

Ebéd											
Hétfő 2025.05.12.		Kedd 2025.05.13.		Szerda 2025.05.14.		Csütörtök 2025.05.15.		Péntek 2025.05.16.		Szombat 2025.05.17.	
Habart zöldbableves F., Kaliforniai sertésragu, párolt köles E.		Négy évszak zöldségleves, Grillfűszeres csirkecomb, hagymás törtburgonya Z., színes zöldségköret, csemege uborkával		Májgaluskaleves, Milánói spagetti cukkinivel és csirkemellsonkával		Bográcsgulyás pulykahússal DD., Finomfőzelék zöldbabbal D., sertés fasírtgolyók, Alma I.		Lencsegulyás DD., Besamellel borított zöldségek sertéshússal rakva		Hamis bojtárleves, Házi sertésfasírt, zóna steak burgonya, kemencés zeller Z.	
		mustár (csemege uborkával) , mustár (Grillfűszeres csirkecomb)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)				mustár (Lencsegulyás DD.)		zeller (kemencés zeller Z.)	
Energia (kcal)	700	Energia (kcal)	870	Energia (kcal)	484	Energia (kcal)	621	Energia (kcal)	718	Energia (kcal)	650
Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	42	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	18
Zsír (g)	37	Zsír (g)	46	Zsír (g)	16	Zsír (g)	33	Zsír (g)	37	Zsír (g)	35
Ebből telített zsírsav (g)	6	Ebből telített zsírsav (g)	7,7	Ebből telített zsírsav (g)	6,2	Ebből telített zsírsav (g)	8,3	Ebből telített zsírsav (g)	7,8	Ebből telített zsírsav (g)	8
Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	63	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	61
Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	4,3	Ebből cukor (g)	3,9	Ebből cukor (g)	2,3	Ebből cukor (g)	1,8	Ebből cukor (g)	2,2
Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	2,2	Só (NaCl) (g)	3,4	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1,1

Tízórai											
Hétfő 2025.05.12.		Kedd 2025.05.13.		Szerda 2025.05.14.		Csütörtök 2025.05.15.		Péntek 2025.05.16.		Szombat 2025.05.17.	
Kolbászos omlett, paprika		Hamis körözöttes szendvics friss zöldséggel D.		Meggyes kocka D.		Klubszendvics Z., paradicsom		Hot-dog mustárral D., uborka		Diákcsomag szendvics friss zöldséggel	
		mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)						mustár (Hot-dog mustárral D.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal)	179	Energia (kcal)	194	Energia (kcal)	239	Energia (kcal)	221	Energia (kcal)	244	Energia (kcal)	272
Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	6	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	4
Zsír (g)	4	Zsír (g)	5	Zsír (g)	10	Zsír (g)	7	Zsír (g)	8	Zsír (g)	13
Ebből telített zsírsav (g)	1,9	Ebből telített zsírsav (g)	1,2	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	4,6	Ebből telített zsírsav (g)	1,5	Ebből telített zsírsav (g)	4
Szénhidrát (g)	33	Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	34	Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	34	Szénhidrát (g)	32
Ebből cukor (g)	0,2	Ebből cukor (g)	1,3	Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	2,6	Ebből cukor (g)	1,2
Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	2,2	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	0,9

Ebéd											
Hétfő 2025.05.12.		Kedd 2025.05.13.		Szerda 2025.05.14.		Csütörtök 2025.05.15.		Péntek 2025.05.16.		Szombat 2025.05.17.	
Habart zöldbableves F., Kaliforniai sertésragu, párolt köles E.		Négy évszak zöldségleves, Grillfűszeres csirkecomb, hagymás törtburgonya Z., színes zöldségköret, csemege uborkával		Májgaluskaleves, Milánói spagetti cukkinivel és csirkemellsonkával		Bográcsgulyás pulykahússal DD., Finomfőzelék zöldbabbal D., sertés fasírtgolyók, Alma I.		Lencsegulyás DD., Besamellel borított zöldségek sertéshússal rakva		Hamis bojtárleves, Házi sertésfasírt, zóna steak burgonya, kemencés zeller Z.	
		mustár (csemege uborkával) , mustár (Grillfűszeres csirkecomb)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)				mustár (Lencsegulyás DD.)		zeller (kemencés zeller Z.)	
Energia (kcal)	700	Energia (kcal)	870	Energia (kcal)	484	Energia (kcal)	621	Energia (kcal)	718	Energia (kcal)	650
Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	42	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	18
Zsír (g)	37	Zsír (g)	46	Zsír (g)	16	Zsír (g)	33	Zsír (g)	37	Zsír (g)	35
Ebből telített zsírsav (g)	6	Ebből telített zsírsav (g)	7,7	Ebből telített zsírsav (g)	6,2	Ebből telített zsírsav (g)	8,3	Ebből telített zsírsav (g)	7,8	Ebből telített zsírsav (g)	8
Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	63	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	61
Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	4,3	Ebből cukor (g)	3,9	Ebből cukor (g)	2,3	Ebből cukor (g)	1,8	Ebből cukor (g)	2,2
Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	2,2	Só (NaCl) (g)	3,4	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1,1

Uzsonna

Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.	Szombat 2025.05.17.
Kézműves kenyérchips D., Kapros mártogatós, paradicsom	Erdeigyümölcsös tápiókapuding édesítőszerrel	Grissini mini rudak, Céklás növényi sajtkrém	Harcsapástétomos cirokbuci, retek D.	Vaníliapudingos gofri édesítőszerrel	Citromos vaniliás chiapuding édesítőszerrel
mustár (Spéko majonéz)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)			
Energia (kcal) 405 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 302 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 7,8 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 2,3 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 304 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 13,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 264 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 295 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 14,2 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 449 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,2

Ebéd											
Hétfő 2025.05.12.		Kedd 2025.05.13.		Szerda 2025.05.14.		Csütörtök 2025.05.15.		Péntek 2025.05.16.		Szombat 2025.05.17.	
Habart zöldbableves F., Kaliforniai sertésragu, párolt köles E.		Négy évszak zöldségleves II.-DD, Grillfűszeres csirkecomb, hagymás törtburgonya Z., színes zöldségköret, csemege uborkával		Májgaluskaleves, Milánói spagetti cukkinivel és csirkemellsonkával		Bográcsgulyás pulykahússal DD., Finomfőzelék zöldbabbal D., sertés fasírtgolyók, Alma I.		Lencsegulyás DD., Besamellel borított zöldségek sertéshússal rakva DD.		Hamis bojtárleves, Házi sertésfasírt, zóna steak burgonya, kemencés zeller Z.	
		mustár (csemege uborkával) , mustár (Grillfűszeres csirkecomb)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)				mustár (Lencsegulyás DD.)		zeller (kemencés zeller Z.)	
Energia (kcal)	830	Energia (kcal)	985	Energia (kcal)	573	Energia (kcal)	740	Energia (kcal)	773	Energia (kcal)	742
Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	51	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	41	Fehérje (g)	19
Zsír (g)	44	Zsír (g)	53	Zsír (g)	19	Zsír (g)	39	Zsír (g)	36	Zsír (g)	39
Ebből telített zsírsav (g)	7,2	Ebből telített zsírsav (g)	8,7	Ebből telített zsírsav (g)	7,2	Ebből telített zsírsav (g)	9,5	Ebből telített zsírsav (g)	7,6	Ebből telített zsírsav (g)	8,4
Szénhidrát (g)	73	Szénhidrát (g)	70	Szénhidrát (g)	70	Szénhidrát (g)	71	Szénhidrát (g)	73	Szénhidrát (g)	74
Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	5,3	Ebből cukor (g)	4,2	Ebből cukor (g)	2,8	Ebből cukor (g)	2,3	Ebből cukor (g)	2,7
Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	2,6	Só (NaCl) (g)	3,9	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	1,4

Ebéd											
Hétfő 2025.05.12.		Kedd 2025.05.13.		Szerda 2025.05.14.		Csütörtök 2025.05.15.		Péntek 2025.05.16.		Szombat 2025.05.17.	
Habart zöldbableves F., Kaliforniai sertésragu, párolt köles E.		Négy évszak zöldségleves, Grillfűszeres csirkecomb, hagymás törtburgonya Z., színes zöldségköret, csemege uborkával		Májgaluskaleves, Milánói spagetti cukkinivel és csirkemellsonkával		Bográcsgulyás pulykahússal DD., Finomfőzelék zöldbabbal D., sertés fasírtgolyók, Alma I.		Lencsegulyás DD., Besamellel borított zöldségek sertéshússal rakva		Hamis bojtárleves, Házi sertésfasírt, zóna steak burgonya, kemencés zeller Z.	
		mustár (csemege uborkával) , mustár (Grillfűszeres csirkecomb)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)				mustár (Lencsegulyás DD.)		zeller (kemencés zeller Z.)	
Energia (kcal)	600	Energia (kcal)	742	Energia (kcal)	415	Energia (kcal)	521	Energia (kcal)	615	Energia (kcal)	535
Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	20	Fehérje (g)	21	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	14
Zsír (g)	32	Zsír (g)	39	Zsír (g)	14	Zsír (g)	28	Zsír (g)	32	Zsír (g)	29
Ebből telített zsírsav (g)	5,1	Ebből telített zsírsav (g)	6,6	Ebből telített zsírsav (g)	5,3	Ebből telített zsírsav (g)	6,9	Ebből telített zsírsav (g)	6,7	Ebből telített zsírsav (g)	6,4
Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	52
Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	3,6	Ebből cukor (g)	3,3	Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	1,9
Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	2,9	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,9

2025.05.12. - 2025.05.17.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejszínes, tojásmentes

Tízórai

Hétfő 2025.05.12.		Kedd 2025.05.13.		Szerda 2025.05.14.		Csütörtök 2025.05.15.		Péntek 2025.05.16.		Szombat 2025.05.17.	
Kolbászos omlett, paprika		Hamis körözöttes szendvics friss zöldséggel D.		Meggyes kocka D.		Klubszendvics Z., paradicsom		Hot-dog mustárral D., uborka		Diákcsemegés szendvics friss zöldséggel	
		mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)						mustár (Hot-dog mustárral D.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	
Energia (kcal)	128	Energia (kcal)	136	Energia (kcal)	172	Energia (kcal)	156	Energia (kcal)	172	Energia (kcal)	218
Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	3
Zsír (g)	3	Zsír (g)	3	Zsír (g)	7	Zsír (g)	5	Zsír (g)	6	Zsír (g)	10
Ebből telített zsírsav (g)	1,3	Ebből telített zsírsav (g)	0,9	Ebből telített zsírsav (g)	3,6	Ebből telített zsírsav (g)	3,2	Ebből telített zsírsav (g)	1	Ebből telített zsírsav (g)	3,2
Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	25	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	26
Ebből cukor (g)	0,2	Ebből cukor (g)	0	Ebből cukor (g)	0,4	Ebből cukor (g)	0,5	Ebből cukor (g)	1,8	Ebből cukor (g)	0,9
Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	0,7

Ebéd

Hétfő 2025.05.12.		Kedd 2025.05.13.		Szerda 2025.05.14.		Csütörtök 2025.05.15.		Péntek 2025.05.16.		Szombat 2025.05.17.	
Habart zöldbableves F., Kaliforniai sertésragu, párolt köles E.		Négy évszak zöldségleves, Grillfűszeres csirkecomb, hagymás törtburgonya Z., színes zöldségköret, csemege uborkával		Májgaluskaleves, Milánói spagetti cukkinivel és csirkemellsonkával		Bográcsgulyás pulykahússal DD., Finomfőzelék zöldbabbal D., sertés fasírtgolyók, Alma I.		Lencse gulyás DD., Besamellel borított zöldségek sertés hússal rakva		Hamis bojtárleves, Házi sertésfasírt, zóna steak burgonya, kemencés zeller Z.	
		mustár (csemege uborkával) , mustár (Grillfűszeres csirkecomb)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)				mustár (Lencse gulyás DD.)		zeller (kemencés zeller Z.)	
Energia (kcal)	600	Energia (kcal)	742	Energia (kcal)	415	Energia (kcal)	521	Energia (kcal)	615	Energia (kcal)	535
Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	36	Fehérje (g)	20	Fehérje (g)	21	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	14
Zsír (g)	32	Zsír (g)	39	Zsír (g)	14	Zsír (g)	28	Zsír (g)	32	Zsír (g)	29
Ebből telített zsírsav (g)	5,1	Ebből telített zsírsav (g)	6,6	Ebből telített zsírsav (g)	5,3	Ebből telített zsírsav (g)	6,9	Ebből telített zsírsav (g)	6,7	Ebből telített zsírsav (g)	6,4
Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	52
Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	3,6	Ebből cukor (g)	3,3	Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	1,9
Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	2,9	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,9

Uzsonna

Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.	Szombat 2025.05.17.
Kézműves kenyérchips D., Kapros mártogatós, paradicsom	Erdeigyümölcsös tápiókapuding édesítőszerrel	Grissini mini rudak, Céklás növényi sajtkrém	Harcsapástétomos cirokbuci, retek D.	Vaníliapudingos gofri édesítőszerrel	Citromos vaniliás chiapuding édesítőszerrel
mustár (Spéko majonéz)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)			
Energia (kcal) 284 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 241 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 227 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 10,6 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 185 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 206 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 9,9 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 315 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,2

Reggeli											
Hétfő 2025.05.12.		Kedd 2025.05.13.		Szerda 2025.05.14.		Csütörtök 2025.05.15.		Péntek 2025.05.16.		Szombat 2025.05.17.	
Habart zöldbableves F., Sonkás-gombás sertésragu, párolt köles E.		Karlábé krémleves növényi sajttal, Grillfűszeres csirkecomb, hagymás törtburgonya, csemege uborkával		Májgaluskaleves, Texasi sertéshúsos burgonya - sertésfasírtos-		Bográcsgulyás pulykahússal DD., Karlábéfőzelék D., sertés fasírtgolyók		Hamis bojtárleves, Sült csirkemellcsíkok S., párolt rizsköret			
		mustár (csemege uborkával) , mustár (Grillfűszeres csirkecomb)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)							
Energia (kcal)	676	Energia (kcal)	738	Energia (kcal)	802	Energia (kcal)	569	Energia (kcal)	514		
Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	31	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	33		
Zsír (g)	36	Zsír (g)	41	Zsír (g)	42	Zsír (g)	31	Zsír (g)	10		
Ebből telített zsírsav (g)	6,2	Ebből telített zsírsav (g)	11,7	Ebből telített zsírsav (g)	10,3	Ebből telített zsírsav (g)	8	Ebből telített zsírsav (g)	1,5		
Szénhidrát (g)	59	Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	70	Szénhidrát (g)	47	Szénhidrát (g)	65		
Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	3,2	Ebből cukor (g)	2,4	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	1,5		
Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1,6		

Tízórai					
Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.	Szombat 2025.05.17.
Kolbászos omlett	Hamis körözöttes szendvics friss zöldséggel F.	Szeletelt kolbász, Kenyérhernyócska III., karalábé rágcsa	Klubszendvics Z.	Hot-dog mustárral D., uborka	
	mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		mustár (Hot-dog mustárral D.) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	
Energia (kcal) 171 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 194 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 351 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1,2 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 212 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 244 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 2,6 Só (NaCl) (g) 1,5	

Ebéd					
Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.	Szombat 2025.05.17.
Habart zöldbaleves F., Sonkás-gombás sertésragu, párolt köles E.	Karalábé krémleves növényi sajttal, Grillfűszeres csirkecomb, hagymás törtburgonya, csemege uborkával	Májgaluskaleves, Texasi sertéshúsos burgonya - sertésfasírtos-	Bográcsgulyás pulykahússal DD., Karalábéfőzelék D., sertés fasírtgolyók	Hamis bojtárleves, Sült csirkemellcsíkok S., párolt rizsköret	
	mustár (csemege uborkával) , mustár (Grillfűszeres csirkecomb)	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			
Energia (kcal) 676 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 738 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 11,7 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 802 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 42 Ebből telített zsírsav (g) 10,3 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 569 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,8	Energia (kcal) 514 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,6	



Uzsanna

Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.	Szombat 2025.05.17.
Kézműves kenyérchips D., Kapros mártogatós, Uborka-2020	Vaníliás- citromos tápiókapuding D.	Grissini mini rudak, Céklás növényi sajtkrém	Harcsapástétomos cirokbuci, retek D.	Vaníliapudingos gofri édesítőszerrel	
mustár (Spéko majonéz)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)			
Energia (kcal) 401 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 5,8 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,9	Energia (kcal) 1176 Fehérje (g) 8 Zsír (g) 91 Ebből telített zsírsav (g) 49,2 Szénhidrát (g) 81 Ebből cukor (g) 7,4 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 304 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 13,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 264 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 295 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 14,2 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,1	

Ebéd											
Hétfő 2025.05.12.		Kedd 2025.05.13.		Szerda 2025.05.14.		Csütörtök 2025.05.15.		Péntek 2025.05.16.		Szombat 2025.05.17.	
Habart zöldbableves F., Sonkás-gombás sertésragu, párolt köles E.		Karlábé krémleves növényi sajttal, Grillfűszeres csirkecomb, hagymás törtburgonya, csemege uborkával		Májgaluskaleves, Texasi sertéshúsos burgonya - sertésfasírtos-		Bográcsgulyás pulykahússal DD., Karlábéfőzelék D., sertés fasírtgolyók		Hamis bojtárleves, Sült csirkemellcsíkok S., párolt rizsköret			
		mustár (csemege uborkával) , mustár (Grillfűszeres csirkecomb)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)							
Energia (kcal)	579	Energia (kcal)	648	Energia (kcal)	687	Energia (kcal)	481	Energia (kcal)	430		
Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	20	Fehérje (g)	28		
Zsír (g)	31	Zsír (g)	35	Zsír (g)	36	Zsír (g)	26	Zsír (g)	8		
Ebből telített zsírsav (g)	5,3	Ebből telített zsírsav (g)	10,1	Ebből telített zsírsav (g)	8,8	Ebből telített zsírsav (g)	6,7	Ebből telített zsírsav (g)	1,2		
Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	45	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	40	Szénhidrát (g)	54		
Ebből cukor (g)	1	Ebből cukor (g)	2,7	Ebből cukor (g)	2,1	Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	1,3		
Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	1,4		

Ebéd											
Hétfő 2025.05.12.		Kedd 2025.05.13.		Szerda 2025.05.14.		Csütörtök 2025.05.15.		Péntek 2025.05.16.		Szombat 2025.05.17.	
Paradicsomleves betűtéstával, Ananással rakott pulykamellfilé köntösben, párolt rizsköret, Vitamin saláta		Négy évszak zöldségleves, Grillfűszeres csirkecomb, hagymás törtburgonya, csemege uborkával		Csokipudingos meggyleves, Milánói spagetti csirkemellsonkával		Bográcsgulyás pulykahússal házi galuskával, Darás metélt sárgabaracklekvárral		Hamis bojtárleves, Sült csirkemellcsíkok S., steak burgonya, Alma II.			
zeller (Paradicsomleves betűtéstával)		mustár (csemege uborkával) , mustár (Grillfűszeres csirkecomb)									
Energia (kcal)	746	Energia (kcal)	741	Energia (kcal)	671	Energia (kcal)	755	Energia (kcal)	618		
Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	40	Fehérje (g)	18	Fehérje (g)	15	Fehérje (g)	33		
Zsír (g)	22	Zsír (g)	36	Zsír (g)	13	Zsír (g)	10	Zsír (g)	16		
Ebből telített zsírsav (g)	7,8	Ebből telített zsírsav (g)	7,6	Ebből telített zsírsav (g)	5,9	Ebből telített zsírsav (g)	1,5	Ebből telített zsírsav (g)	2		
Szénhidrát (g)	101	Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	118	Szénhidrát (g)	145	Szénhidrát (g)	76		
Ebből cukor (g)	21,8	Ebből cukor (g)	4,2	Ebből cukor (g)	18,1	Ebből cukor (g)	44,7	Ebből cukor (g)	2,9		
Só (NaCl) (g)	2,5	Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	2,8	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,3		

Ebéd											
Hétfő 2025.05.12.		Kedd 2025.05.13.		Szerda 2025.05.14.		Csütörtök 2025.05.15.		Péntek 2025.05.16.		Szombat 2025.05.17.	
Habart zöldbableves B., Mexikói brokkoliragu, tört burgonya		Négy évszak zöldségleves, Töltött cukkinihajó párolt rizzsel		Csokipudingos meggyleves, Gombapörkölt, házi nokedli, csemege uborkával		Hamis bográcsgulyás házi galuskával, Növényitejberizs kakaó szóráttal		Hamis bojtárleves, Párizsi sárgarépa, steak burgonya			
				mustár (csemege uborkával)							
Energia (kcal)	582	Energia (kcal)	557	Energia (kcal)	604	Energia (kcal)	780	Energia (kcal)	608		
Fehérje (g)	15	Fehérje (g)	14	Fehérje (g)	15	Fehérje (g)	10	Fehérje (g)	7		
Zsír (g)	26	Zsír (g)	18	Zsír (g)	7	Zsír (g)	32	Zsír (g)	24		
Ebből telített zsírsav (g)	4,4	Ebből telített zsírsav (g)	7,2	Ebből telített zsírsav (g)	1,5	Ebből telített zsírsav (g)	22,2	Ebből telített zsírsav (g)	2,9		
Szénhidrát (g)	75	Szénhidrát (g)	83	Szénhidrát (g)	118	Szénhidrát (g)	109	Szénhidrát (g)	82		
Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	2,4	Ebből cukor (g)	11,7	Ebből cukor (g)	37,5	Ebből cukor (g)	2,6		
Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	1		



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.	Szombat 2025.05.17.
Paradicsomleves betűtésztaival, Kaliforniai sertésragu, párolt rizsköret, Vitamin saláta	Hideg őszibarackleves, Grillfűszeres csirkecomb, hagymás törtburgonya, csemege uborkával	Májgaluskaleves, Milánói spagetti csirkemellsonkával, Banán	Bográcsgulyás pulykahússal házi galuskával, Darás metélt sárgabaracklekvárral	Lencsegulyás, Besamellel borított zöldségek sertéshússal rakva	Bojtárleves sertéshússal, Hamis túrós tészta
zeller (Paradicsomleves betűtésztaival)	mustár (csemege uborkával) , mustár (Grillfűszeres csirkecomb)	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (Lencsegulyás)	mustár (Hamis túró)
Energia (kcal) 830 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 94 Ebből cukor (g) 15,7 Só (NaCl) (g) 2,5	Energia (kcal) 766 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 9,3 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 728 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 122 Ebből cukor (g) 7,6 Só (NaCl) (g) 3,5	Energia (kcal) 755 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 145 Ebből cukor (g) 44,7 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 763 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 7,9 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 747 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 10,3 Szénhidrát (g) 95 Ebből cukor (g) 4,5 Só (NaCl) (g) 2,2

Tízórai

Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.	Szombat 2025.05.17.
Kolbászos omlett, Kenyérszeletek M., paprika	Hamis körözöttes szendvics friss zöldséggel	Meggyes kocka	Klubszendvics Z., paradicsom	Hot-dog, ketchup, uborka	Diákcsomag szendvics friss zöldséggel, Szobi 100%-os narancslé
	mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)
Energia (kcal) 290 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 250 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 365 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 10,3 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 221 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 236 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 4,6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 4,5 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 312 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 4,5 Só (NaCl) (g) 1,2

Ebéd

Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.	Szombat 2025.05.17.
Paradicsomleves betűtészta-val, Kaliforniai sertésragu, párolt rizsköret, Vitamin saláta	Hideg őszibarackleves, Grillfűszeres csirkecomb, hagymás törtburgonya, csemege uborkával	Májgaluskaleves, Milánói spagetti csirkemellsonkával, Banán	Bográcsgulyás pulykahússal házi galuskával, Darás metélt sárgabaracklekvárral	Lencseleves, Besamellel borított zöldségek sertésráccsal rakva	Bojttárleves sertésráccsal, Hamis túrós tészta
zeller (Paradicsomleves betűtészta-val)	mustár (csemege uborkával) , mustár (Grillfűszeres csirkecomb)	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (Lencseleves)	mustár (Hamis túró)
Energia (kcal) 830 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 35 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 94 Ebből cukor (g) 15,7 Só (NaCl) (g) 2,5	Energia (kcal) 766 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 6,8 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 9,3 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 728 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 122 Ebből cukor (g) 7,6 Só (NaCl) (g) 3,5	Energia (kcal) 755 Fehérje (g) 15 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 145 Ebből cukor (g) 44,7 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 763 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 37 Ebből telített zsírsav (g) 7,9 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 747 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 10,3 Szénhidrát (g) 95 Ebből cukor (g) 4,5 Só (NaCl) (g) 2,2

Uzsonna

Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.	Szombat 2025.05.17.
Kézműves kenyérchips, Kapros mártogatós, paradicsom	Erdeigyümölcsös tápiókapuding	Grissini mini rudak, Céklás növényi sajtkrém	Harcsapástétomos cirokbuci, retek	Vaníliapudingos gofri	Kókuszos-csokis pohárdesszert-fedel es műanyag pohárban, Alma
mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)			
Energia (kcal) 306 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 13 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 324 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 6,5 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 7,3 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 304 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 13,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 334 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 0,2 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 314 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 13,7 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 7,7 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 261 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 9,7 Só (NaCl) (g) 0,2

Reggeli					
Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.	Szombat 2025.05.17.
Kolbászos omllett, Kenérszeletek M., paprika	Hamis körözött szendvics friss zöldséggel	Meggyes kocka	Klubszendvics Z., paradicsom	Hot-dog, ketchup, uborka	Diákcsesmegés szendvics friss zöldséggel
	mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)
Energia (kcal) 216 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 225 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 292 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 8,2 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 156 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 167 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 3,1 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 218 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,7

Tízórai					
Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.	Szombat 2025.05.17.
Alma II.	Eper	Banán	Szobi 100%-os narancslé	Szobi 100%-os narancslé	
Energia (kcal) 78 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 29 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 7 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 120 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 40 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 9 Ebből cukor (g) 8,7 Só (NaCl) (g) 0	Energia (kcal) 40 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 9 Ebből cukor (g) 8,7 Só (NaCl) (g) 0	

Ebéd											
Hétfő 2025.05.12.		Kedd 2025.05.13.		Szerda 2025.05.14.		Csütörtök 2025.05.15.		Péntek 2025.05.16.		Szombat 2025.05.17.	
Kaliforniai sertésragu, párolt rizsköret, Vitamin saláta		Tárkonyos burgonyafőzelék, Stefánia csirkevagdalt		Cseresznyemártás, sült csirkefalatok		Finomfőzelék zöldbabbal, sertés fasírtgolyók		Sárgaborsófőzelék, sült virslikarikák			
								földimogyorót ny. tartalmazhat (Sárgaborsófőzelék)			
Energia (kcal)	532	Energia (kcal)	334	Energia (kcal)	309	Energia (kcal)	346	Energia (kcal)	336		
Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	13	Fehérje (g)	16	Fehérje (g)	14	Fehérje (g)	18		
Zsír (g)	24	Zsír (g)	14	Zsír (g)	15	Zsír (g)	23	Zsír (g)	10		
Ebből telített zsírsav (g)	3,7	Ebből telített zsírsav (g)	2,4	Ebből telített zsírsav (g)	2,7	Ebből telített zsírsav (g)	6,1	Ebből telített zsírsav (g)	2,6		
Szénhidrát (g)	54	Szénhidrát (g)	35	Szénhidrát (g)	28	Szénhidrát (g)	26	Szénhidrát (g)	52		
Ebből cukor (g)	6	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	4,3	Ebből cukor (g)	3,4	Ebből cukor (g)	0		
Só (NaCl) (g)	1,8	Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	1,4		

Uzsonna											
Hétfő 2025.05.12.		Kedd 2025.05.13.		Szerda 2025.05.14.		Csütörtök 2025.05.15.		Péntek 2025.05.16.		Szombat 2025.05.17.	
Kézműves kenyérchips, Kapros mártogatós, paradicsom		Erdeigyümölcsös tápiókapuding		Grissini mini rudak, Céklás növényi sajtkrém		Harcsapástétomos cirokbuci, retek		Vaníliapudingos gofri		Kókuszos-csokis pohárdesszert-fedel es műanyag pohárban, Alma	
mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)				Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)							
Energia (kcal)	220	Energia (kcal)	259	Energia (kcal)	227	Energia (kcal)	234	Energia (kcal)	283	Energia (kcal)	251
Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	1
Zsír (g)	18	Zsír (g)	12	Zsír (g)	14	Zsír (g)	12	Zsír (g)	15	Zsír (g)	7
Ebből telített zsírsav (g)	4	Ebből telített zsírsav (g)	5,2	Ebből telített zsírsav (g)	10,6	Ebből telített zsírsav (g)	1,7	Ebből telített zsírsav (g)	12,3	Ebből telített zsírsav (g)	3,1
Szénhidrát (g)	10	Szénhidrát (g)	35	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	33	Szénhidrát (g)	47
Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	5,9	Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	0,1	Ebből cukor (g)	6,9	Ebből cukor (g)	9,7
Só (NaCl) (g)	0,6	Só (NaCl) (g)	0,2	Só (NaCl) (g)	1,6	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	0,1	Só (NaCl) (g)	0,2



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.	Szombat 2025.05.17.
Paradicsomleves betűtésztaival, Kaliforniai sertésragu, párolt rizsköret, Vitamin saláta	Hideg őszibarackleves, Grillfűszeres csirkecomb, hagymás törtburgonya, csemege uborkával	Májgaluskaleves, Milánói spagetti csirkemellsonkával, Banán	Bográcsgulyás pulykahússal házi galuskával, Darás metélt sárgabaracklekvárral	Lencsegulyás, Besamellel borított zöldségek sertéshússal rakva	Bojtárleves sertéshússal, Hamis túrós tészta
zeller (Paradicsomleves betűtésztaival)	mustár (csemege uborkával) , mustár (Grillfűszeres csirkecomb)	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (Lencsegulyás)	mustár (Hamis túró)
Energia (kcal) 987 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 43 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 111 Ebből cukor (g) 18,6 Só (NaCl) (g) 2,9	Energia (kcal) 927 Fehérje (g) 42 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 7,8 Szénhidrát (g) 93 Ebből cukor (g) 12,5 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 854 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 138 Ebből cukor (g) 8,7 Só (NaCl) (g) 4,2	Energia (kcal) 863 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,7 Szénhidrát (g) 165 Ebből cukor (g) 51,1 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 938 Fehérje (g) 47 Zsír (g) 43 Ebből telített zsírsav (g) 9,1 Szénhidrát (g) 93 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 923 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 12,4 Szénhidrát (g) 114 Ebből cukor (g) 5,3 Só (NaCl) (g) 2,7

Ebéd

Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.	Szombat 2025.05.17.
Paradicsomleves betűtésztaival, Kaliforniai sertésragu, párolt rizsköret, Vitamin saláta	Hideg őszibarackleves, Grillfűszeres csirkecomb, hagymás törtburgonya, csemege uborkával	Májgaluskaleves, Milánói spagetti csirkemellsonkával, Banán	Bográcsgulyás pulykahússal házi galuskával, Darás metélt sárgabaracklekvárral	Lencsegulyás, Besamellel borított zöldségek sertéshússal rakva	Bojttárleves sertéshússal, Hamis túrós tészta
zeller (Paradicsomleves betűtésztaival)	mustár (csemege uborkával) , mustár (Grillfűszeres csirkecomb)	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (Lencsegulyás)	mustár (Hamis túró)
Energia (kcal) 987 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 43 Ebből telített zsírsav (g) 6,2 Szénhidrát (g) 111 Ebből cukor (g) 18,6 Só (NaCl) (g) 2,9	Energia (kcal) 927 Fehérje (g) 42 Zsír (g) 40 Ebből telített zsírsav (g) 7,8 Szénhidrát (g) 93 Ebből cukor (g) 12,5 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 854 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 138 Ebből cukor (g) 8,7 Só (NaCl) (g) 4,2	Energia (kcal) 863 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,7 Szénhidrát (g) 165 Ebből cukor (g) 51,1 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 938 Fehérje (g) 47 Zsír (g) 43 Ebből telített zsírsav (g) 9,1 Szénhidrát (g) 93 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 923 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 12,4 Szénhidrát (g) 114 Ebből cukor (g) 5,3 Só (NaCl) (g) 2,7

Vacsora

Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.	Szombat 2025.05.17.
Filézett harcsapaprikás, főtt fusilli	Lenmagbundás pulykamellfilé párizsiasan, párolt zöldségek csőben sütve	Pácolt pecsenye csirkecomb, barna rizi-bizi	Kukoricapehelybundá ban párizsiasan rántott csirkemell, párolt színes zöldségköret burgonyával	Sült csirkemellcsíkok S., steak édesburgonya	
		mustár (Pácolt pecsenye csirkecomb)	dióféle nyomokban (Kukoricapehelybundában párizsiasan rántott csirkemell) , földimogyorót ny. tartalmazhat (Kukoricapehelybundában párizsiasan rántott csirkemell) , zeller (párolt színes zöldségköret burgonyával)		
Energia (kcal) 633 Fehérje (g) 36 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 735 Fehérje (g) 51 Zsír (g) 34 Ebből telített zsírsav (g) 11,1 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 879 Fehérje (g) 46 Zsír (g) 44 Ebből telített zsírsav (g) 8,7 Szénhidrát (g) 68 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 5,2	Energia (kcal) 606 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 2,5 Szénhidrát (g) 66 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 509 Fehérje (g) 43 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 1,1 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1	

Ebéd											
Hétfő 2025.05.12.		Kedd 2025.05.13.		Szerda 2025.05.14.		Csütörtök 2025.05.15.		Péntek 2025.05.16.		Szombat 2025.05.17.	
Paradicsomleves betűtésztaival, Kaliforniai sertésragu, párolt rizsköret, Vitamin saláta		Hideg őszibarackleves, Grillfűszeres csirkecombfilé, hagymás törtburgonya, csemege uborkával		Májgaluskaleves, Milánói spagetti csirkemellsonkával		Habart burgonyaleves, Finomfőzelék zöldbabbal, sertés fasírtgolyók		Hamis bojtárleves, Besamellel borított zöldségek sertéshússal rakva		Bojtárleves sertéshússal, Hamis túrós tészta	
zeller (Paradicsomleves betűtésztaival)		mustár (csemege uborkával) , mustár (Grillfűszeres csirkecombfilé)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)						mustár (Hamis túró)	
Energia (kcal)	679	Energia (kcal)	559	Energia (kcal)	465	Energia (kcal)	522	Energia (kcal)	571	Energia (kcal)	626
Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	25	Fehérje (g)	20	Fehérje (g)	17	Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	17
Zsír (g)	30	Zsír (g)	20	Zsír (g)	12	Zsír (g)	30	Zsír (g)	36	Zsír (g)	25
Ebből telített zsírsav (g)	4,4	Ebből telített zsírsav (g)	3,2	Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	7,1	Ebből telített zsírsav (g)	7,1	Ebből telített zsírsav (g)	8,6
Szénhidrát (g)	74	Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	66	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	39	Szénhidrát (g)	79
Ebből cukor (g)	11,6	Ebből cukor (g)	7,9	Ebből cukor (g)	6	Ebből cukor (g)	4,3	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	3,7
Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	2,8	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1,8

Tízórai					
Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.	Szombat 2025.05.17.
Kolbászos omlett, Kenyérszeletek M., paprika	Hamis körözöttes szendvics friss zöldséggel	Meggyes kocka	Klubszendvics Z., paradicsom	Hot-dog, ketchup, uborka	Diákcsemegés szendvics friss zöldséggel
	mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)
Energia (kcal) 216 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 1,5 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 225 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 292 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 156 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 8,2 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 167 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 218 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 1 Szénhidrát (g) 28 Ebből cukor (g) 3,1 Só (NaCl) (g) 0,9

Ebéd					
Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.	Szombat 2025.05.17.
Paradicsomleves betűtésztával, Kaliforniai sertésragu, párolt rizsköret, Vitamin saláta	Hideg őszibarackleves, Grillfűszeres csirkecombfilé, hagymás törtburgonya, csemege uborkával	Májgaluskaleves, Milánói spagetti csirkemellsonkával	Habart burgonyaleves, Finomfőzelék zöldbabbal, sertés fasírtgolyók	Hamis bojtárleves, Besamellel borított zöldségek sertéshússal rakva	Bojtárleves sertéshússal, Hamis túrós tészta
zeller (Paradicsomleves betűtésztával)	mustár (csemege uborkával) , mustár (Grillfűszeres csirkecombfilé)	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)			mustár (Hamis túró)
Energia (kcal) 679 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 11,6 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 559 Fehérje (g) 25 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 7,9 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 465 Fehérje (g) 20 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 66 Ebből cukor (g) 6 Só (NaCl) (g) 2,8	Energia (kcal) 522 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 4,3 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 571 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 7,1 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 626 Fehérje (g) 17 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 79 Ebből cukor (g) 3,7 Só (NaCl) (g) 1,8

Uzsonna

Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.	Szombat 2025.05.17.
Kézműves kenyérchips, Kapros mártogatós, paradicsom	Erdeigyümölcsös tápiókapuding	Grissini mini rudak, Céklás növényi sajtkrém	Harcsapástétomos cirokbuci, retek	Vaníliapudingos gofri	Kókuszos-csokis pohárdeszsert-fedel es műanyag pohárban, Alma
mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)			
Energia (kcal) 220 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 10 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 259 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 5,9 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 227 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 10,6 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 234 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,7 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 283 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 12,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 6,9 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 251 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 9,7 Só (NaCl) (g) 0,2

Tízórai

Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.	Szombat 2025.05.17.
Sonkás omlett, Kenyérszeletek M., paprika	Hamis körözött szendvics friss zöldséggel	Meggyes kocka	Klubszendvics Z., paradicsom	Hot-dog sült csirkemellel, ketchup	
	mustár (Hamis körözött) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)				
Energia (kcal) 249 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2,4	Energia (kcal) 225 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 292 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 156 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 8,2 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 135 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,5	

Ebéd

Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.	Szombat 2025.05.17.
Paradicsomleves betűtéstával, Ananással rakott pulykamellfilé köntösben, párolt rizsköret, Vitamin saláta	Négy évszak zöldségleves, Grillfűszeres csirkecomb, hagymás törtburgonya, csemege uborkával	Csokipudingos meggyleves, Milánói spagetti csirkemellsonkával	Habart burgonyaleves, Finomfőzelék zöldbabbal, sült baromfi virsli, Banán	Hamis bojtárleves, Sült csirkemellcsíkok S., steak burgonya, Alma II.	
zeller (Paradicsomleves betűtéstával)	mustár (csemege uborkával) , mustár (Grillfűszeres csirkecomb)				
Energia (kcal) 607 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 80 Ebből cukor (g) 16,9 Só (NaCl) (g) 2,1	Energia (kcal) 651 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 6,6 Szénhidrát (g) 49 Ebből cukor (g) 3,6 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 545 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 4,7 Szénhidrát (g) 96 Ebből cukor (g) 15 Só (NaCl) (g) 2,2	Energia (kcal) 479 Fehérje (g) 14 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 82 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 1,5	Energia (kcal) 527 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 1,7 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 2,4 Só (NaCl) (g) 1,1	

Uzsonna

Hétfő 2025.05.12.	Kedd 2025.05.13.	Szerda 2025.05.14.	Csütörtök 2025.05.15.	Péntek 2025.05.16.	Szombat 2025.05.17.
Kézműves kenyérchips, Kapros mártogatós, paradicsom	Erdeigyümölcsös tápiókapuding	Grissini mini rudak, Céklás növényi sajtkrém	Harcsapástétomos cirokbuci, retek	Vaníliapudingos gofri	
mustár (Spéko majonéz) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)			
Energia (kcal) 220 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 4 Szénhidrát (g) 10 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 259 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 5,2 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 5,9 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 227 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 10,6 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 234 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 1,7 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 283 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 15 Ebből telített zsírsav (g) 12,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 6,9 Só (NaCl) (g) 0,1	