

január 08-
január 14

2.
hét

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

www.SPEKO.hu

06 30/366-7463

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

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

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

Heti állandó ételkínálat változó feltétellel/körettel

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

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 hétfő 08	január kedd 09	január szerda 10	január csütörtök 11	január péntek 12	január szombat 13
KNY 03 0,3 kg-os kenyér	0,3 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0	0,3 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0	0,3 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0	0,3 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0	0,3 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0	0,3 kg-os Spéko kenyér 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
KNY 05 0,5 kg-os kenyér	0,5 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0	0,5 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0	0,5 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0	0,5 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0	0,5 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0	0,5 kg-os Spéko kenyér 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
RSK 0,4 kg-os Ropogós kenyér	0,4 kg-os Ropogós Spéko kenyér Kcal: 241, Fehérje: 2, Zsír: 3, Ebből telített: 0, Ch: 50, Ebből cukor: 3, Só: 3	0,4 kg-os Ropogós Spéko kenyér Kcal: 241, Fehérje: 2, Zsír: 3, Ebből telített: 0, Ch: 50, Ebből cukor: 3, Só: 3	0,4 kg-os Ropogós Spéko kenyér Kcal: 241, Fehérje: 2, Zsír: 3, Ebből telített: 0, Ch: 50, Ebből cukor: 3, Só: 3	0,4 kg-os Ropogós Spéko kenyér Kcal: 241, Fehérje: 2, Zsír: 3, Ebből telített: 0, Ch: 50, Ebből cukor: 3, Só: 3	0,4 kg-os Ropogós Spéko kenyér Kcal: 241, Fehérje: 2, Zsír: 3, Ebből telített: 0, Ch: 50, Ebből cukor: 3, Só: 3	0,4 kg-os Ropogós Spéko kenyér 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
KZS 100 4 db 100 g-os zsemle	KZS 100 (4*10 dkg) zsemle Kcal: 1089, Fehérje: 4, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 247, Ebből cukor: 17, Só: 1	KZS 100 (4*10 dkg) zsemle Kcal: 1089, Fehérje: 4, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 247, Ebből cukor: 17, Só: 1	KZS 100 (4*10 dkg) zsemle Kcal: 1089, Fehérje: 4, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 247, Ebből cukor: 17, Só: 1	KZS 100 (4*10 dkg) zsemle Kcal: 1089, Fehérje: 4, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 247, Ebből cukor: 17, Só: 1	KZS 100 (4*10 dkg) zsemle Kcal: 1089, Fehérje: 4, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 247, Ebből cukor: 17, Só: 1	KZS 100 (4*10 dkg) zsemle 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
K60 4 db 60 g-os kisbuci	Séf buci (4*6dkg) Kcal: 652, Fehérje: 2, Zsír: 4, Ebből telített: 1, Ch: 148, Ebből cukor: 10, Só: 0	Séf buci (4*6dkg) Kcal: 652, Fehérje: 2, Zsír: 4, Ebből telített: 1, Ch: 148, Ebből cukor: 10, Só: 0	Séf buci (4*6dkg) Kcal: 652, Fehérje: 2, Zsír: 4, Ebből telített: 1, Ch: 148, Ebből cukor: 10, Só: 0	Séf buci (4*6dkg) Kcal: 652, Fehérje: 2, Zsír: 4, Ebből telített: 1, Ch: 148, Ebből cukor: 10, Só: 0	Séf buci (4*6dkg) Kcal: 652, Fehérje: 2, Zsír: 4, Ebből telített: 1, Ch: 148, Ebből cukor: 10, Só: 0	Séf buci (4*6dkg) 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
NM NGF Ízfokozó mentes normál	Paradicsomleves betűtűszáttal, Tárkonyos sertésragu, párolt rizsköret Kcal: 852, Fehérje: 25, Zsír: 44, Ebből telített: 6, Ch: 86, Ebből cukor: 9, Só: 2	Francia hagymaleves házi galuskával, Milánói spagetti (darált sertéshússal) Kcal: 710, Fehérje: 14, Zsír: 32, Ebből telített: 6, Ch: 88, Ebből cukor: 8, Só: 2	Minestrone leves, Karalábés sárgarépafozélék, Pulykapörkölt Kcal: 789, Fehérje: 29, Zsír: 55, Ebből telített: 9, Ch: 49, Ebből cukor: 1, Só: 2	Téli vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, petrezselymes burgonya Kcal: 945, Fehérje: 28, Zsír: 32, Ebből telített: 3, Ch: 130, Ebből cukor: 16, Só: 1	Zöldségleves kagylótűszáttal, Rakott karfiol bolognai módra 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>GYM</p> <p>NGF</p> <p>Ízfokozó mentes gyermek menü</p>	<p>Paradicsomleves betűtésztával, Tárkonyos sertésragu, párolt rizsköret</p> <p>Kcal: 704, Fehérje: 22, Zsír: 37, Ebből telített: 5, Ch: 70, Ebből cukor: 6, Só: 2</p> <p>900.- Ft</p>	<p>Francia hagamaleves házi galuskával, Milánói spagetti (darált sertéshússal)</p> <p>Kcal: 576, Fehérje: 12, Zsír: 26, Ebből telített: 5, Ch: 72, Ebből cukor: 7, Só: 1</p> <p>900.- Ft</p>	<p>Minestrone leves, Karalábés sárgarépafozelék, Pulykapörkölt</p> <p>Kcal: 636, Fehérje: 24, Zsír: 45, Ebből telített: 7, Ch: 38, Ebből cukor: 0, Só: 2</p> <p>900.- Ft</p>	<p>Téli vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, petrezselymes burgonya</p> <p>Kcal: 781, Fehérje: 24, Zsír: 27, Ebből telített: 3, Ch: 105, Ebből cukor: 11, Só: 1</p> <p>900.- Ft</p>	<p>Zöldségleves kagylótésztával, Rakott karfiol bolognai módra</p> <p>Kcal: 621, Fehérje: 17, Zsír: 37, Ebből telített: 7, Ch: 56, Ebből cukor: 1, Só: 1</p> <p>900.- Ft</p>	