



<b>A1</b> Kis adag	<b>Csirkemájrizottó, vitamin saláta</b> Kcal: 371, Fehérje: 21, Zsír: 8, Ebből telített: 2, Ch: 52, Ebből cukor: 9, Só: 1 <b>700.- Ft</b>	<b>Káposztás tészta</b> Kcal: 334, Fehérje: 4, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 64, Ebből cukor: 6, Só: 0 <b>640.- Ft</b>	<b>Dübarrypulykamellszet besamel bundában, tört burgonya</b> Kcal: 424, Fehérje: 22, Zsír: 19, Ebből telített: 3, Ch: 40, Ebből cukor: 0, Só: 2 <b>760.- Ft</b>	<b>Sült lángolt kolbász, kemencés burgonya</b> Kcal: 603, Fehérje: 4, Zsír: 42, Ebből telített: 15, Ch: 41, Ebből cukor: 1, Só: 4 <b>710.- Ft</b>	<b>Milánói pagetti</b> Kcal: 462, Fehérje: 12, Zsír: 18, Ebből telített: 4, Ch: 61, Ebből cukor: 8, Só: 1 <b>720.- Ft</b>	<b>Filézett harcsapaprikás, fodros csusza</b> Kcal: 563, Fehérje: 19, Zsír: 29, Ebből telített: 3, Ch: 56, Ebből cukor: 2, Só: 1 <b>880.- Ft</b>
<b>B1</b> Kis adag	<b>Csikós sertésragu, főtt kagylótészta</b> Kcal: 576, Fehérje: 19, Zsír: 36, Ebből telített: 7, Ch: 49, Ebből cukor: 2, Só: 2 <b>720.- Ft</b>	<b>Rántott sertéskaraj kukoricapehely bundában, forgatott burgonya</b> Kcal: 686, Fehérje: 20, Zsír: 29, Ebből telített: 5, Ch: 86, Ebből cukor: 1, Só: 1 <b>790.- Ft</b>	<b>Színes rizses csirkeátal</b> Kcal: 374, Fehérje: 19, Zsír: 13, Ebből telített: 2, Ch: 41, Ebből cukor: 1, Só: 2 <b>720.- Ft</b>	<b>Filézett csirkecomb Jó asszony módra</b> Kcal: 386, Fehérje: 22, Zsír: 16, Ebből telített: 3, Ch: 40, Ebből cukor: 1, Só: 1 <b>720.- Ft</b>	<b>Pulykakashere pörkölt, párolt rizsköret</b> Kcal: 368, Fehérje: 15, Zsír: 13, Ebből telített: 2, Ch: 47, Ebből cukor: 0, Só: 2 <b>730.- Ft</b>	<b>Alföldi betyáros töltött sertéskaraj, zöldborsós rizs, ezersziget öntet</b> Kcal: 616, Fehérje: 19, Zsír: 37, Ebből telített: 7, Ch: 46, Ebből cukor: 5, Só: 3 <b>760.- Ft</b>
<b>C1</b> Kis adag	<b>Sült hekktrázs, majonézes tészta saláta zöldséggel</b> Kcal: 753, Fehérje: 22, Zsír: 62, Ebből telített: 6, Ch: 26, Ebből cukor: 2, Só: 2 <b>800.- Ft</b>	<b>Zöldbabfőzelék, sült baromfi rúd, Alma</b> Kcal: 519, Fehérje: 12, Zsír: 37, Ebből telített: 6, Ch: 40, Ebből cukor: 0, Só: 2 <b>680.- Ft</b>	<b>Csirkepörkölt (csirkecomból-csonttal), Barna rizi-bizi</b> Kcal: 536, Fehérje: 32, Zsír: 24, Ebből telített: 5, Ch: 47, Ebből cukor: 2, Só: 1 <b>720.- Ft</b>	<b>Csirkemelles kebab, rizses zöldségköret</b> Kcal: 579, Fehérje: 22, Zsír: 37, Ebből telített: 3, Ch: 35, Ebből cukor: 0, Só: 1 <b>750.- Ft</b>	<b>Kaliforniai sertéskaraj párizsi bundában, őszi salátamix</b> Kcal: 750, Fehérje: 15, Zsír: 64, Ebből telített: 7, Ch: 25, Ebből cukor: 1, Só: 2 <b>760.- Ft</b>	
<b>E</b> Hideg étkezés	<b>Kókusztejbedara banánnal, Sonkás - Margarinos kenyérseletek új hagymával</b> Kcal: 642, Fehérje: 10, Zsír: 28, Ebből telített: 2, Ch: 84, Ebből cukor: 5, Só: 2 <b>830.- Ft</b>	<b>Füszermargarinnal sült kenyérseletek, paradicsom, Duna hullám</b> Kcal: 647, Fehérje: 9, Zsír: 14, Ebből telített: 4, Ch: 126, Ebből cukor: 33, Só: 0 <b>810.- Ft</b>	<b>Fahéjas csigák, Kolbással és magkeverékkel töltött buci, paprika</b> Kcal: 666, Fehérje: 2, Zsír: 19, Ebből telített: 7, Ch: 115, Ebből cukor: 18, Só: 1 <b>1190.- Ft</b>	<b>Kifli, Almás süttőtkpüré, uborka, Gyümölcsös eperpuding</b> Kcal: 648, Fehérje: 2, Zsír: 15, Ebből telített: 0, Ch: 124, Ebből cukor: 28, Só: 0 <b>870.- Ft</b>	<b>Kukoricapehelyes müzli, Csirkemelles buci ezersziget öntettel, sárgarépa nasi</b> Kcal: 675, Fehérje: 13, Zsír: 18, Ebből telített: 2, Ch: 114, Ebből cukor: 23, Só: 1 <b>850.- Ft</b>	

november 13-  
november 19

46.  
hét

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

www.SPEKO.hu  
06 30/366-7463

	november 13 hétfő	november 14 kedd	november 15 szerda	november 16 csütörtök	november 17 péntek	november 18 szombat
<b>VL</b> Vega leves	<b>Brokkoli krémleves pirított kenyérkockákkal</b> Kcal: 267, Fehérje: 5, Zsír: 10, Ebből telített: 1, Ch: 41, Ebből cukor: 9, Só: 0 <b>550.- Ft</b>	<b>Rizses zöldséggulyás</b> Kcal: 290, Fehérje: 5, Zsír: 14, Ebből telített: 2, Ch: 38, Ebből cukor: 1, Só: 1 <b>490.- Ft</b>	<b>Őszi zöldségleves</b> Kcal: 147, Fehérje: 5, Zsír: 8, Ebből telített: 1, Ch: 19, Ebből cukor: 1, Só: 0 <b>420.- Ft</b>	<b>Pirított tarhonyaleves</b> Kcal: 175, Fehérje: 2, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 25, Ebből cukor: 1, Só: 0 <b>450.- Ft</b>	<b>Francia hagymaleves házi galuskával</b> Kcal: 283, Fehérje: 3, Zsír: 17, Ebből telített: 2, Ch: 30, Ebből cukor: 0, Só: 1 <b>490.- Ft</b>	
<b>V</b> Vega főétel	<b>Sült hekktrázs, majonézes tészta saláta zöldséggel vegán</b> Kcal: 1074, Fehérje: 29, Zsír: 85, Ebből telített: 8, Ch: 43, Ebből cukor: 13, Só: 2 <b>990.- Ft</b>	<b>Káposztás tészta</b> Kcal: 478, Fehérje: 6, Zsír: 10, Ebből telített: 1, Ch: 91, Ebből cukor: 8, Só: 0 <b>790.- Ft</b>	<b>Dübarryzellerszetek besamellel, tört burgonya</b> Kcal: 530, Fehérje: 8, Zsír: 27, Ebből telített: 3, Ch: 65, Ebből cukor: 0, Só: 2 <b>950.- Ft</b>	<b>Rántott cukkini, rizses zöldségköret</b> Kcal: 810, Fehérje: 8, Zsír: 39, Ebből telített: 3, Ch: 105, Ebből cukor: 1, Só: 1 <b>830.- Ft</b>	<b>Filézett harcsapaprikás, párolt rizsköret</b> Kcal: 549, Fehérje: 28, Zsír: 20, Ebből telített: 2, Ch: 66, Ebből cukor: 0, Só: 2 <b>990.- Ft</b>	
<b>VM</b> Vega menü	<b>Brokkoli krémleves pirított kenyérkockákkal, Sült hekktrázs, majonézes tészta saláta zöldséggel vegán</b> Kcal: 1126, Fehérje: 29, Zsír: 78, Ebből telített: 7, Ch: 76, Ebből cukor: 19, Só: 2 <b>1440.- Ft</b>	<b>Rizses zöldséggulyás, Káposztás tészta</b> Kcal: 672, Fehérje: 10, Zsír: 21, Ebből telített: 3, Ch: 111, Ebből cukor: 7, Só: 1 <b>1180.- Ft</b>	<b>Őszi zöldségleves, Dübarry zellerszetek besamellel, tört burgonya</b> Kcal: 571, Fehérje: 11, Zsír: 29, Ebből telített: 3, Ch: 71, Ebből cukor: 1, Só: 2 <b>1270.- Ft</b>	<b>Pirított tarhonyaleves, Rántott cukkini, rizses zöldségköret</b> Kcal: 823, Fehérje: 8, Zsír: 39, Ebből telített: 3, Ch: 109, Ebből cukor: 2, Só: 1 <b>1180.- Ft</b>	<b>Francia hagymaleves házi galuskával, Filézett harcsapaprikás, párolt rizsköret</b> Kcal: 722, Fehérje: 25, Zsír: 33, Ebből telített: 3, Ch: 83, Ebből cukor: 0, Só: 3 <b>1380.- Ft</b>	
<b>D</b> Desszert	<b>Gundel palacsinta</b> Kcal: 671, Fehérje: 7, Zsír: 41, Ebből telített: 6, Ch: 67, Ebből cukor: 18, Só: 0 <b>680.- Ft</b>	<b>Duna hullám</b> Kcal: 1085, Fehérje: 12, Zsír: 36, Ebből telített: 10, Ch: 172, Ebből cukor: 88, Só: 0 <b>720.- Ft</b>	<b>Fahéjas csigák</b> Kcal: 444, Fehérje: 2, Zsír: 11, Ebből telített: 3, Ch: 83, Ebből cukor: 20, Só: 0 <b>650.- Ft</b>	<b>Gyümölcsös eperpuding</b> Kcal: 646, Fehérje: 1, Zsír: 27, Ebből telített: 0, Ch: 97, Ebből cukor: 40, Só: 0 <b>650.- Ft</b>	<b>Shrek szelet</b> Kcal: 1344, Fehérje: 7, Zsír: 61, Ebből telített: 28, Ch: 188, Ebből cukor: 77, Só: 0 <b>620.- Ft</b>	

**Heti állandó ételkínálat változó feltétellel/körettel**

	november 13 hétfő	november 14 kedd	november 15 szerda	november 16 csütörtök	november 17 péntek	november 18 szombat
<b>HT</b> Heti tészta / főzelék	<b>Sárgarépa főzelék kókusztej színnel, Rántott csirkemáj</b> Kcal: 745, Fehérje: 21, Zsír: 38, Ebből telített: 5, Ch: 76, Ebből cukor: 2, Só: 1 <b>810.- Ft</b>	<b>Sárgarépa főzelék kókusztej színnel, sült baromfi rúd</b> Kcal: 664, Fehérje: 16, Zsír: 54, Ebből telített: 8, Ch: 27, Ebből cukor: 1, Só: 2 <b>810.- Ft</b>	<b>Sárgarépa főzelék kókusztej színnel, zöldségfásirt burgonyával</b> Kcal: 430, Fehérje: 5, Zsír: 23, Ebből telített: 2, Ch: 51, Ebből cukor: 1, Só: 1 <b>770.- Ft</b>	<b>Sárgarépa főzelék kókusztej színnel, Sült lángolt kolbász</b> Kcal: 746, Fehérje: 3, Zsír: 61, Ebből telített: 21, Ch: 26, Ebből cukor: 2, Só: 4 <b>800.- Ft</b>	<b>Sárgarépa főzelék kókusztej színnel, Csirkemelles kebab</b> Kcal: 661, Fehérje: 29, Zsír: 46, Ebből telített: 4, Ch: 26, Ebből cukor: 1, Só: 1 <b>850.- Ft</b>	
<b>HS</b> Heti sült	<b>Alföldi betyáros töltött sertéskaraj, majonézes tészta saláta zöldséggel</b> Kcal: 1117, Fehérje: 23, Zsír: 92, Ebből telített: 14, Ch: 42, Ebből cukor: 3, Só: 3 <b>910.- Ft</b>	<b>Alföldi betyáros töltött sertéskaraj, forgatott burgonya</b> Kcal: 709, Fehérje: 23, Zsír: 38, Ebből telített: 9, Ch: 66, Ebből cukor: 0, Só: 2 <b>910.- Ft</b>	<b>Alföldi betyáros töltött sertéskaraj, tört burgonya</b> Kcal: 614, Fehérje: 21, Zsír: 35, Ebből telített: 8, Ch: 49, Ebből cukor: 0, Só: 3 <b>910.- Ft</b>	<b>Alföldi betyáros töltött sertéskaraj, rizses zöldségköret</b> Kcal: 752, Fehérje: 22, Zsír: 46, Ebből telített: 8, Ch: 57, Ebből cukor: 1, Só: 2 <b>910.- Ft</b>	<b>Alföldi betyáros töltött sertéskaraj, őszi salátamix</b> Kcal: 1058, Fehérje: 19, Zsír: 96, Ebből telített: 14, Ch: 24, Ebből cukor: 1, Só: 2 <b>910.- Ft</b>	
<b>HP</b>	<b>Filézett harcsapaprikás, főtt kagylótészta</b> Kcal: 583, Fehérje: 26, Zsír: 23, Ebből telített: 2, Ch: 41, Ebből cukor: 9, Só: 1 <b>700.- Ft</b>	<b>Filézett harcsapaprikás, sós burgonya</b> Kcal: 443, Fehérje: 26, Zsír: 20, Ebből telített: 2, Ch: 41, Ebből cukor: 9, Só: 1 <b>700.- Ft</b>	<b>Filézett harcsapaprikás, párolt rizsköret</b> Kcal: 549, Fehérje: 28, Zsír: 20, Ebből telített: 2, Ch: 41, Ebből cukor: 9, Só: 1 <b>700.- Ft</b>	<b>Filézett harcsapaprikás, pirított tarhonya</b> Kcal: 564, Fehérje: 25, Zsír: 23, Ebből telített: 2, Ch: 41, Ebből cukor: 9, Só: 1 <b>700.- Ft</b>	<b>Filézett harcsapaprikás, házi galuska</b> Kcal: 635, Fehérje: 28, Zsír: 20, Ebből telített: 2, Ch: 41, Ebből cukor: 9, Só: 1 <b>700.- Ft</b>	

Heti pörkölt

telített: 2, Ch: 69, Ebből cukor: 3, Só: 1  
**990.- Ft**

telített: 2, Ch: 43, Ebből cukor: 0, Só: 1  
**990.- Ft**

telített: 2, Ch: 66, Ebből cukor: 0, Só: 2  
**990.- Ft**

telített: 2, Ch: 65, Ebből cukor: 3, Só: 1  
**990.- Ft**

telített: 2, Ch: 84, Ebből cukor: 0, Só: 1  
**990.- Ft**

november 13-  
november 19

46.  
hét

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

www.SPEKO.hu  
**06 30/366-7463**

**Pékáru**

	november hétfő 13	november kedd 14	november szerda 15	november csütörtök 16	november péntek 17	november szombat 18
<b>KNY 03</b> 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 <b>620.- Ft</b>	0,3 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0 <b>620.- Ft</b>	0,3 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0 <b>620.- Ft</b>	0,3 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0 <b>620.- Ft</b>	0,3 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0 <b>620.- Ft</b>	0,3 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0 <b>620.- Ft</b>
<b>KNY 05</b> 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 <b>950.- Ft</b>	0,5 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0 <b>950.- Ft</b>	0,5 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0 <b>950.- Ft</b>	0,5 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0 <b>950.- Ft</b>	0,5 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0 <b>950.- Ft</b>	0,5 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0 <b>950.- Ft</b>
<b>RSK</b> 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 <b>780.- Ft</b>	0,4 kg-os Ropogós Spéko kenyér Kcal: 241, Fehérje: 2, Zsír: 3, Ebből telített: 0, Ch: 50, Ebből cukor: 3, Só: 3 <b>780.- Ft</b>	0,4 kg-os Ropogós Spéko kenyér Kcal: 241, Fehérje: 2, Zsír: 3, Ebből telített: 0, Ch: 50, Ebből cukor: 3, Só: 3 <b>780.- Ft</b>	0,4 kg-os Ropogós Spéko kenyér Kcal: 241, Fehérje: 2, Zsír: 3, Ebből telített: 0, Ch: 50, Ebből cukor: 3, Só: 3 <b>780.- Ft</b>	0,4 kg-os Ropogós Spéko kenyér Kcal: 241, Fehérje: 2, Zsír: 3, Ebből telített: 0, Ch: 50, Ebből cukor: 3, Só: 3 <b>780.- Ft</b>	0,4 kg-os Ropogós Spéko kenyér Kcal: 231, Fehérje: 1, Zsír: 5, Ebből telített: 1, Ch: 43, Ebből cukor: 3, Só: 2 <b>780.- Ft</b>
<b>KZS 100</b> 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 <b>790.- Ft</b>	KZS 100 (4*10 dkg) zsemle Kcal: 1089, Fehérje: 4, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 247, Ebből cukor: 17, Só: 1 <b>790.- Ft</b>	KZS 100 (4*10 dkg) zsemle Kcal: 1089, Fehérje: 4, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 247, Ebből cukor: 17, Só: 1 <b>790.- Ft</b>	KZS 100 (4*10 dkg) zsemle Kcal: 1089, Fehérje: 4, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 247, Ebből cukor: 17, Só: 1 <b>790.- Ft</b>	KZS 100 (4*10 dkg) zsemle Kcal: 1089, Fehérje: 4, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 247, Ebből cukor: 17, Só: 1 <b>790.- Ft</b>	KZS 100 (4*10 dkg) zsemle Kcal: 1089, Fehérje: 4, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 247, Ebből cukor: 17, Só: 1 <b>790.- Ft</b>
<b>K60</b> 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 <b>600.- Ft</b>	Séf buci (4*6dkg) Kcal: 652, Fehérje: 2, Zsír: 4, Ebből telített: 1, Ch: 148, Ebből cukor: 10, Só: 0 <b>600.- Ft</b>	Séf buci (4*6dkg) Kcal: 652, Fehérje: 2, Zsír: 4, Ebből telített: 1, Ch: 148, Ebből cukor: 10, Só: 0 <b>600.- Ft</b>	Séf buci (4*6dkg) Kcal: 652, Fehérje: 2, Zsír: 4, Ebből telített: 1, Ch: 148, Ebből cukor: 10, Só: 0 <b>600.- Ft</b>	Séf buci (4*6dkg) Kcal: 652, Fehérje: 2, Zsír: 4, Ebből telített: 1, Ch: 148, Ebből cukor: 10, Só: 0 <b>600.- Ft</b>	Séf buci (4*6dkg) Kcal: 652, Fehérje: 2, Zsír: 4, Ebből telített: 1, Ch: 148, Ebből cukor: 10, Só: 0 <b>600.- Ft</b>
<b>NM NGF</b> Ízfokozó mentes normál	Brokkoli krémleves pirított kenyérkockákkal, Csirkemájrizottó, vitamin saláta Kcal: 692, Fehérje: 29, Zsír: 19, Ebből telített: 2, Ch: 101, Ebből cukor: 19, Só: 1 <b>1100.- Ft</b>	Rizses sertésgulyás, Zöldbabfőzelék, főtt marhaszelet Kcal: 730, Fehérje: 37, Zsír: 41, Ebből telített: 4, Ch: 55, Ebből cukor: 5, Só: 1 <b>1100.- Ft</b>	Ószi zöldségleves, Csirkepörkölt (csirkecomból-csonttal), tört burgonya Kcal: 712, Fehérje: 37, Zsír: 40, Ebből telített: 7, Ch: 56, Ebből cukor: 1, Só: 2 <b>1100.- Ft</b>	Pirított tarhonyaleves, Filézett csirkecomb Jó asszony módra Kcal: 625, Fehérje: 27, Zsír: 26, Ebből telített: 4, Ch: 72, Ebből cukor: 3, Só: 1 <b>1100.- Ft</b>	Francia hagymaleves házi galuskával, Pulykakakashere pörkölt, párolt rizsköret Kcal: 674, Fehérje: 20, Zsír: 29, Ebből telített: 4, Ch: 83, Ebből cukor: 1, Só: 3 <b>1100.- Ft</b>	

<p>menü</p> <p><b>GYM NGF</b></p> <p>Ízfokozó mentes gyermek menü</p>	<p><b>Brokkoli krémleves pirított kenyérkockákkal, Csirkemájrizottó, vitamin saláta</b></p> <p>Kcal: 559, Fehérje: 24, Zsír: 15, Ebből telített: 2, Ch: 82, Ebből cukor: 15, Só: 1</p> <p><b>900.- Ft</b></p>	<p><b>Rizses sertésgulyás, Zöldbabfőzelék, főtt marhaszelet</b></p> <p>Kcal: 568, Fehérje: 30, Zsír: 31, Ebből telített: 3, Ch: 42, Ebből cukor: 4, Só: 1</p> <p><b>900.- Ft</b></p>	<p><b>Őszi zöldségleves, Csirkepörkölt (csirkecomból-csonttal), tört burgonya</b></p> <p>Kcal: 602, Fehérje: 32, Zsír: 34, Ebből telített: 6, Ch: 46, Ebből cukor: 1, Só: 1</p> <p><b>900.- Ft</b></p>	<p><b>Pirított tarhonyaleves, Csirkemelles kebab, rizses zöldségköret</b></p> <p>Kcal: 713, Fehérje: 23, Zsír: 42, Ebből telített: 4, Ch: 55, Ebből cukor: 2, Só: 1</p> <p><b>900.- Ft</b></p>	<p><b>Francia hagymaleves házi galuskával, Pulykakashere pörkölt, párolt rizsköret</b></p> <p>Kcal: 550, Fehérje: 17, Zsír: 23, Ebből telített: 3, Ch: 69, Ebből cukor: 1, Só: 3</p> <p><b>900.- Ft</b></p>	
<p><b>TB</b></p> <p>1 db töltött buci</p>	<p><b>Töltött diós kifli</b></p> <p>Kcal: 495, Fehérje: 2, Zsír: 21, Ebből telített: 2, Ch: 75, Ebből cukor: 13, Só: 1</p> <p><b>380.- Ft</b></p>			<p><b>Pizzás táska</b></p> <p>Kcal: 375, Fehérje: 6, Zsír: 19, Ebből telített: 2, Ch: 45, Ebből cukor: 8, Só: 1</p> <p><b>400.- Ft</b></p>		
<p><b>ÉP</b></p> <p>Édes péksütemény</p>	<p><b>Kakaós-cukros tekercs</b></p> <p>Kcal: 492, Fehérje: 3, Zsír: 16, Ebből telített: 4, Ch: 83, Ebből cukor: 21, Só: 1</p> <p><b>380.- Ft</b></p>			<p><b>Csokis fánk (2 db)</b></p> <p>Kcal: 1191, Fehérje: 2, Zsír: 108, Ebből telített: 13, Ch: 52, Ebből cukor: 8, Só: 0</p> <p><b>490.- Ft</b></p>		