Kcal: 685, Fehérje: 29, Zsír: 30, Ebből telített: 3, Ch: 69, Ebből cukor: 2, Só: 3<br><b>950.- Ft</b> | <b>Kaliforniai pulykamell párizsi bundában, francia burgonyapüré</b><br>Kcal: 596, Fehérje: 28, Zsír: 19, Ebből telített: 4, Ch: 77, Ebből cukor: 1, Só: 4<br><b>980.- Ft</b> | <b>Kaliforniai pulykamell párizsi bundában, Francia saláta</b><br>Kcal: 953, Fehérje: 26, Zsír: 76, Ebből telített: 7, Ch: 36, Ebből cukor: 4, Só: 3<br><b>950.- Ft</b> | <b>Kaliforniai pulykamell párizsi bundában, sült burgonyakorongok</b><br>Kcal: 621, Fehérje: 28, Zsír: 22, Ebből telített: 3, Ch: 77, Ebből cukor: 1, Só: 2<br><b>950.- Ft</b> |                      |
| <b>HP</b>                          | <b>Pulykapörkölt, pirított tarhonya</b><br>Kcal: 677, Fehérje: 27, Zsír: 34, Ebből telített: 5, Ch: 66, Ebből cukor: 3, Só: 2<br><b>950.- Ft</b>                        | <b>Pulykapörkölt, házi galuska</b><br>Kcal: 749, Fehérje: 29, Zsír: 32, Ebből telített: 4, Ch: 85, Ebből cukor: 0, Só: 1<br><b>950.- Ft</b>  | <b>Pulykapörkölt, párolt rizsköret</b><br>Kcal: 663, Fehérje: 30, Zsír: 31, Ebből telített: 5, Ch: 66, Ebből cukor: 0, Só: 2<br><b>950.- Ft</b>                               | <b>Pulykapörkölt, főtt szarvacska</b><br>Kcal: 710, Fehérje: 30, Zsír: 35, Ebből telített: 5, Ch: 72, Ebből cukor: 1, Só: 2<br><b>950.- Ft</b>                          | <b>Pulykapörkölt, köménymagos főtt burgonya</b><br>Kcal: 558, Fehérje: 28, Zsír: 31, Ebből telített: 5, Ch: 66, Ebből cukor: 0, Só: 2<br><b>950.- Ft</b>                       |                      |

Heti pörkölt

950.- Ft

950.- Ft

950.- Ft

950.- Ft

telített: 4, Ch: 44, Ebből cukor: 0, Só: 2

950.- Ft

január 08-  
január 14

2.  
hét

TEJ-, TOJÁS-, ÉS GLUTÉNMENTES  
KIEMELTEN ÉTELALLERGIÁS  
GYERMEKEK ÉS FELNÖTTEK RÉSZÉRE

www.SPEKO.hu  
06 30/366-7463

## Pékáru

|   | január<br>hétfő 08  | január<br>kedd 09   | január<br>szerda 10   | január<br>csütörtök 11  | január<br>péntek 12   | január<br>szombat 13   |
|---|---|---|---|---|---|--|
| <b>KNY 03</b><br>0,3 kg-os kenyér       | 0,3 kg-os Spéko kenyér<br>Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0  | 0,3 kg-os Spéko kenyér<br>Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0  | 0,3 kg-os Spéko kenyér<br>Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0  | 0,3 kg-os Spéko kenyér<br>Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0  | 0,3 kg-os Spéko kenyér<br>Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0  | 0,3 kg-os Spéko kenyér<br>Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0         |
|   | 620.- Ft  | 620.- Ft  | 620.- Ft  | 620.- Ft  | 620.- Ft  | 620.- Ft   |
| <b>KNY 05</b><br>0,5 kg-os kenyér       | 0,5 kg-os Spéko kenyér<br>Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0  | 0,5 kg-os Spéko kenyér<br>Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0  | 0,5 kg-os Spéko kenyér<br>Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0  | 0,5 kg-os Spéko kenyér<br>Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0  | 0,5 kg-os Spéko kenyér<br>Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0  | 0,5 kg-os Spéko kenyér<br>Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0         |
|   | 950.- Ft  | 950.- Ft  | 950.- Ft  | 950.- Ft  | 950.- Ft  | 950.- Ft   |
| <b>RSK</b><br>0,4 kg-os Ropogós kenyér  | 0,4 kg-os Ropogós Spéko kenyér<br>Kcal: 241, Fehérje: 2, Zsír: 3, Ebből telített: 0, Ch: 50, Ebből cukor: 3, Só: 3  | 0,4 kg-os Ropogós Spéko kenyér<br>Kcal: 241, Fehérje: 2, Zsír: 3, Ebből telített: 0, Ch: 50, Ebből cukor: 3, Só: 3  | 0,4 kg-os Ropogós Spéko kenyér<br>Kcal: 241, Fehérje: 2, Zsír: 3, Ebből telített: 0, Ch: 50, Ebből cukor: 3, Só: 3                                | 0,4 kg-os Ropogós Spéko kenyér<br>Kcal: 241, Fehérje: 2, Zsír: 3, Ebből telített: 0, Ch: 50, Ebből cukor: 3, Só: 3  | 0,4 kg-os Ropogós Spéko kenyér<br>Kcal: 241, Fehérje: 2, Zsír: 3, Ebből telített: 0, Ch: 50, Ebből cukor: 3, Só: 3                                  | 0,4 kg-os Ropogós Spéko kenyér<br>Kcal: 231, Fehérje: 1, Zsír: 5, Ebből telített: 1, Ch: 43, Ebből cukor: 3, Só: 2 |
|   | 780.- Ft  | 780.- Ft  | 780.- Ft  | 780.- Ft  | 780.- Ft  | 780.- Ft   |
| <b>KZS 100</b><br>4 db 100 g-os zsemle  | KZS 100 (4*10 dkg) zsemle<br>Kcal: 1089, Fehérje: 4, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 247, Ebből cukor: 17, Só: 1  | KZS 100 (4*10 dkg) zsemle<br>Kcal: 1089, Fehérje: 4, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 247, Ebből cukor: 17, Só: 1  | KZS 100 (4*10 dkg) zsemle<br>Kcal: 1089, Fehérje: 4, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 247, Ebből cukor: 17, Só: 1                                  | KZS 100 (4*10 dkg) zsemle<br>Kcal: 1089, Fehérje: 4, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 247, Ebből cukor: 17, Só: 1  | KZS 100 (4*10 dkg) zsemle<br>Kcal: 1089, Fehérje: 4, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 247, Ebből cukor: 17, Só: 1                                    | KZS 100 (4*10 dkg) zsemle<br>Kcal: 1089, Fehérje: 4, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 247, Ebből cukor: 17, Só: 1   |
|   | 790.- Ft  | 790.- Ft  | 790.- Ft  | 790.- Ft  | 790.- Ft  | 790.- Ft   |
| <b>K60</b><br>4 db 60 g-os kisbuci      | Séf buci (4*6dkg)<br>Kcal: 652, Fehérje: 2, Zsír: 4, Ebből telített: 1, Ch: 148, Ebből cukor: 10, Só: 0   | Séf buci (4*6dkg)<br>Kcal: 652, Fehérje: 2, Zsír: 4, Ebből telített: 1, Ch: 148, Ebből cukor: 10, Só: 0   | Séf buci (4*6dkg)<br>Kcal: 652, Fehérje: 2, Zsír: 4, Ebből telített: 1, Ch: 148, Ebből cukor: 10, Só: 0   | Séf buci (4*6dkg)<br>Kcal: 652, Fehérje: 2, Zsír: 4, Ebből telített: 1, Ch: 148, Ebből cukor: 10, Só: 0   | Séf buci (4*6dkg)<br>Kcal: 652, Fehérje: 2, Zsír: 4, Ebből telített: 1, Ch: 148, Ebből cukor: 10, Só: 0   | Séf buci (4*6dkg)<br>Kcal: 652, Fehérje: 2, Zsír: 4, Ebből telített: 1, Ch: 148, Ebből cukor: 10, Só: 0            |
|   | 600.- Ft  | 600.- Ft  | 600.- Ft  | 600.- Ft  | 600.- Ft  | 600.- Ft   |
| <b>NM NGF</b><br>Ízfokozó mentes normál | Paradicsomleves betűtűszáttával, Tárkonyos sertésragu, párolt rizsköret<br>Kcal: 852, Fehérje: 25, Zsír: 44, Ebből telített: 6, Ch: 86, Ebből cukor: 9, Só: 2 | Francia hagymaleves házi galuskával, Milánói spagetti (darált sertéshússal)<br>Kcal: 710, Fehérje: 14, Zsír: 32, Ebből telített: 6, Ch: 88, Ebből cukor: 8, Só: 2 | Minestrone leves, Karalábés sárgarépafozélék, Pulykapörkölt<br>Kcal: 789, Fehérje: 29, Zsír: 55, Ebből telített: 9, Ch: 49, Ebből cukor: 1, Só: 2 | Téli vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, petrezselymes burgonya<br>Kcal: 945, Fehérje: 28, Zsír: 32, Ebből telített: 3, Ch: 130, Ebből cukor: 16, Só: 1 | Zöldségleves kagylótűszáttával, Rakott karfiol bolognai módra<br>Kcal: 760, Fehérje: 20, Zsír: 45, Ebből telített: 9, Ch: 71, Ebből cukor: 2, Só: 1 |  |
|   | 1100.- Ft   | 1100.- Ft   | 1100.- Ft   | 1100.- Ft   | 1100.- Ft   |  |

|   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|
| <p>menü</p> <p><b>GYM</b></p> <p><b>NGF</b></p> <p>Ízfokozó mentes gyermek menü</p> | <p><b>Paradicsomleves betűtésztával, Tárkonyos sertésragu, párolt rizsköret</b></p> <p>Kcal: 704, Fehérje: 22, Zsír: 37, Ebből telített: 5, Ch: 70, Ebből cukor: 6, Só: 2</p> <p><b>900.- Ft</b></p> | <p><b>Francia hagamaleves házi galuskával, Milánói spagetti (darált sertéshússal)</b></p> <p>Kcal: 576, Fehérje: 12, Zsír: 26, Ebből telített: 5, Ch: 72, Ebből cukor: 7, Só: 1</p> <p><b>900.- Ft</b></p> | <p><b>Minestrone leves, Karalábés sárgarépafozelék, Pulykapörkölt</b></p> <p>Kcal: 636, Fehérje: 24, Zsír: 45, Ebből telített: 7, Ch: 38, Ebből cukor: 0, Só: 2</p> <p><b>900.- Ft</b></p> | <p><b>Téli vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, petrezselymes burgonya</b></p> <p>Kcal: 781, Fehérje: 24, Zsír: 27, Ebből telített: 3, Ch: 105, Ebből cukor: 11, Só: 1</p> <p><b>900.- Ft</b></p> | <p><b>Zöldségleves kagylótésztával, Rakott karfiol bolognai módra</b></p> <p>Kcal: 621, Fehérje: 17, Zsír: 37, Ebből telített: 7, Ch: 56, Ebből cukor: 1, Só: 1</p> <p><b>900.- Ft</b></p> |  |
|   |  |  |  |  |  |  |
|   |  |  |  |  |  |  |