

november 20-
november 26

47.
hét

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

www.SPEKO.hu

06 30/366-7463

	november hétfő 20	november kedd 21	november szerda 22	november csütörtök 23	november péntek 24	november szombat 25
NM1 Felnőtt menü	Zöldborsós pulykaragu leves házi galuskával, Karalábéfőzelék, csirkevagdalt Kcal: 673, Fehérje: 36, Zsír: 25, Ebből telített: 4, Ch: 83, Ebből cukor: 2, Só: 3 990.- Ft	Paradicsomleves betűtésztaival, Házi sertésfasírt bő zsiradékban sültve, fokhagymás fűszerbe forgatott burgonya margarinnal sültve Kcal: 996, Fehérje: 21, Zsír: 59, Ebből telített: 11, Ch: 88, Ebből cukor: 0, Só: 3 990.- Ft	Alföldi habart zöldségleves, Zöldbabos sertéspörkölt, párolt rizskörlet Kcal: 740, Fehérje: 19, Zsír: 34, Ebből telített: 4, Ch: 90, Ebből cukor: 0, Só: 3 990.- Ft	Sütötök krémleves, Füstölt tarjás penne Kcal: 544, Fehérje: 15, Zsír: 18, Ebből telített: 4, Ch: 86, Ebből cukor: 1, Só: 3 990.- Ft	Zöldségleves kagylótésztaival, Rakott karfiol bolognai módra Kcal: 747, Fehérje: 19, Zsír: 43, Ebből telített: 9, Ch: 74, Ebből cukor: 1, Só: 1 990.- Ft	
NM2 Felnőtt menü	Zöldborsós pulykaragu leves házi galuskával, Sonkás-zöldséges metélt csöben sültve Kcal: 732, Fehérje: 25, Zsír: 22, Ebből telített: 4, Ch: 113, Ebből cukor: 4, Só: 4 1025.- Ft	Paradicsomleves betűtésztaival, Kaliforniai sertésapró, párolt rizskörlet Kcal: 794, Fehérje: 22, Zsír: 38, Ebből telített: 5, Ch: 89, Ebből cukor: 9, Só: 3 1025.- Ft	Alföldi habart zöldségleves, Pásztortarhonya (sertés) Kcal: 853, Fehérje: 12, Zsír: 46, Ebből telített: 12, Ch: 91, Ebből cukor: 2, Só: 4 1025.- Ft	Sütötök krémleves, Pulykazúza pörkölt, kukoricas - paprikás rizskörlet Kcal: 630, Fehérje: 22, Zsír: 22, Ebből telített: 3, Ch: 88, Ebből cukor: 1, Só: 3 1025.- Ft	Zöldségleves kagylótésztaival, Bacon alatt sült csirkemáj burgonyával Kcal: 827, Fehérje: 29, Zsír: 43, Ebből telített: 8, Ch: 85, Ebből cukor: 2, Só: 2 1025.- Ft	Jóкаи bableves, Őszibarackos gyümölcspalacsinta vanília öntettel Kcal: 833, Fehérje: 19, Zsír: 34, Ebből telített: 10, Ch: 103, Ebből cukor: 5, Só: 2 1025.- Ft
KM1 Gyerek menü	Zöldborsós pulykaragu leves házi galuskával, Sonkás-zöldséges metélt csöben sültve, Alma Kcal: 671, Fehérje: 19, Zsír: 19, Ebből telített: 3, Ch: 111, Ebből cukor: 4, Só: 3 840.- Ft	Paradicsomleves betűtésztaival, Kaliforniai sertésapró, párolt rizskörlet, téli vegyes salátadisz Kcal: 664, Fehérje: 19, Zsír: 31, Ebből telített: 4, Ch: 75, Ebből cukor: 7, Só: 3 840.- Ft	Alföldi habart zöldségleves, Pásztortarhonya (sertés) Kcal: 703, Fehérje: 10, Zsír: 38, Ebből telített: 10, Ch: 74, Ebből cukor: 2, Só: 3 840.- Ft	Sütötök krémleves, Rántott csirkemell, petrezselymes burgonya Kcal: 698, Fehérje: 24, Zsír: 25, Ebből telített: 3, Ch: 91, Ebből cukor: 1, Só: 2 840.- Ft	Zöldségleves kagylótésztaival, Rakott karfiol bolognai módra, Banán Kcal: 741, Fehérje: 18, Zsír: 36, Ebből telített: 7, Ch: 93, Ebből cukor: 1, Só: 1 840.- Ft	Jóкаи bableves, Őszibarackos gyümölcspalacsinta vanília öntettel Kcal: 637, Fehérje: 14, Zsír: 26, Ebből telített: 7, Ch: 81, Ebből cukor: 4, Só: 1 840.- Ft
KM2 Gyerek menü 2.	Zöldborsós pulykaragu leves házi galuskával, Karalábéfőzelék, csirkevagdalt Kcal: 541, Fehérje: 28, Zsír: 21, Ebből telített: 3, Ch: 65, Ebből cukor: 1, Só: 2 840.- Ft	Paradicsomleves betűtésztaival, Házi sertésfasírt bő zsiradékban sültve, Fokhagymás fűszerbe forgatott burgonya margarinnal sültve Kcal: 834, Fehérje: 18, Zsír: 49, Ebből telített: 11, Ch: 88, Ebből cukor: 0, Só: 3 840.- Ft	Alföldi habart zöldségleves, Zöldbabos sertéspörkölt, párolt rizskörlet Kcal: 610, Fehérje: 16, Zsír: 28, Ebből telített: 3, Ch: 74, Ebből cukor: 0, Só: 3 840.- Ft	Sütötök krémleves, Füstölt tarjás penne Kcal: 439, Fehérje: 12, Zsír: 15, Ebből telített: 3, Ch: 69, Ebből cukor: 1, Só: 2 840.- Ft	Zöldségleves kagylótésztaival, Bacon alatt sült csirkemáj burgonyával Kcal: 678, Fehérje: 25, Zsír: 35, Ebből telített: 7, Ch: 68, Ebből cukor: 1, Só: 2 840.- Ft	
OM Óvodai menü	Zöldborsós pulykaragu leves házi galuskával, Karalábéfőzelék, csirkevagdalt, Alma Kcal: 523, Fehérje: 25, Zsír: 18, Ebből telített: 3, Ch: 72, Ebből cukor: 1, Só: 1 840.- Ft	Paradicsomleves betűtésztaival, Kaliforniai sertésapró, párolt rizskörlet, téli vegyes salátadisz Kcal: 540, Fehérje: 16, Zsír: 24, Ebből telített: 3, Ch: 63, Ebből cukor: 6, Só: 1 840.- Ft	Alföldi habart zöldségleves, Pásztortarhonya Kcal: 530, Fehérje: 16, Zsír: 23, Ebből telített: 3, Ch: 64, Ebből cukor: 2, Só: 1 840.- Ft	Sütötök krémleves, Rántott csirkemell, Burgonyafőzelék Kcal: 607, Fehérje: 20, Zsír: 22, Ebből telített: 2, Ch: 78, Ebből cukor: 1, Só: 1 840.- Ft	Zöldségleves kagylótésztaival, Rakott karfiol bolognai módra, Banán Kcal: 646, Fehérje: 16, Zsír: 32, Ebből telített: 6, Ch: 79, Ebből cukor: 1, Só: 1 840.- Ft	
KME Napi gyermek menü	Zöldfűszeres harcsapástétom házi kenyérrrel, retek, Zöldborsós pulykaragu leves házi galuskával, Sonkás-zöldséges metélt csöben sültve, Alma, Tarkedli, Őszibarack ital Kcal: 1550.- Ft	Kifli, csokikrém, Mandarin, Paradicsomleves betűtésztaival, Kaliforniai sertésapró, párolt rizskörlet, téli vegyes salátadisz, 4 magvas rudak, Rostos gyümölcs mixital Kcal: 1550.- Ft	Mexikói táska, Narancs, Alföldi habart zöldségleves, Pásztortarhonya (sertés), Párizsi felvágottas - Zöldséges Bagel Kcal: 1308, Fehérje: 17, Zsír: 52, Ebből telített: 14, Ch: 186, Ebből cukor: 8, Só: 6 1550.- Ft	Kolbászkremes buci paradicsommal, Sütötök krémleves, Rántott csirkemell, petrezselymes burgonya, Vegyes gyümölcsszelet Kcal: 1316, Fehérje: 27, Zsír: 31, Ebből telített: 0, Ch: 88, Ebből cukor: 44, Só: 6 1550.- Ft	Waldorf saláta, Spéko kenyérszeletek, Zöldségleves kagylótésztaival, Rakott karfiol bolognai módra, Banán, Körtékompót fahéjas kókuszhabbal Kcal: 1550.- Ft	
OME Napi óvs menü	Zöldfűszeres harcsapástétom házi kenyérrrel, retek, Zöldborsós pulykaragu leves házi galuskával, Karalábéfőzelék, csirkevagdalt, Alma, Tarkedli, Őszibarack ital Kcal: 1091, Fehérje: 28, Zsír: 33, Ebből telített: 3, Ch: 65, Ebből cukor: 1, Só: 2 1550.- Ft	Kifli, csokikrém, Mandarin, Paradicsomleves betűtésztaival, Kaliforniai sertésapró, párolt rizskörlet, téli vegyes salátadisz, 4 magvas rudak, Rostos gyümölcs mixital Kcal: 1550.- Ft	Mexikói táska, Narancs, Alföldi habart zöldségleves, Pásztortarhonya, Párizsi felvágottas - Zöldséges Bagel Kcal: 1019, Fehérje: 21, Zsír: 34, Ebből telített: 6, Ch: 156, Ebből cukor: 7, Só: 6 1550.- Ft	Kolbászkremes buci paradicsommal, Sütötök krémleves, Rántott csirkemell, Burgonyafőzelék, Vegyes gyümölcsszelet Kcal: 1101, Fehérje: 23, Zsír: 27, Ebből telített: 0, Ch: 38, Ebből cukor: 0, Só: 2 1550.- Ft	Waldorf saláta, Spéko kenyérszeletek, Zöldségleves kagylótésztaival, Rakott karfiol bolognai módra, Banán, Körtékompót fahéjas kókuszhabbal Kcal: 1550.- Ft	Jóкаи bableves Kcal: 525, Fehérje: 18, Zsír: 24, Ebből telített: 9, Ch: 53, Ebből cukor: 0, Só: 1 510.- Ft
L Leves	Zöldborsós pulykaragu leves házi galuskával Kcal: 276, Fehérje: 16, Zsír: 6, Ebből telített: 1, Ch: 46, Ebből cukor: 1, Só: 2 590.- Ft	Paradicsomleves betűtésztaival, Házi sertésfasírt bő zsiradékban sültve, fokhagymás fűszerbe forgatott burgonya margarinnal sültve Kcal: 450.- Ft	Alföldi habart zöldségleves Kcal: 246, Fehérje: 3, Zsír: 11, Ebből telített: 1, Ch: 34, Ebből cukor: 0, Só: 2 450.- Ft	Sütötök krémleves Kcal: 211, Fehérje: 2, Zsír: 6, Ebből telített: 0, Ch: 38, Ebből cukor: 0, Só: 2 450.- Ft	Zöldségleves kagylótésztaival, Bacon alatt sült csirkemáj burgonyával Kcal: 420.- Ft	Jóкаи bableves Kcal: 525, Fehérje: 18, Zsír: 24, Ebből telített: 9, Ch: 53, Ebből cukor: 0, Só: 1 510.- Ft
A Főétel	Sonkás-zöldséges metélt csöben sültve Kcal: 570, Fehérje: 11, Zsír: 21, Ebből telített: 3, Ch: 84, Ebből cukor: 4, Só: 2 850.- Ft	Chilis bab sertés hússal Kcal: 1036, Fehérje: 47, Zsír: 62, Ebből telített: 20, Ch: 85, Ebből cukor: 1, Só: 2 890.- Ft	Pásztortarhonya (sertés) Kcal: 758, Fehérje: 10, Zsír: 43, Ebből telített: 14, Ch: 72, Ebből cukor: 3, Só: 3 890.- Ft	Rántott csirkemell, petrezselymes burgonya Kcal: 623, Fehérje: 25, Zsír: 23, Ebből telített: 3, Ch: 73, Ebből cukor: 1, Só: 1 940.- Ft	Bacon alatt sült csirkemáj burgonyával Kcal: 706, Fehérje: 33, Zsír: 37, Ebből telített: 8, Ch: 61, Ebből cukor: 1, Só: 2 890.- Ft	Őszibarackos gyümölcspalacsinta vanília öntettel Kcal: 384, Fehérje: 2, Zsír: 12, Ebből telített: 1, Ch: 63, Ebből cukor: 6, Só: 0 690.- Ft
B Főétel	Mustáros sertéskaraj, pirított hagymafeltét, párolt négyzöldségkörlet Kcal: 520, Fehérje: 31, Zsír: 23, Ebből telített: 5, Ch: 44, Ebből cukor: 4, Só: 2 980.- Ft	Házi sertésfasírt bő zsiradékban sültve, fokhagymás fűszerbe forgatott burgonya margarinnal sültve Kcal: 910, Fehérje: 22, Zsír: 58, Ebből telített: 15, Ch: 78, Ebből cukor: 1, Só: 6 880.- Ft	Zöldbabos sertéspörkölt, párolt rizskörlet Kcal: 618, Fehérje: 20, Zsír: 29, Ebből telített: 4, Ch: 70, Ebből cukor: 0, Só: 2 890.- Ft	Pulykazúza pörkölt, kukoricas - paprikás rizskörlet Kcal: 524, Fehérje: 25, Zsír: 19, Ebből telített: 3, Ch: 62, Ebből cukor: 1, Só: 2 890.- Ft	Paradicsomos-mézes csirkeszalagok, főtt fusilli Kcal: 582, Fehérje: 33, Zsír: 10, Ebből telített: 1, Ch: 87, Ebből cukor: 14, Só: 0 950.- Ft	Töltött pulykamell párizsian(szalámi, csemege uborka, kukorica), kemencés sütötök Kcal: 647, Fehérje: 26, Zsír: 33, Ebből telített: 6, Ch: 66, Ebből cukor: 1, Só: 2 950.- Ft
C Főétel	Karalábéfőzelék, csirkevagdalt Kcal: 495, Fehérje: 25, Zsír: 24, Ebből telített: 3, Ch: 46, Ebből cukor: 1, Só: 1 790.- Ft	Kaliforniai sertésapró, párolt barnarizs Kcal: 669, Fehérje: 23, Zsír: 33, Ebből telített: 4, Ch: 67, Ebből cukor: 1, Só: 3 900.- Ft	Mexikói zöldséggel töltött párizsi pulykamell, vegyes zöldségsaláta házi majonézsel Kcal: 853, Fehérje: 30, Zsír: 64, Ebből telített: 6, Ch: 46, Ebből cukor: 2, Só: 6 980.- Ft	Füstölt tarjás penne Kcal: 417, Fehérje: 16, Zsír: 14, Ebből telített: 4, Ch: 60, Ebből cukor: 2, Só: 2 890.- Ft	Rakott karfiol bolognai módra Kcal: 606, Fehérje: 20, Zsír: 37, Ebből telített: 9, Ch: 48, Ebből cukor: 0, Só: 1 890.- Ft	
L1 Kis leves	Zöldborsós pulykaragu leves házi galuskával Kcal: 193, Fehérje: 11, Zsír: 4, Ebből telített: 1, Ch: 32, Ebből cukor: 1, Só: 2 480.- Ft	Paradicsomleves betűtésztaival Kcal: 190, Fehérje: 2, Zsír: 9, Ebből telített: 1, Ch: 25, Ebből cukor: 6, Só: 0 360.- Ft	Alföldi habart zöldségleves Kcal: 172, Fehérje: 2, Zsír: 8, Ebből telített: 1, Ch: 24, Ebből cukor: 0, Só: 1 360.- Ft	Sütötök krémleves Kcal: 147, Fehérje: 2, Zsír: 4, Ebből telített: 0, Ch: 27, Ebből cukor: 0, Só: 1 360.- Ft	Zöldségleves kagylótésztaival Kcal: 184, Fehérje: 2, Zsír: 9, Ebből telített: 1, Ch: 25, Ebből cukor: 1, Só: 0 340.- Ft	Jóкаи bableves Kcal: 368, Fehérje: 12, Zsír: 17, Ebből telített: 7, Ch: 37, Ebből cukor: 0, Só: 1 410.- Ft

A1 Kis adag	Sonkás-zöldséges metélt csöben süteve Kcal: 399, Fehérje: 8, Zsír: 15, Ebből telített: 2, Ch: 59, Ebből cukor: 3, Só: 1 680.- Ft	Chilis bab sertéshússal Kcal: 725, Fehérje: 33, Zsír: 43, Ebből telített: 14, Ch: 60, Ebből cukor: 0, Só: 1 720.- Ft	Pásztortarhonya (sertés) Kcal: 531, Fehérje: 7, Zsír: 30, Ebből telített: 10, Ch: 50, Ebből cukor: 2, Só: 2 720.- Ft	Rántott csirkemell, petrezselymes burgonya Kcal: 550, Fehérje: 22, Zsír: 21, Ebből telített: 2, Ch: 65, Ebből cukor: 1, Só: 1 760.- Ft	Bacon alatt sült csirkemáj burgonyával Kcal: 494, Fehérje: 23, Zsír: 26, Ebből telített: 6, Ch: 42, Ebből cukor: 1, Só: 2 720.- Ft	Őszibarackos gyümölcspalacsinta vanília öntettel Kcal: 269, Fehérje: 1, Zsír: 8, Ebből telített: 1, Ch: 44, Ebből cukor: 4, Só: 0 560.- Ft
B1 Kis adag	Mustáros sertéskaraj, pirított hagymafeltét, párolt négyzöldségköret Kcal: 364, Fehérje: 22, Zsír: 16, Ebből telített: 3, Ch: 31, Ebből cukor: 3, Só: 1 790.- Ft	Házi sertésfasírt bő zsiradékban süteve, fokhagymás fűszerbe forgotott burgonya margarinnal süteve Kcal: 644, Fehérje: 16, Zsír: 41, Ebből telített: 11, Ch: 56, Ebből cukor: 0, Só: 2 710.- Ft	Zöldbabos sertéspörkölt, párolt rizsköret Kcal: 438, Fehérje: 14, Zsír: 20, Ebből telített: 3, Ch: 50, Ebből cukor: 0, Só: 1 720.- Ft	Pulykázúza pörkölt, kukoricás - paprikás rizsköret Kcal: 372, Fehérje: 18, Zsír: 14, Ebből telített: 2, Ch: 44, Ebből cukor: 1, Só: 2 720.- Ft	Paradicsomos-mézés csirkeszalagok, főtt fusilli Kcal: 414, Fehérje: 23, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 63, Ebből cukor: 10, Só: 0 760.- Ft	Töltött pulykamell párizsiasan(szalámi, csemege uborka, kukorica), kemencés sütőtök Kcal: 458, Fehérje: 19, Zsír: 23, Ebből telített: 4, Ch: 47, Ebből cukor: 0, Só: 2 760.- Ft
C1 Kis adag	Karalábéfőzelék, csirkevagdalt Kcal: 346, Fehérje: 17, Zsír: 17, Ebből telített: 2, Ch: 32, Ebből cukor: 0, Só: 1 640.- Ft	Kaliforniai sertésapró, párolt barnarizs Kcal: 474, Fehérje: 16, Zsír: 23, Ebből telített: 3, Ch: 48, Ebből cukor: 0, Só: 2 720.- Ft	Mexikói zöldséggel töltött párizsi pulykamell, vegyes zöldségsaláta házi majonézzel Kcal: 608, Fehérje: 21, Zsír: 46, Ebből telített: 4, Ch: 33, Ebből cukor: 1, Só: 4 790.- Ft	Füstölt tarjás penne Kcal: 292, Fehérje: 11, Zsír: 10, Ebből telített: 3, Ch: 42, Ebből cukor: 1, Só: 1 720.- Ft	Rakott karfiol bolognai módra Kcal: 424, Fehérje: 14, Zsír: 26, Ebből telített: 6, Ch: 33, Ebből cukor: 0, Só: 1 720.- Ft	
E Hideg étkezés	Zöldfűszeres harcsapástétom házi kenyérrrel, retek, Tarkedli, Őszibarack ital Kcal: 701, Fehérje: 4, Zsír: 19, Ebből telített: 1, Ch: 119, Ebből cukor: 40, Só: 2 840.- Ft	Kifli, csokikrém, Mandarin, 4 magvas rudak, Rostos gyümölcs mixital Kcal: 676, Fehérje: 4, Zsír: 31, Ebből telített: 9, Ch: 93, Ebből cukor: 29, Só: 0 820.- Ft	Mexikói táska, Narancs, Párizsi felvágottas - Zöldséges Bagel Kcal: 605, Fehérje: 7, Zsír: 14, Ebből telített: 4, Ch: 112, Ebből cukor: 6, Só: 1 910.- Ft	Kolbászkrémes buci paradicsommal, Vegyes gyümölcsszelet Kcal: 618, Fehérje: 3, Zsír: 6, Ebből telített: 1, Ch: 136, Ebből cukor: 44, Só: 0 910.- Ft	Waldorf saláta, Spéko kenyérszeletek, Körtekompót fahéjas kókuszhabbal Kcal: 581, Fehérje: 4, Zsír: 25, Ebből telített: 1, Ch: 86, Ebből cukor: 15, Só: 0 880.- Ft	

november 20-
november 26

47.
hét

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

www.SPEKO.hu
06 30/366-7463

	november 20 hétfő	november 21 kedd	november 22 szerda	november 23 csütörtök	november 24 péntek	november 25 szombat
VL Vega leves	Raguleves házi galuskával Kcal: 175, Fehérje: 5, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 36, Ebből cukor: 1, Só: 0 430.- Ft	Paradicsomleves betűtésztával Kcal: 268, Fehérje: 3, Zsír: 13, Ebből telített: 1, Ch: 35, Ebből cukor: 8, Só: 1 450.- Ft	Alföldi habart zöldségleves Kcal: 246, Fehérje: 3, Zsír: 11, Ebből telített: 1, Ch: 34, Ebből cukor: 0, Só: 2 450.- Ft	Sütőtök krémleves Kcal: 211, Fehérje: 2, Zsír: 6, Ebből telített: 0, Ch: 38, Ebből cukor: 0, Só: 2 450.- Ft	Zöldségleves kagylótésztával Kcal: 263, Fehérje: 3, Zsír: 13, Ebből telített: 1, Ch: 36, Ebből cukor: 1, Só: 1 420.- Ft	
V Vega főétel	Karalábéfőzelék, Koreai vega fasírt Kcal: 420, Fehérje: 9, Zsír: 14, Ebből telített: 1, Ch: 68, Ebből cukor: 0, Só: 2 770.- Ft	Szegedi bundás amúrszelet, fokhagymás fűszerbe forgotott burgonya margarinnal süteve Kcal: 868, Fehérje: 44, Zsír: 42, Ebből telített: 6, Ch: 77, Ebből cukor: 0, Só: 1 990.- Ft	Rántott burgonya, vegyes zöldségsaláta házi majonézzel Kcal: 1001, Fehérje: 10, Zsír: 73, Ebből telített: 7, Ch: 82, Ebből cukor: 2, Só: 3 850.- Ft	Spenótos-gombás tészta Kcal: 462, Fehérje: 11, Zsír: 17, Ebből telített: 2, Ch: 67, Ebből cukor: 1, Só: 2 760.- 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	Raguleves házi galuskával, Karalábéfőzelék, Koreai vega fasírt Kcal: 511, Fehérje: 13, Zsír: 12, Ebből telített: 1, Ch: 91, Ebből cukor: 1, Só: 1 1100.- Ft	Paradicsomleves betűtésztával, Szegedi bundás amúrszelet, fokhagymás fűszerbe forgotott burgonya margarinnal süteve Kcal: 962, Fehérje: 39, Zsír: 46, Ebből telített: 6, Ch: 97, Ebből cukor: 8, Só: 1 1340.- Ft	Alföldi habart zöldségleves, Rántott burgonya, vegyes zöldségsaláta házi majonézzel Kcal: 1047, Fehérje: 12, Zsír: 70, Ebből telített: 6, Ch: 100, Ebből cukor: 2, Só: 4 1200.- Ft	Sütőtök krémleves, Spenótos-gombás tészta Kcal: 580, Fehérje: 11, Zsír: 20, Ebből telített: 1, Ch: 92, Ebből cukor: 1, Só: 3 1110.- Ft	Zöldségleves kagylótésztával, Rakott karfiol bolognai módra vegán Kcal: 570, Fehérje: 9, Zsír: 25, Ebből telített: 2, Ch: 79, Ebből cukor: 1, Só: 1 1110.- Ft	
D Desszert	Tarkedli Kcal: 597, Fehérje: 1, Zsír: 13, Ebből telített: 0, Ch: 107, Ebből cukor: 52, Só: 0 650.- Ft	Kis Isler Kcal: 596, Fehérje: 3, Zsír: 13, Ebből telített: 6, Ch: 115, Ebből cukor: 66, Só: 0 650.- Ft	Kókuszos szelet Kcal: 1118, Fehérje: 5, Zsír: 73, Ebből telített: 19, Ch: 113, Ebből cukor: 67, Só: 0 630.- Ft	Vegyes gyümölcszelet 2. Kcal: 535, Fehérje: 3, Zsír: 7, Ebből telített: 2, Ch: 115, Ebből cukor: 47, Só: 0 630.- Ft	Körtekompót fahéjas kókuszhabbal Kcal: 342, Fehérje: 1, Zsír: 14, Ebből telített: 4, Ch: 55, Ebből cukor: 17, Só: 0 690.- Ft	

Heti állandó ételkínálat változó feltétellel/körettel

	november 20 hétfő	november 21 kedd	november 22 szerda	november 23 csütörtök	november 24 péntek	november 25 szombat
HT Heti tészta / főzelék	Burgonyafőzelék, Mustáros sertéskaraj Kcal: 546, Fehérje: 26, Zsír: 25, Ebből telített: 4, Ch: 53, Ebből cukor: 1, Só: 2 900.- Ft	Burgonyafőzelék, Házi sertésfasírt bő zsiradékban süteve Kcal: 858, Fehérje: 20, Zsír: 60, Ebből telített: 12, Ch: 59, Ebből cukor: 1, Só: 0 800.- Ft	Burgonyafőzelék, Mexikói zöldséggel töltött párizsi pulykamell Kcal: 617, Fehérje: 26, Zsír: 23, Ebből telített: 3, Ch: 74, Ebből cukor: 1, Só: 6 870.- Ft	Burgonyafőzelék, Rántott csirkemell Kcal: 800, Fehérje: 31, Zsír: 31, Ebből telített: 3, Ch: 92, Ebből cukor: 1, Só: 1 860.- Ft	Burgonyafőzelék, Töltött pulykamell párizsiasan(szalámi, csemege uborka, kukorica) Kcal: 672, Fehérje: 27, Zsír: 33, Ebből telített: 6, Ch: 66, Ebből cukor: 0, Só: 1 870.- Ft	
HS Heti sült	Töltött pulykamell párizsiasan(szalámi, csemege uborka, kukorica), párolt négyzöldségköret Kcal: 496, Fehérje: 31, Zsír: 21, Ebből telített: 5, Ch: 44, Ebből cukor: 4, Só: 1 950.- Ft	Töltött pulykamell párizsiasan(szalámi, csemege uborka, kukorica), fokhagymás fűszerbe forgotott burgonya margarinnal süteve Kcal: 724, Fehérje: 30, Zsír: 30, Ebből telített: 3, Ch: 74, Ebből cukor: 0, Só: 1 950.- Ft	Töltött pulykamell párizsiasan(szalámi, csemege uborka, kukorica), vegyes zöldségsaláta házi majonézzel Kcal: 909, Fehérje: 31, Zsír: 73, Ebből telített: 9, Ch: 39, Ebből cukor: 1, Só: 1 980.- Ft	Töltött pulykamell párizsiasan(szalámi, csemege uborka, kukorica), petrezselymes burgonya Kcal: 596, Fehérje: 27, Zsír: 29, Ebből telített: 6, Ch: 57, Ebből cukor: 0, Só: 1 950.- Ft	Töltött pulykamell párizsiasan(szalámi, csemege uborka, kukorica), rizi-bizi Kcal: 655, Fehérje: 31, Zsír: 22, Ebből telített: 5, Ch: 82, Ebből cukor: 3, Só: 2 950.- Ft	
HP	Zöldbabos sertéspörkölt, házi galuska Kcal: 704, Fehérje: 20, Zsír: 29, Ebből telített: 3, Ch: 74, Ebből cukor: 0, Só: 1 720.- Ft	Zöldbabos sertéspörkölt, párolt barnarizs Kcal: 629, Fehérje: 20, Zsír: 31, Ebből telített: 3, Ch: 74, Ebből cukor: 0, Só: 1 720.- Ft	Zöldbabos sertéspörkölt, pirított tarhonya Kcal: 633, Fehérje: 17, Zsír: 32, Ebből telített: 3, Ch: 74, Ebből cukor: 0, Só: 1 720.- Ft	Zöldbabos sertéspörkölt, kukoricás - paprikás rizsköret Kcal: 602, Fehérje: 20, Zsír: 29, Ebből telített: 3, Ch: 74, Ebből cukor: 0, Só: 1 720.- Ft	Zöldbabos sertéspörkölt, főtt fusilli Kcal: 666, Fehérje: 20, Zsír: 33, Ebből telített: 3, Ch: 74, Ebből cukor: 0, Só: 1 720.- Ft	

Heti pörkölt

telített: 4, Ch: 88, Ebből cukor: 0, Só: 1

890.- Ft

telített: 4, Ch: 69, Ebből cukor: 0, Só: 2

890.- Ft

telített: 4, Ch: 70, Ebből cukor: 3, Só: 1

890.- Ft

telített: 4, Ch: 65, Ebből cukor: 1, Só: 2

890.- Ft

telített: 4, Ch: 76, Ebből cukor: 1, Só: 1

890.- Ft

november 20-
november 26

47.
hét

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

www.SPEKO.hu
06 30/366-7463

Pékáru

	november hétfő 20	november kedd 21	november szerda 22	november csütörtök 23	november péntek 24	november szombat 25
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: 0 620.- Ft	0,3 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0 620.- Ft	0,3 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0 620.- Ft	0,3 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0 620.- Ft	0,3 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0 620.- Ft	0,3 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0 620.- 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: 0 950.- Ft	0,5 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0 950.- Ft	0,5 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0 950.- Ft	0,5 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0 950.- Ft	0,5 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0 950.- Ft	0,5 kg-os Spéko kenyér Kcal: 259, Fehérje: 1, Zsír: 1, Ebből telített: 0, Ch: 59, Ebből cukor: 4, Só: 0 950.- 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: 3 780.- Ft	0,4 kg-os Ropogós Spéko kenyér Kcal: 241, Fehérje: 2, Zsír: 3, Ebből telített: 0, Ch: 50, Ebből cukor: 3, Só: 3 780.- Ft	0,4 kg-os Ropogós Spéko kenyér Kcal: 241, Fehérje: 2, Zsír: 3, Ebből telített: 0, Ch: 50, Ebből cukor: 3, Só: 3 780.- Ft	0,4 kg-os Ropogós Spéko kenyér Kcal: 241, Fehérje: 2, Zsír: 3, Ebből telített: 0, Ch: 50, Ebből cukor: 3, Só: 3 780.- Ft	0,4 kg-os Ropogós Spéko kenyér Kcal: 241, Fehérje: 2, Zsír: 3, Ebből telített: 0, Ch: 50, Ebből cukor: 3, Só: 3 780.- Ft	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
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: 1 790.- Ft	KZS 100 (4*10 dkg) zsemle Kcal: 1089, Fehérje: 4, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 247, Ebből cukor: 17, Só: 1 790.- Ft	KZS 100 (4*10 dkg) zsemle Kcal: 1089, Fehérje: 4, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 247, Ebből cukor: 17, Só: 1 790.- Ft	KZS 100 (4*10 dkg) zsemle Kcal: 1089, Fehérje: 4, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 247, Ebből cukor: 17, Só: 1 790.- Ft	KZS 100 (4*10 dkg) zsemle Kcal: 1089, Fehérje: 4, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 247, Ebből cukor: 17, Só: 1 790.- Ft	KZS 100 (4*10 dkg) zsemle Kcal: 1089, Fehérje: 4, Zsír: 7, Ebből telített: 1, Ch: 247, Ebből cukor: 17, Só: 1 790.- 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: 0 600.- Ft	Séf buci (4*6dkg) Kcal: 652, Fehérje: 2, Zsír: 4, Ebből telített: 1, Ch: 148, Ebből cukor: 10, Só: 0 600.- Ft	Séf buci (4*6dkg) Kcal: 652, Fehérje: 2, Zsír: 4, Ebből telített: 1, Ch: 148, Ebből cukor: 10, Só: 0 600.- Ft	Séf buci (4*6dkg) Kcal: 652, Fehérje: 2, Zsír: 4, Ebből telített: 1, Ch: 148, Ebből cukor: 10, Só: 0 600.- Ft	Séf buci (4*6dkg) Kcal: 652, Fehérje: 2, Zsír: 4, Ebből telített: 1, Ch: 148, Ebből cukor: 10, Só: 0 600.- Ft	Séf buci (4*6dkg) Kcal: 652, Fehérje: 2, Zsír: 4, Ebből telített: 1, Ch: 148, Ebből cukor: 10, Só: 0 600.- Ft
NM NGF Ízfokozó mentes normál	Zöldborsos pulykaragu leves házi galuskával, Sonkás-zöldséges metélt csöben sütve Kcal: 764, Fehérje: 26, Zsír: 25, Ebből telített: 4, Ch: 114, Ebből cukor: 5, Só: 4 1100.- Ft	Paradicsomleves betűtésztaival, Kaliforniai sertésapró, párolt rizsköret Kcal: 797, Fehérje: 22, Zsír: 38, Ebből telített: 5, Ch: 90, Ebből cukor: 9, Só: 3 1100.- Ft	Alföldi habart zöldségleves, Pásztortarhonya Kcal: 721, Fehérje: 21, Zsír: 30, Ebből telített: 4, Ch: 91, Ebből cukor: 3, Só: 2 1100.- Ft	Sütőtök krémleves, Pulykazúza pörkölt, sós burgonya Kcal: 557, Fehérje: 20, Zsír: 21, Ebből telített: 2, Ch: 73, Ebből cukor: 0, Só: 3 1100.- Ft	Zöldségleves kagylótésztaival, Rakott karfiol bolognai módra Kcal: 753, Fehérje: 20, Zsír: 43, Ebből telített: 9, Ch: 75, Ebből cukor: 2, Só: 1 1100.- Ft	

<p>menü</p> <p>GYM NGF</p> <p>Ízfokozó mentes gyermek menü</p>	<p>Zöldborsós pulykaragu leves házi galuskával, Sonkás-zöldséges metélt csőben sültve</p> <p>Kcal: 615, Fehérje: 19, Zsír: 20, Ebből telített: 3, Ch: 92, Ebből cukor: 4, Só: 3</p> <p>900.- Ft</p>	<p>Paradisomleves betűtésztával, Kaliforniai sertésapró, párolt rizsköret, téli vegyes salátadisz</p> <p>Kcal: 665, Fehérje: 19, Zsír: 31, Ebből telített: 4, Ch: 75, Ebből cukor: 7, Só: 3</p> <p>900.- Ft</p>	<p>Alföldi habart zöldségleves, Pásztortarhonya</p> <p>Kcal: 591, Fehérje: 18, Zsír: 24, Ebből telített: 3, Ch: 74, Ebből cukor: 3, Só: 1</p> <p>900.- Ft</p>	<p>Sütőtök krémleves, Pulykazúza pörkölt, sós burgonya</p> <p>Kcal: 454, Fehérje: 18, Zsír: 18, Ebből telített: 2, Ch: 58, Ebből cukor: 0, Só: 2</p> <p>900.- Ft</p>	<p>Zöldségleves kagylótésztával, Rakott karfiol bolognai módra</p> <p>Kcal: 612, Fehérje: 17, Zsír: 35, Ebből telített: 7, Ch: 59, Ebből cukor: 1, Só: 1</p> <p>900.- Ft</p>	
<p>TB</p> <p>1 db töltött buci</p>	<p>Töltött diós kifli</p> <p>Kcal: 495, Fehérje: 2, Zsír: 21, Ebből telített: 2, Ch: 75, Ebből cukor: 13, Só: 1</p> <p>380.- Ft</p>			<p>Pizzás buci</p> <p>Kcal: 375, Fehérje: 6, Zsír: 19, Ebből telített: 2, Ch: 45, Ebből cukor: 8, Só: 1</p> <p>400.- Ft</p>		
<p>ÉP</p> <p>Édes péksütemény</p>	<p>Fahéjas-cukros fonott</p> <p>Kcal: 481, Fehérje: 2, Zsír: 16, Ebből telített: 4, Ch: 83, Ebből cukor: 21, Só: 1</p> <p>380.- Ft</p>			<p>Nap és éj sütemény</p> <p>Kcal: 621, Fehérje: 5, Zsír: 14, Ebből telített: 6, Ch: 116, Ebből cukor: 66, Só: 0</p> <p>490.- Ft</p>		