

Hétfő 2025.06.30.	Kedd 2025.07.01.	Szerda 2025.07.02.	Csütörtök 2025.07.03.	Péntek 2025.07.04.	Szombat 2025.07.05.
Paradicsomleves betűtésztaával d., Esterházy sertésragu, párolt köles DD.	Bográcsgulyás harcsakockákkal D., Milánói spagetti (darált sertéshússal) cukkinivel	Vegyes gyümölcsleves édesítőszerrel, Natúr csirkemell, kemencés parázbургonya zóna, fűszeres karotta z.	Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, Stefánia sertésvagdalt, görögdinnye	Tárkonyos zöldségraguleves, Rakott káposzta quinoával (csirke) - FAGYASZTHATÓ, Narancs	
mustár (Esterházy sertésragu) , zeller (Paradicsomleves betűtésztaával d.)				zeller (Tárkonyos zöldségraguleves)	
Energia (kcal) 639 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 587 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 3,8 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 510 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 65 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 749 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 5,9 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 7,6 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 552 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 1,2	

Tízórai											
Hétfő 2025.06.30.		Kedd 2025.07.01.		Szerda 2025.07.02.		Csütörtök 2025.07.03.		Péntek 2025.07.04.		Szombat 2025.07.05.	
Paprikás szalámis szendvics buciban növényi sajttal és friss zöldségekkel F.		Sonkás langalló sch D., paradicsom		Cseresznyés kocka D.		Vaníliás csiga D.		Csirkehúsos-zöldség es tortilla D			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)						mustár (natúr mártogatós) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)			
Energia (kcal)	307	Energia (kcal)	255	Energia (kcal)	209	Energia (kcal)	215	Energia (kcal)	319		
Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	6		
Zsír (g)	18	Zsír (g)	12	Zsír (g)	8	Zsír (g)	8	Zsír (g)	18		
Ebből telített zsírsav (g)	7,1	Ebből telített zsírsav (g)	5,6	Ebből telített zsírsav (g)	4	Ebből telített zsírsav (g)	2,1	Ebből telített zsírsav (g)	3,4		
Szénhidrát (g)	31	Szénhidrát (g)	30	Szénhidrát (g)	31	Szénhidrát (g)	32	Szénhidrát (g)	31		
Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	1,5	Ebből cukor (g)	0,6	Ebből cukor (g)	0,1	Ebből cukor (g)	1,3		
Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,5	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	0,2	Só (NaCl) (g)	0,7		

Ebéd											
Hétfő 2025.06.30.		Kedd 2025.07.01.		Szerda 2025.07.02.		Csütörtök 2025.07.03.		Péntek 2025.07.04.		Szombat 2025.07.05.	
Paradicsomleves betűtésztaával d., Esterházy sertésragu, párolt köles DD.		Bográcsgulyás harcsakockákkal D., Milánói spagetti (darált sertéshússal) cukkinivel		Vegyes gyümölcsleves édesítőszerrel, Natúr csirkemell, kemencés parászburgonya zóna, fűszeres karotta z.		Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, Stefánia sertésvagdalt, görögdinnye		Tárkonyos zöldséraguleves, Rakott káposzta quinoával (csirke) - FAGYASZTHATÓ, Narancs			
mustár (Esterházy sertésragu) , zeller (Paradicsomleves betűtésztaával d.)								zeller (Tárkonyos zöldséraguleves)			
Energia (kcal)	639	Energia (kcal)	587	Energia (kcal)	510	Energia (kcal)	749	Energia (kcal)	552		
Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	21	Fehérje (g)	34	Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	30		
Zsír (g)	32	Zsír (g)	28	Zsír (g)	13	Zsír (g)	38	Zsír (g)	20		
Ebből telített zsírsav (g)	5,1	Ebből telített zsírsav (g)	9,3	Ebből telített zsírsav (g)	2,6	Ebből telített zsírsav (g)	5,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,9		
Szénhidrát (g)	56	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	65	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	62		
Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	3,8	Ebből cukor (g)	1,3	Ebből cukor (g)	7,6	Ebből cukor (g)	2		
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,2		



Uzsonna

Hétfő 2025.06.30.	Kedd 2025.07.01.	Szerda 2025.07.02.	Csütörtök 2025.07.03.	Péntek 2025.07.04.	Szombat 2025.07.05.
Csirkemájkrémes kenyérszeletek, retek	Kekszes-áfonyás növényi "joghurt"-édesítősze rrel, Narancs I.	Bundáskenyér D., répa-retek rágcsa	Csurgatott tekercs, Taccos mártogatós zöldségekkel	Növényi sajtkrém zöldhagymával, Ostyalapok D., Mentás limonádé steviával	
			mustár (Spéko majonéz)		
Energia (kcal) 240 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,7	Energia (kcal) 327 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 10,7 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 0,6	Energia (kcal) 223 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 308 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 3,6 Szénhidrát (g) 27 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 305 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 14,8 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1,3	

Ebéd											
Hétfő 2025.06.30.		Kedd 2025.07.01.		Szerda 2025.07.02.		Csütörtök 2025.07.03.		Péntek 2025.07.04.		Szombat 2025.07.05.	
Paradicsomleves betűtéstával d., Esterházy sertésragu, párolt köles DD.		Bográcsgulyás harcsakockákkal D., Milánói spagetti (darált sertéshússal) cukkinivel		Vegyes gyümölcsleves édesítőszerrel, Natúr csirkemell, kemencés parászburgonya zóna, fűszeres karotta z.		Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, Stefánia sertésvagdalt, görögdinnye		Tárkonyos zöldséraguleves, Rakott káposzta quinoával (csirke) - FAGYASZTHATÓ, Narancs			
mustár (Esterházy sertésragu) , zeller (Paradicsomleves betűtéstával d.)								zeller (Tárkonyos zöldséraguleves)			
Energia (kcal)	539	Energia (kcal)	503	Energia (kcal)	437	Energia (kcal)	623	Energia (kcal)	481		
Fehérje (g)	23	Fehérje (g)	18	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	26		
Zsír (g)	27	Zsír (g)	24	Zsír (g)	11	Zsír (g)	31	Zsír (g)	17		
Ebből telített zsírsav (g)	4,3	Ebből telített zsírsav (g)	8	Ebből telített zsírsav (g)	2,2	Ebből telített zsírsav (g)	4,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,2		
Szénhidrát (g)	48	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	55	Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	56		
Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	3,3	Ebből cukor (g)	1,1	Ebből cukor (g)	6,5	Ebből cukor (g)	1,6		
Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	0,5	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1		

Tízórai					
Hétfő 2025.06.30.	Kedd 2025.07.01.	Szerda 2025.07.02.	Csütörtök 2025.07.03.	Péntek 2025.07.04.	Szombat 2025.07.05.
Paprikás szalámis szendvics buciban növényi sajttal és friss zöldségekkel F.	Sonkás langalló sch D., paradicsom	Cseresznyés kocka D.	Vaníliás csiga D.	Csirkehúsos-zöldség es tortilla D	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			mustár (natúr mártogatós) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)	
Energia (kcal) 246 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 5,7 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,9	Energia (kcal) 204 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 167 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,2 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 161 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,1 Só (NaCl) (g) 0,1	Energia (kcal) 256 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,7 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 0,6	

Ebéd					
Hétfő 2025.06.30.	Kedd 2025.07.01.	Szerda 2025.07.02.	Csütörtök 2025.07.03.	Péntek 2025.07.04.	Szombat 2025.07.05.
Paradicsomleves betűtésztával d., Esterházy sertésragu, párolt köles DD.	Bográcsgulyás harcsakockákkal D., Milánói spagetti (darált sertéshússal) cukkinivel	Vegyes gyümölcsleves édesítőszerrel, Natúr csirkemell, kemencés parázsburgonya zóna, fűszeres karotta z.	Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék édesítőszerrel, Stefánia sertésvagdalt, görögdinnye	Tárkonyos zöldséraguleves, Rakott káposzta quinoával (csirke) - FAGYASZTHATÓ, Narancs	
mustár (Esterházy sertésragu) , zeller (Paradicsomleves betűtésztával d.)				zeller (Tárkonyos zöldséraguleves)	
Energia (kcal) 539 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 48 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 503 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 437 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 2,2 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 623 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 4,9 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 6,5 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 481 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1	

Uzsonna

Hétfő 2025.06.30.	Kedd 2025.07.01.	Szerda 2025.07.02.	Csütörtök 2025.07.03.	Péntek 2025.07.04.	Szombat 2025.07.05.
Csirkemájkrémes kenyérszeletek, retek	Kekszes-áfonyás növényi "joghurt"-édesítősze rrel, Narancs I.	Bundáskenyér D., répa-retek rágcsa	Csurgatott tekercs, Taccos mártogatós zöldségekkel	Növényi sajtkrém zöldhagymával, Ostyalapok D., Mentás limonádé steviával	
			mustár (Spéko majonéz)		
Energia (kcal) 170 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 2,4 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,2	Energia (kcal) 261 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 8,6 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 2,2 Só (NaCl) (g) 0,5	Energia (kcal) 161 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 227 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 232 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 11,8 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 1 Só (NaCl) (g) 1	

Reggeli											
Hétfő 2025.06.30.		Kedd 2025.07.01.		Szerda 2025.07.02.		Csütörtök 2025.07.03.		Péntek 2025.07.04.		Szombat 2025.07.05.	
Zöldségkrémleves növényi sajttal, Esterházy sertésragu, párolt köles		Bográcsgulyás harcsakockákkal házi galuskával F., Régi idők kaporrmártása, fűszeres sertésszelet, főtt burgonya (zóna)		Suhantott leves darakockákkal, Natúr csirkemell, kemencés parászburgonya		Palócleves sertés hússal, Stefánia sertésvagdalt, párolt rizsköret		Tárkonyos zöldségreguleves F., Borsos sertésragu, főtt szarvacska			
mustár (Esterházy sertésragu) , zeller (Húsleves alap)								zeller (Tárkonyos zöldségreguleves F.)			
Energia (kcal)	714	Energia (kcal)	692	Energia (kcal)	633	Energia (kcal)	709	Energia (kcal)	825		
Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	35	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	29		
Zsír (g)	35	Zsír (g)	31	Zsír (g)	20	Zsír (g)	33	Zsír (g)	36		
Ebből telített zsírsav (g)	8,1	Ebből telített zsírsav (g)	5,4	Ebből telített zsírsav (g)	2,5	Ebből telített zsírsav (g)	4,8	Ebből telített zsírsav (g)	5,1		
Szénhidrát (g)	67	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	69	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	93		
Ebből cukor (g)	1,6	Ebből cukor (g)	3,5	Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	1,4	Ebből cukor (g)	1,5		
Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	3,1	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	0,9		

2025.06.30. - 2025.07.05.



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2025.06.30.		Kedd 2025.07.01.		Szerda 2025.07.02.		Csütörtök 2025.07.03.		Péntek 2025.07.04.		Szombat 2025.07.05.	
Zöldségkrémleves növényi sajttal, Esterházy sertésragu, párolt köles		Bográcsgulyás harcsakockákkal házi galuskával F., Régi idők kapormártása, fűszeres sertésszelet, főtt burgonya (zóna)		Suhantott leves darakockákkal, Natúr csirkemell, kemencés parázsburgonya		Palócleves sertéshússal, Stefánia sertésvagdalt, párolt rizsköret		Tárkonyos zöldséraguleves F., Borsos sertésragu, főtt szarvacska			
mustár (Esterházy sertésragu) , zeller (Húsleves alap)								zeller (Tárkonyos zöldséraguleves F.)			
Energia (kcal)	604	Energia (kcal)	596	Energia (kcal)	537	Energia (kcal)	581	Energia (kcal)	650		
Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	24		
Zsír (g)	30	Zsír (g)	26	Zsír (g)	17	Zsír (g)	27	Zsír (g)	30		
Ebből telített zsírsav (g)	6,8	Ebből telített zsírsav (g)	4,7	Ebből telített zsírsav (g)	2,1	Ebből telített zsírsav (g)	4	Ebből telített zsírsav (g)	4,3		
Szénhidrát (g)	57	Szénhidrát (g)	52	Szénhidrát (g)	59	Szénhidrát (g)	59	Szénhidrát (g)	68		
Ebből cukor (g)	1,3	Ebből cukor (g)	3	Ebből cukor (g)	1,7	Ebből cukor (g)	1,2	Ebből cukor (g)	1,1		
Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	2,7	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	1,1	Só (NaCl) (g)	0,7		

Ebéd											
Hétfő 2025.06.30.		Kedd 2025.07.01.		Szerda 2025.07.02.		Csütörtök 2025.07.03.		Péntek 2025.07.04.		Szombat 2025.07.05.	
Bazsalikomos paradicsomleves betűtésztával, Csirkehúsos-sonkás-brokkolis tészta		Bográcsgulyás harcsakockákkal házi galuskával, Gombás csirkeaprópecsenye, görögdinnye		Vegyes gyümölcsleves, Natúr csirkemell, kemencés parázsburgonya, Káposzta saláta		Daragaluska leves v., Zöldborsófőzelék, koreai vega fasírt		Tárkonyos zöldséraguleves, Rakott káposzta (csirke) - FAGYASZTHATÓ, Narancs			
						zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Tárkonyos zöldséraguleves)			
Energia (kcal)	586	Energia (kcal)	815	Energia (kcal)	711	Energia (kcal)	506	Energia (kcal)	574		
Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	12	Fehérje (g)	29		
Zsír (g)	20	Zsír (g)	32	Zsír (g)	14	Zsír (g)	20	Zsír (g)	21		
Ebből telített zsírsav (g)	6,5	Ebből telített zsírsav (g)	4,8	Ebből telített zsírsav (g)	2,6	Ebből telített zsírsav (g)	2,2	Ebből telített zsírsav (g)	4,9		
Szénhidrát (g)	68	Szénhidrát (g)	85	Szénhidrát (g)	106	Szénhidrát (g)	62	Szénhidrát (g)	66		
Ebből cukor (g)	7,9	Ebből cukor (g)	3	Ebből cukor (g)	21,5	Ebből cukor (g)	9,6	Ebből cukor (g)	2,1		
Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	1,2		

Ebéd											
Hétfő 2025.06.30.		Kedd 2025.07.01.		Szerda 2025.07.02.		Csütörtök 2025.07.03.		Péntek 2025.07.04.		Szombat 2025.07.05.	
Bazsalikomos paradicsomleves betűtésztával, Esterházy sertésragu, párolt köles		Bográcsgulyás harcsakockákkal házi galuskával, Milánói spagetti (darált sertéshússal), görögdinnye		Vegyes gyümölcsleves, Natúr csirkemell, kemencés parázsburgonya, Káposzta saláta		Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt		Burgonyaleves füstölt sonkával és lecsókolbásszal, Rakott káposzta (csirke) - FAGYASZTHATÓ, Narancs			
mustár (Esterházy sertésragu)								szója (Burgonyaleves füstölt sonkával és lecsókolbásszal)			
Energia (kcal)	718	Energia (kcal)	707	Energia (kcal)	711	Energia (kcal)	701	Energia (kcal)	705		
Fehérje (g)	29	Fehérje (g)	22	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	32	Fehérje (g)	32		
Zsír (g)	31	Zsír (g)	29	Zsír (g)	14	Zsír (g)	39	Zsír (g)	33		
Ebből telített zsírsav (g)	5	Ebből telített zsírsav (g)	9,3	Ebből telített zsírsav (g)	2,6	Ebből telített zsírsav (g)	5,3	Ebből telített zsírsav (g)	9,7		
Szénhidrát (g)	77	Szénhidrát (g)	88	Szénhidrát (g)	106	Szénhidrát (g)	46	Szénhidrát (g)	69		
Ebből cukor (g)	7	Ebből cukor (g)	4,4	Ebből cukor (g)	21,5	Ebből cukor (g)	9,9	Ebből cukor (g)	1,4		
Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	1,3	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	2		

Tízórai					
Hétfő 2025.06.30.	Kedd 2025.07.01.	Szerda 2025.07.02.	Csütörtök 2025.07.03.	Péntek 2025.07.04.	Szombat 2025.07.05.
Paprikás szalámis szendvics buciban növényi sajttal és friss zöldségekkel T.	Sonkás langalló sch, paradicsom	Cseresznyés kocka	Vaniliás csiga, Sárgadinnye	Csirkehúsos-zöldség es tortilla, Szobi 100%-os almalé	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			mustár (natúr mártogatós) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)	
Energia (kcal) 318 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 7 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 337 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 7,5 Szénhidrát (g) 40 Ebből cukor (g) 1,9 Só (NaCl) (g) 2	Energia (kcal) 318 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 12,3 Só (NaCl) (g) 0,4	Energia (kcal) 390 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 70 Ebből cukor (g) 20,5 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 307 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 11,9 Só (NaCl) (g) 0,6	

Ebéd					
Hétfő 2025.06.30.	Kedd 2025.07.01.	Szerda 2025.07.02.	Csütörtök 2025.07.03.	Péntek 2025.07.04.	Szombat 2025.07.05.
Bazsalikomos paradicsomleves betűtésztaival, Esterházy sertésragu, párolt köles	Bográcsgulyás harcsakockákkal házi galuskával, Milánói spagetti (darált sertéshússal), görögdinnye	Vegyes gyümölcsleves, Natúr csirkemell, kemencés parázsburgonya, Káposzta saláta	Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt	Burgonyaleves füstölt sonkával és lecsókolbásszal, Rakott káposzta (csirke) - FAGYASZTHATÓ, Narancs	
mustár (Esterházy sertésragu)				szója (Burgonyaleves füstölt sonkával és lecsókolbásszal)	
Energia (kcal) 718 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 31 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 77 Ebből cukor (g) 7 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 707 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 88 Ebből cukor (g) 4,4 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 711 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 106 Ebből cukor (g) 21,5 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 701 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 39 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 46 Ebből cukor (g) 9,9 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 705 Fehérje (g) 32 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 9,7 Szénhidrát (g) 69 Ebből cukor (g) 1,4 Só (NaCl) (g) 2	



Uzsonna											
Hétfő 2025.06.30.		Kedd 2025.07.01.		Szerda 2025.07.02.		Csütörtök 2025.07.03.		Péntek 2025.07.04.		Szombat 2025.07.05.	
Csirkemájkrémes kenyérszeletek paradicsommal O., Szobi 100%-os narancslé		Kekszes-banános növényi "joghurt", Spéko lenmagvas rudacska		Bundáskenyér, répa-retek rágcsa		Csurgatott tekercs, Taccos mártogatós zöldségekkel		Ostyalapok, Növényi sajtkrém zöldhagymával, Mentás limonádé			
				Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		mustár (Spéko majonéz)					
Energia (kcal)	275	Energia (kcal)	343	Energia (kcal)	313	Energia (kcal)	308	Energia (kcal)	320		
Fehérje (g)	4	Fehérje (g)	1	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	1		
Zsír (g)	11	Zsír (g)	20	Zsír (g)	13	Zsír (g)	20	Zsír (g)	19		
Ebből telített zsírsav (g)	3,9	Ebből telített zsírsav (g)	10,1	Ebből telített zsírsav (g)	2,8	Ebből telített zsírsav (g)	3,6	Ebből telített zsírsav (g)	14,3		
Szénhidrát (g)	37	Szénhidrát (g)	37	Szénhidrát (g)	41	Szénhidrát (g)	27	Szénhidrát (g)	36		
Ebből cukor (g)	9,2	Ebből cukor (g)	11,2	Ebből cukor (g)	2	Ebből cukor (g)	0,7	Ebből cukor (g)	20,9		
Só (NaCl) (g)	1,7	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	0,9		



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd											
Hétfő 2025.06.30.		Kedd 2025.07.01.		Szerda 2025.07.02.		Csütörtök 2025.07.03.		Péntek 2025.07.04.		Szombat 2025.07.05.	
Bazsalikomos paradicsomleves betűtésztával, Esterházy sertésragu, párolt köles		Bográcsgulyás harcsakockákkal házi galuskával, Milánói spagetti (darált sertéshússal), görögdinnye		Vegyes gyümölcsleves, Natúr csirkemell, kemencés parázsburgonya, Káposzta saláta		Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt		Burgonyaleves füstölt sonkával és lecsókolbásszal, Rakott káposzta (csirke) - FAGYASZTHATÓ, Narancs			
mustár (Esterházy sertésragu)								szója (Burgonyaleves füstölt sonkával és lecsókolbásszal)			
Energia (kcal)	848	Energia (kcal)	825	Energia (kcal)	863	Energia (kcal)	842	Energia (kcal)	879		
Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	26	Fehérje (g)	37	Fehérje (g)	39	Fehérje (g)	39		
Zsír (g)	35	Zsír (g)	33	Zsír (g)	16	Zsír (g)	47	Zsír (g)	44		
Ebből telített zsírsav (g)	5,7	Ebből telített zsírsav (g)	10,6	Ebből telített zsírsav (g)	3,3	Ebből telített zsírsav (g)	6,3	Ebből telített zsírsav (g)	12,7		
Szénhidrát (g)	95	Szénhidrát (g)	104	Szénhidrát (g)	132	Szénhidrát (g)	57	Szénhidrát (g)	82		
Ebből cukor (g)	9,6	Ebből cukor (g)	5,1	Ebből cukor (g)	27,1	Ebből cukor (g)	11,3	Ebből cukor (g)	1,8		
Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	2,5		

Ebéd											
Hétfő 2025.06.30.		Kedd 2025.07.01.		Szerda 2025.07.02.		Csütörtök 2025.07.03.		Péntek 2025.07.04.		Szombat 2025.07.05.	
Bazsalikomos paradicsomleves betűtésztával, Esterházy sertésragu, párolt köles		Bográcsgulyás harcsakockákkal házi galuskával, Milánói spagetti (darált sertéshússal), görögdinnye D.		Suhantott leves darakockákkal, Sertéspörkölt, házi nokedli, csemege uborkával		Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt		Tárkonyos zöldséraguleves, Magyaros burgonyafőzelék, házi pulykafasírt, Narancs I.			
mustár (Esterházy sertésragu)				mustár (csemege uborkával)				zeller (Tárkonyos zöldséraguleves)			
Energia (kcal)	598	Energia (kcal)	592	Energia (kcal)	625	Energia (kcal)	585	Energia (kcal)	593		
Fehérje (g)	24	Fehérje (g)	19	Fehérje (g)	21	Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	23		
Zsír (g)	26	Zsír (g)	25	Zsír (g)	28	Zsír (g)	32	Zsír (g)	29		
Ebből telített zsírsav (g)	4,2	Ebből telített zsírsav (g)	8	Ebből telített zsírsav (g)	3,9	Ebből telített zsírsav (g)	4,4	Ebből telített zsírsav (g)	7,6		
Szénhidrát (g)	64	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	67	Szénhidrát (g)	39	Szénhidrát (g)	63		
Ebből cukor (g)	5,6	Ebből cukor (g)	3,8	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	8,4	Ebből cukor (g)	2,5		
Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	0,3	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	0,7		

Tízórai					
Hétfő 2025.06.30.	Kedd 2025.07.01.	Szerda 2025.07.02.	Csütörtök 2025.07.03.	Péntek 2025.07.04.	Szombat 2025.07.05.
Paprikás szalámis szendvics buciban növényi sajttal és friss zöldségekkel T.	Sonkás langalló sch, paradicsom	Cseresznyés kocka	Vaniliás csiga, Sárgadinnye	Csirkehúsos-zöldség es tortilla, Szobi 100%-os almalé	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			mustár (natúr mártogatós) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)	
Energia (kcal) 254 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 1,1 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 270 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 223 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 275 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 8,6 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 216 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 14,3 Só (NaCl) (g) 0,2	

Ebéd					
Hétfő 2025.06.30.	Kedd 2025.07.01.	Szerda 2025.07.02.	Csütörtök 2025.07.03.	Péntek 2025.07.04.	Szombat 2025.07.05.
Bazsalikomos paradicsomleves betűtésztaival, Esterházy sertésragu, párolt köles	Bográcsgulyás harcsakockákkal házi galuskával, Milánói spagetti (darált sertéshússal), görögdinnye D.	Suhantott leves darakockákkal, Sertéspörkölt, házi nokedli, csemege uborkával	Palócleves sertéshússal, Zöldborsófőzelék, Stefánia sertésvagdalt	Tárkonyos zöldséraguleves, Magyaros burgonyafőzelék, házi pulykafasírt, Narancs I.	
mustár (Esterházy sertésragu)		mustár (csemege uborkával)		zeller (Tárkonyos zöldséraguleves)	
Energia (kcal) 598 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 4,2 Szénhidrát (g) 64 Ebből cukor (g) 5,6 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 592 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 8 Szénhidrát (g) 72 Ebből cukor (g) 3,8 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 625 Fehérje (g) 21 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 3,9 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,4	Energia (kcal) 585 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 4,4 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 8,4 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 593 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 29 Ebből telített zsírsav (g) 7,6 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 0,7	



Uzsonna

Hétfő 2025.06.30.	Kedd 2025.07.01.	Szerda 2025.07.02.	Csütörtök 2025.07.03.	Péntek 2025.07.04.	Szombat 2025.07.05.
Csirkemájkrémes kenyérszeletek paradicsommal O., Szobi 100%-os narancslé	Kekszes-banános növényi "joghurt", Spéko lenmagvas rudacska	Bundáskenyér, répa-retek rágcsa	Csurgatott tekercs, Taccos mártogatós zöldségekkel	Ostyalapok, Növényi sajtkrém zöldhagymával, Mentás limonádé	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Spéko majonéz)		
Energia (kcal) 228 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 9,1 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 274 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 8,1 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 9 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 253 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 227 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 261 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 11,5 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 16,7 Só (NaCl) (g) 0,8	

Tízórai					
Hétfő 2025.06.30.	Kedd 2025.07.01.	Szerda 2025.07.02.	Csütörtök 2025.07.03.	Péntek 2025.07.04.	Szombat 2025.07.05.
Szárnyaskolbászos szendvics buciban növényi sajttal és friss zöldségekkel	Sonkás langalló sch, paradicsom	Cseresznyés kocka	Vaniliás csiga, Sárgadinnye	Csirkehúsos-zöldség es tortilla, Szobi 100%-os almalé	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)			mustár (natúr mártogatós) , Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär pékáru alapanyag élesztő nélkül)	
Energia (kcal) 239 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 2,9 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 270 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 223 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 6 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 275 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 3,7 Szénhidrát (g) 37 Ebből cukor (g) 8,6 Só (NaCl) (g) 0,3	Energia (kcal) 216 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 14,3 Só (NaCl) (g) 0,2	

Ebéd					
Hétfő 2025.06.30.	Kedd 2025.07.01.	Szerda 2025.07.02.	Csütörtök 2025.07.03.	Péntek 2025.07.04.	Szombat 2025.07.05.
Bazsalikomos paradicsomleves betűtésztával, Csirkehúsos-sonkás-brokkolis tészta	Bográcsgulyás harcsakockákkal házi galuskával, Gombás csirkeaprópecsenye, görögdinnye	Vegyes gyümölcsleves, Natúr csirkemell, kemencés parázsburgonya, Káposzta saláta	Daragaluska leves v., Zöldborsófőzelék, koreai vega fasírt	Tárkonyos zöldséraguleves, Rakott káposzta (csirke) - FAGYASZTHATÓ, Narancs	
			zeller (Leves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Tárkonyos zöldséraguleves)	
Energia (kcal) 493 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 5,6 Szénhidrát (g) 57 Ebből cukor (g) 6,4 Só (NaCl) (g) 0,8	Energia (kcal) 696 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 73 Ebből cukor (g) 2,5 Só (NaCl) (g) 1,1	Energia (kcal) 594 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 2,2 Szénhidrát (g) 87 Ebből cukor (g) 16,8 Só (NaCl) (g) 1	Energia (kcal) 433 Fehérje (g) 10 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 8,2 Só (NaCl) (g) 1,6	Energia (kcal) 514 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 4,3 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 1,8 Só (NaCl) (g) 1,1	



Uzsonna

Hétfő 2025.06.30.	Kedd 2025.07.01.	Szerda 2025.07.02.	Csütörtök 2025.07.03.	Péntek 2025.07.04.	Szombat 2025.07.05.
Csirkemájkrémes kenyérszeletek paradicsommal O., Szobi 100%-os narancslé	Kekszes-banános növényi "joghurt", Kenyérrudacskák	Bundáskenyér, répa-retek rágcsa	Csurgatott tekercs, Taccos mártogatós zöldségekkel	Ostyalapok, Növényi sajtkrém zöldhagymával, Mentás limonádé	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)	mustár (Spéko majonéz)		
Energia (kcal) 228 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,1 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 9,1 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 335 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 8,2 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 9,9 Só (NaCl) (g) 1,3	Energia (kcal) 253 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 0,7	Energia (kcal) 227 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 2,6 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,2	Energia (kcal) 261 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 16 Ebből telített zsírsav (g) 11,5 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 16,7 Só (NaCl) (g) 0,8	