



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2026.07.27.	Kedd 2026.07.28.	Szerda 2026.07.29.	Csütörtök 2026.07.30.	Péntek 2026.07.31.	Szombat 2026.08.01.
Selymes sárgarépa- édesburgonya krémleves gyömbérrel és korianderrel, Cítromos-gyömbéres csirkecombfilé, nyári sült zöldségek	Hamis fehér raguleves házi galuskával DD., Bolognai spagetti cukkinivel növényi sajttal (sertés) DD.	Húsgaluskaleves, Natúr sertéskaraj, fűszeres karotta	Hamis orosházi tányéros (sertéshússal) DD, Csirkevagdalt, színes majonézes tésztasaláta	Pirított tarhonyaleves DD., Rakott brokkoli hajdinával (csirke) DD.	
	zeller (Hamis fehér raguleves házi galuskával DD.)	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	mustár (Spéko majonéz) , zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal) DD)		
Energia (kcal) 500 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 11,9 Szénhidrát (g) 45 Ebből cukor (g) 6,7 Só (NaCl) (g) 3,8 Rost (g) 9,4	Energia (kcal) 615 Fehérje (g) 24 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 12,8 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 3 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 2,4	Energia (kcal) 547 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 26 Ebből telített zsírsav (g) 8,2 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 6 Só (NaCl) (g) 2,1 Rost (g) 8,6	Energia (kcal) 920 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 67 Ebből telített zsírsav (g) 27,1 Szénhidrát (g) 41 Ebből cukor (g) 3,8 Só (NaCl) (g) 1,8 Rost (g) 1,5	Energia (kcal) 444 Fehérje (g) 26 Zsír (g) 19 Ebből telített zsírsav (g) 12,9 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 5,3 Só (NaCl) (g) 0,9 Rost (g) 6,8	

Ebéd											
Hétfő 2026.07.27.		Kedd 2026.07.28.		Szerda 2026.07.29.		Csütörtök 2026.07.30.		Péntek 2026.07.31.		Szombat 2026.08.01.	
Selymes sárgarépa– édesburgonya krémleves gyömbérrel és korianderrel, Kézműves kenyérchips, Citromos-gyömbéres csirkecombfilé, nyári sült zöldségek		Hamis fehér raguleves házi galuskával, Bolognai spagetti cukkinispagettivel növényi sajttal (sertés)		Húsgaluskaleves, Natúr sertéskaraj, parászburgonya házi rozmaryingos sóval D., fűszeres karotta z.		Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Csicseriborsófőzelék , csirkevagdalt		Pirított tarhonyaleves DD., Rakott brokkoli hajdinával (csirke)			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		zeller (Hamis fehér raguleves házi galuskával)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))					
Energia (kcal)	591	Energia (kcal)	618	Energia (kcal)	658	Energia (kcal)	690	Energia (kcal)	602		
Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	22	Fehérje (g)	39	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	35		
Zsír (g)	25	Zsír (g)	32	Zsír (g)	30	Zsír (g)	33	Zsír (g)	24		
Ebből telített zsírsav (g)	12,5	Ebből telített zsírsav (g)	10,8	Ebből telített zsírsav (g)	11,9	Ebből telített zsírsav (g)	16,8	Ebből telített zsírsav (g)	15,1		
Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	60	Szénhidrát (g)	61	Szénhidrát (g)	63		
Ebből cukor (g)	7,7	Ebből cukor (g)	4	Ebből cukor (g)	3,3	Ebből cukor (g)	6,9	Ebből cukor (g)	6,2		
Só (NaCl) (g)	4,2	Só (NaCl) (g)	1,4	Só (NaCl) (g)	2,4	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	1,2		
Rost (g)	11,7	Rost (g)	2,5	Rost (g)	6,3	Rost (g)	7	Rost (g)	7,6		

Tízórai					
Hétfő 2026.07.27.	Kedd 2026.07.28.	Szerda 2026.07.29.	Csütörtök 2026.07.30.	Péntek 2026.07.31.	Szombat 2026.08.01.
Paprikás szalámis szendvics növényi sajttal és friss zöldségekkel F.	Sonkás-kukorica pizza szelet D., uborka	Kifli csokikrémmel édesítőszerrel, Sárgabarack	Olasz felvágottas-szendvics salátával-O., retek	Kakaós csiga steviával, Citromos-mentás tea D.	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 276 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 2 Rost (g) 5,6	Energia (kcal) 216 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,7 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 4	Energia (kcal) 271 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 1,1	Energia (kcal) 286 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,8 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 8,8	Energia (kcal) 210 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 6 Ebből telített zsírsav (g) 4,1 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 6,8	

Ebéd					
Hétfő 2026.07.27.	Kedd 2026.07.28.	Szerda 2026.07.29.	Csütörtök 2026.07.30.	Péntek 2026.07.31.	Szombat 2026.08.01.
Selymes sárgarépa-édesburgonya krémleves gyömbérrel és korianderrel, Kézműves kenyérchips, Citromos-gyömbéres csirkecombfilé, nyári sült zöldségek	Hamis fehér raguleves házi galuskával, Bolognai spagetti cukkinispagettivel növényi sajttal (sertés)	Húsgaluskaleves, Natúr sertéskaraj, parázsburgonya házi rozsmaringos sóval D., fűszeres karotta z.	Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Csicseriborsófőzelék , csirkevagdalt	Pirított tarhonyaleves DD., Rakott brokkoli hajdinával (csirke)	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	zeller (Hamis fehér raguleves házi galuskával)	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))		
Energia (kcal) 591 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 12,5 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 7,7 Só (NaCl) (g) 4,2 Rost (g) 11,7	Energia (kcal) 618 Fehérje (g) 22 Zsír (g) 32 Ebből telített zsírsav (g) 10,8 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 4 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 2,5	Energia (kcal) 658 Fehérje (g) 39 Zsír (g) 30 Ebből telített zsírsav (g) 11,9 Szénhidrát (g) 60 Ebből cukor (g) 3,3 Só (NaCl) (g) 2,4 Rost (g) 6,3	Energia (kcal) 690 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 16,8 Szénhidrát (g) 61 Ebből cukor (g) 6,9 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 7	Energia (kcal) 602 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 15,1 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 6,2 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 7,6	

Uzsonna

Hétfő 2026.07.27.	Kedd 2026.07.28.	Szerda 2026.07.29.	Csütörtök 2026.07.30.	Péntek 2026.07.31.	Szombat 2026.08.01.
Diabetikus lekváros gofri édesítőszerrel, almagerezd	Paradicsomos harcsapástétom házi kenyérrel, paprika	Kézműves kenyérchips S.2., "Ricsi" szósz, karalábé rágcsa, paradicsom	Citromos vaniliás chiapuding quinoával édesítőszerrel, Alma III.	Grissini mini rudak S., növényi sajt, paradicsom	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 251 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 12 Ebből telített zsírsav (g) 9,8 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 5,5 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 3,2	Energia (kcal) 275 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,7 Rost (g) 5,1	Energia (kcal) 343 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 11,6 Szénhidrát (g) 31 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 2,7 Rost (g) 2,1	Energia (kcal) 358 Fehérje (g) 13 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 5,1 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 1,3 Só (NaCl) (g) 0,2 Rost (g) 34	Energia (kcal) 207 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 2,5 Rost (g) 3,6	

Ebéd											
Hétfő 2026.07.27.		Kedd 2026.07.28.		Szerda 2026.07.29.		Csütörtök 2026.07.30.		Péntek 2026.07.31.		Szombat 2026.08.01.	
Selymes sárgarépa- édesburgonya krémleves gyömbérrel és korianderrel, Kézműves kenyérchips, Citromos-gyömbéres csirkecombfilé, nyári sült zöldségek		Hamis fehér raguleves házi galuskával DD., Bolognai spagetti cukkinispagettivel növényi sajttal (sertés)		Húsgaluskaleves, Natúr sertéskaraj, parászburgonya házi rozmaryingos sóval D., fűszeres karotta z.		Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Csirkevagdalt, színes majonézes tésztasaláta		Pirított tarhonyaleves DD., Rakott brokkoli hajdinával (csirke)			
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		zeller (Hamis fehér raguleves házi galuskával DD.)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		mustár (Spéko majonéz) , zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))					
Energia (kcal)	720	Energia (kcal)	768	Energia (kcal)	788	Energia (kcal)	1364	Energia (kcal)	701		
Fehérje (g)	38	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	47	Fehérje (g)	43	Fehérje (g)	38		
Zsír (g)	32	Zsír (g)	41	Zsír (g)	36	Zsír (g)	96	Zsír (g)	29		
Ebből telített zsírsav (g)	16,6	Ebből telített zsírsav (g)	13,9	Ebből telített zsírsav (g)	13,9	Ebből telített zsírsav (g)	38,7	Ebből telített zsírsav (g)	19,1		
Szénhidrát (g)	73	Szénhidrát (g)	71	Szénhidrát (g)	72	Szénhidrát (g)	69	Szénhidrát (g)	73		
Ebből cukor (g)	9,7	Ebből cukor (g)	5,3	Ebből cukor (g)	3,8	Ebből cukor (g)	5,9	Ebből cukor (g)	7,4		
Só (NaCl) (g)	5,3	Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	2,7	Só (NaCl) (g)	2,6	Só (NaCl) (g)	1,4		
Rost (g)	13,9	Rost (g)	3,4	Rost (g)	7,1	Rost (g)	3,5	Rost (g)	8,8		

Ebéd											
Hétfő 2026.07.27.		Kedd 2026.07.28.		Szerda 2026.07.29.		Csütörtök 2026.07.30.		Péntek 2026.07.31.		Szombat 2026.08.01.	
Selymes sárgarépa– édesburgonya krémleves gyömbérrel és korianderrel, Kézműves kenyérchips, Citromos-gyömbéres csirkecombfilé, nyári sült zöldségek		Hamis fehér raguleves házi galuskával, Bolognai spagetti cukkinispagettivel növényi sajttal (sertés)		Húsgaluskaleves, Natúr sertéskaraj, parászburgonya házi rozmaryingos sóval D., fűszeres karotta z.		Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Csicseriborsófőzelék , csirkevagdalt		Pirított tarhonyaleves DD., Rakott brokkoli hajdinával (csirke)			
Szőjét nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)		zeller (Hamis fehér raguleves házi galuskával)		zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)		zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))					
Energia (kcal)	495	Energia (kcal)	530	Energia (kcal)	548	Energia (kcal)	592	Energia (kcal)	529		
Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	19	Fehérje (g)	33	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	31		
Zsír (g)	22	Zsír (g)	27	Zsír (g)	25	Zsír (g)	28	Zsír (g)	21		
Ebből telített zsírsav (g)	10,6	Ebből telített zsírsav (g)	9,3	Ebből telített zsírsav (g)	10	Ebből telített zsírsav (g)	14,4	Ebből telített zsírsav (g)	13,2		
Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	51	Szénhidrát (g)	50	Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	55		
Ebből cukor (g)	6,4	Ebből cukor (g)	3,4	Ebből cukor (g)	2,8	Ebből cukor (g)	5,9	Ebből cukor (g)	5,4		
Só (NaCl) (g)	3,5	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	2	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	1,1		
Rost (g)	9,6	Rost (g)	2,1	Rost (g)	5,3	Rost (g)	6	Rost (g)	6,7		

Tízórai

Hétfő 2026.07.27.	Kedd 2026.07.28.	Szerda 2026.07.29.	Csütörtök 2026.07.30.	Péntek 2026.07.31.	Szombat 2026.08.01.
Paprikás szalámis szendvics növényi sajttal és friss zöldségekkel F.	Sonkás-kukoricás pizza szelet D., uborka	Kifli csokikrémmel édesítőszerrel, Sárgabarack	Olasz felvágottas-szendvics salátával-O., retek	Kakaós csiga steviával, Citromos-mentás tea D.	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 221 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 4,5	Energia (kcal) 153 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 2,3 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 3	Energia (kcal) 204 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 1,3 Szénhidrát (g) 25 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 0,2 Rost (g) 0,8	Energia (kcal) 224 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 7,1	Energia (kcal) 168 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 3,3 Szénhidrát (g) 26 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 5,4	

Ebéd

Hétfő 2026.07.27.	Kedd 2026.07.28.	Szerda 2026.07.29.	Csütörtök 2026.07.30.	Péntek 2026.07.31.	Szombat 2026.08.01.
Selymes sárgarépa-édesburgonya krémleves gyömbérrel és korianderrel, Kézműves kenyérchips, Citromos-gyömbéres csirkecombfilé, nyári sült zöldségek	Hamis fehér raguleves házi galuskával, Bolognai spagetti cukkinispagettivel növényi sajttal (sertés)	Húsgaluskaleves, Natúr sertéskaraj, parázsburgonya házi rozsmaringos sóval D., fűszeres karotta z.	Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Csicseriborsófőzelék , csirkevagdalt	Pirított tarhonyaleves DD., Rakott brokkoli hajdinával (csirke)	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)	zeller (Hamis fehér raguleves házi galuskával)	zeller (Húsleves alap zöldségekkel adagolva)	zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))		
Energia (kcal) 495 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 10,6 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 6,4 Só (NaCl) (g) 3,5 Rost (g) 9,6	Energia (kcal) 530 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 27 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 51 Ebből cukor (g) 3,4 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 2,1	Energia (kcal) 548 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 10 Szénhidrát (g) 50 Ebből cukor (g) 2,8 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 5,3	Energia (kcal) 592 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 14,4 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 5,9 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 6	Energia (kcal) 529 Fehérje (g) 31 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 13,2 Szénhidrát (g) 55 Ebből cukor (g) 5,4 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 6,7	

Uzsonna

Hétfő 2026.07.27.		Kedd 2026.07.28.		Szerda 2026.07.29.		Csütörtök 2026.07.30.		Péntek 2026.07.31.		Szombat 2026.08.01.	
Diabetikus lekváros gofri édesítőszerrel, almagerezd		Paradicsomos harcsapástétom házi kenyérrel, paprika		Kézműves kenyérchips S.2., "Ricsi" szósz, karalábé rágcsa, paradicsom		Citromos vaniliás chiapuding quinoával édesítőszerrel, Alma III.		Grissini mini rudak S., növényi sajt, paradicsom			
				Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)							
Energia (kcal)	178	Energia (kcal)	195	Energia (kcal)	260	Energia (kcal)	261	Energia (kcal)	160		
Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	3	Fehérje (g)	2	Fehérje (g)	9	Fehérje (g)	1		
Zsír (g)	8	Zsír (g)	9	Zsír (g)	18	Zsír (g)	9	Zsír (g)	5		
Ebből telített zsírsav (g)	6,8	Ebből telített zsírsav (g)	1,4	Ebből telített zsírsav (g)	9,1	Ebből telített zsírsav (g)	3,6	Ebből telített zsírsav (g)	3,2		
Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	23	Szénhidrát (g)	22	Szénhidrát (g)	26	Szénhidrát (g)	26		
Ebből cukor (g)	3,8	Ebből cukor (g)	0,4	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	0,9	Ebből cukor (g)	0,3		
Só (NaCl) (g)	0,8	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	0,2	Só (NaCl) (g)	2		
Rost (g)	2,4	Rost (g)	3,6	Rost (g)	1,4	Rost (g)	24,5	Rost (g)	2,9		

Reggeli

Hétfő 2026.07.27.	Kedd 2026.07.28.	Szerda 2026.07.29.	Csütörtök 2026.07.30.	Péntek 2026.07.31.	Szombat 2026.08.01.
Egyszerű zöldségleves F, Citromos-gyömbéres csirkecombfilé, párolt rizsköret	Hamis fehér raguleves házi galuskával F., Csirkemellsonkás spagetti	Húsgaluskaleves F., Natúr sertéskaraj, parázsburgonya házi rozmaryingos sóval	Hamis orosházi tányéros (sertéshússal) F., Csirkevagdalt, párolt rizsköret	Hansági csirkegulyás F., Rakott brokkoli (csirke) FAGYASZTHATÓ	
zeller (Leves alap)	zeller (Hamis fehér raguleves házi galuskával F.)	zeller (Húsleves alaplé)	zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal) F.)		
Energia (kcal) 466 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 2,1 Szénhidrát (g) 66 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 0,8	Energia (kcal) 485 Fehérje (g) 18 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 4,5 Szénhidrát (g) 81 Ebből cukor (g) 3,2 Só (NaCl) (g) 3 Rost (g) 1,5	Energia (kcal) 581 Fehérje (g) 37 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 10,4 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 2 Só (NaCl) (g) 2,2 Rost (g) 6,2	Energia (kcal) 608 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 10,4 Szénhidrát (g) 71 Ebből cukor (g) 1,5 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 2,6	Energia (kcal) 597 Fehérje (g) 43 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 9,3 Szénhidrát (g) 62 Ebből cukor (g) 3,8 Só (NaCl) (g) 2,5 Rost (g) 5,7	

Ebéd

Hétfő 2026.07.27.	Kedd 2026.07.28.	Szerda 2026.07.29.	Csütörtök 2026.07.30.	Péntek 2026.07.31.	Szombat 2026.08.01.
Selymes sárgarépa- édesburgonya krémleves gyömbérrel és korianderrel, Kézműves kenyérchips T., Citromos-gyömbéres csirkecombfilé, nyári sült zöldségek	Hamis fehér raguleves házi galuskával, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés)	Hideg őszibarackleves, Natúr sertéskaraj, parázsburgonya házi rozmaryingos sóval , Káposzta saláta	Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Csicseriborsófőzelék , csirkevagdalt, görögdinnye D.	Göcseji gombóclevés, Rakott brokkoli (csirke) FAGYASZTHATÓ, Sárgadinnye	
	zeller (Hamis fehér raguleves házi galuskával)		zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))		
Energia (kcal) 770 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 13,5 Szénhidrát (g) 95 Ebből cukor (g) 8,2 Só (NaCl) (g) 6,2 Rost (g) 17,2	Energia (kcal) 738 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 12,1 Szénhidrát (g) 77 Ebből cukor (g) 5,3 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 2,5	Energia (kcal) 713 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 10,8 Szénhidrát (g) 97 Ebből cukor (g) 17,3 Só (NaCl) (g) 2,8 Rost (g) 6,2	Energia (kcal) 714 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 16,8 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 6,9 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 7	Energia (kcal) 721 Fehérje (g) 44 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 86 Ebből cukor (g) 4,2 Só (NaCl) (g) 2,8 Rost (g) 5,5	

Tízórai

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
2026.07.27.	2026.07.28.	2026.07.29.	2026.07.30.	2026.07.31.	2026.08.01.
Paprikás szalámis szendvics növényi sajttal és friss zöldségekkel T.	Sonkás-kukoricás pizza szelet, uborka, Gyümölcstea	Kifli csokikrémmel, görögdinnye D.	Olasz felvágottas-szendvics salátával-O., retek, Szobi 100%-os narancslé	Kakaócsiga, Citromos-mentás tea	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 266 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 0,7 Só (NaCl) (g) 1,9 Rost (g) 5,2	Energia (kcal) 354 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 58 Ebből cukor (g) 10,5 Só (NaCl) (g) 2,4 Rost (g) 5,6	Energia (kcal) 318 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 8,4 Szénhidrát (g) 43 Ebből cukor (g) 14 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 1,3	Energia (kcal) 318 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 39 Ebből cukor (g) 9,5 Só (NaCl) (g) 1,1 Rost (g) 8,8	Energia (kcal) 355 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 11,1 Szénhidrát (g) 52 Ebből cukor (g) 27,6 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 5,6	

Ebéd

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
2026.07.27.	2026.07.28.	2026.07.29.	2026.07.30.	2026.07.31.	2026.08.01.
Selymes sárgarépa-édesburgonya krémleves gyömbérrel és korianderrel, Kézműves kenyérchips T., Citromos-gyömbéres csirkecombfilé, nyári sült zöldségek	Hamis fehér raguleves házi galuskával, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés)	Hideg őszibarackleves, Natúr sertéskaraj, parázsburgonya házi rozmaringos sóval , Káposzta saláta	Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Csicseriborsófőzelék , csirkevagdalt, görögdinnye D.	Göcseji gombóclevés, Rakott brokkoli (csirke) FAGYASZTHATÓ, Sárgadinnye	
	zeller (Hamis fehér raguleves házi galuskával)		zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))		
Energia (kcal) 770 Fehérje (g) 34 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 13,5 Szénhidrát (g) 95 Ebből cukor (g) 8,2 Só (NaCl) (g) 6,2 Rost (g) 17,2	Energia (kcal) 738 Fehérje (g) 23 Zsír (g) 36 Ebből telített zsírsav (g) 12,1 Szénhidrát (g) 77 Ebből cukor (g) 5,3 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 2,5	Energia (kcal) 713 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 20 Ebből telített zsírsav (g) 10,8 Szénhidrát (g) 97 Ebből cukor (g) 17,3 Só (NaCl) (g) 2,8 Rost (g) 6,2	Energia (kcal) 714 Fehérje (g) 33 Zsír (g) 33 Ebből telített zsírsav (g) 16,8 Szénhidrát (g) 67 Ebből cukor (g) 6,9 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 7	Energia (kcal) 721 Fehérje (g) 44 Zsír (g) 25 Ebből telített zsírsav (g) 7,4 Szénhidrát (g) 86 Ebből cukor (g) 4,2 Só (NaCl) (g) 2,8 Rost (g) 5,5	

Uzsonna

Hétfő 2026.07.27.	Kedd 2026.07.28.	Szerda 2026.07.29.	Csütörtök 2026.07.30.	Péntek 2026.07.31.	Szombat 2026.08.01.
Lekváros gofri, Sárgadinnye	Paradicsomos harcsapástétom házi kenyérrel, paprika	Kézműves kenyérchips S.2., "Ricsi" szósz, karalábé rágcsa	Citromos vaniliás chiapuding őszibarack darabokkal	Grissini mini rudak S., Növényi sajt D., paradicsom	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 335 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 14 Ebből telített zsírsav (g) 11,7 Szénhidrát (g) 48 Ebből cukor (g) 15,8 Só (NaCl) (g) 1,4 Rost (g) 0,8	Energia (kcal) 275 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 1,9 Szénhidrát (g) 32 Ebből cukor (g) 0,6 Só (NaCl) (g) 1,7 Rost (g) 5,1	Energia (kcal) 335 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 23 Ebből telített zsírsav (g) 11,6 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 1,2 Só (NaCl) (g) 2,7 Rost (g) 2,1	Energia (kcal) 279 Fehérje (g) 11 Zsír (g) 13 Ebből telített zsírsav (g) 5 Szénhidrát (g) 17 Ebből cukor (g) 7,1 Só (NaCl) (g) 0,2 Rost (g) 27,2	Energia (kcal) 250 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 7,6 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 2,9 Rost (g) 3,6	



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Reggeli

Hétfő 2026.07.27.	Kedd 2026.07.28.	Szerda 2026.07.29.	Csütörtök 2026.07.30.	Péntek 2026.07.31.	Szombat 2026.08.01.
Paprikás szalámis szendvics növényi sajttal és friss zöldségekkel T.	Sonkás-kukoricás pizza szelet, uborka, Gyümölcstea	Kifli csokikrémmel, görögdinnye D.	Olasz felvágottas-szendvics salátával-O., retek, Szobi 100%-os narancslé	Kakaócsiga, Citromos-mentás tea	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 213 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 4,1	Energia (kcal) 254 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 8,6 Só (NaCl) (g) 1,7 Rost (g) 4,2	Energia (kcal) 259 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 11,2 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 1,1	Energia (kcal) 264 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 9,3 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 7,1	Energia (kcal) 194 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 18 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 2,8	

Tízórai

Hétfő 2026.07.27.	Kedd 2026.07.28.	Szerda 2026.07.29.	Csütörtök 2026.07.30.	Péntek 2026.07.31.	Szombat 2026.08.01.
Sárgabarack II.	görögdinnye DD.	Szobi 100%-os narancslé	Sárgadinnye	Őszibarack	
Energia (kcal) 24 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 6 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 0	Energia (kcal) 15 Fehérje (g) 0 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 4 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (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 Rost (g) 0	Energia (kcal) 51 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 12 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 0	Energia (kcal) 86 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 0 Ebből telített zsírsav (g) 0 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0 Só (NaCl) (g) 0 Rost (g) 0	



Ebéd

Hétfő 2026.07.27.		Kedd 2026.07.28.		Szerda 2026.07.29.		Csütörtök 2026.07.30.		Péntek 2026.07.31.		Szombat 2026.08.01.	
Kerti főzelék, Alföldi sertésfasírt		Töltött paprika paradicsomszószban		Cseresznyemártás, grillezett csirkemellfalatok I.		Csicseriborsófőzelék , csirkevagdalt		Göcseji gombóclevés, Szárazbabfőzelék, Sült baromfi virsli-s			
		zeller (Töltött paprika paradicsomszószban)									
Energia (kcal)	449	Energia (kcal)	316	Energia (kcal)	209	Energia (kcal)	386	Energia (kcal)	485		
Fehérje (g)	12	Fehérje (g)	17	Fehérje (g)	18	Fehérje (g)	17	Fehérje (g)	24		
Zsír (g)	27	Zsír (g)	15	Zsír (g)	3	Zsír (g)	18	Zsír (g)	19		
Ebből telített zsírsav (g)	15,6	Ebből telített zsírsav (g)	2,3	Ebből telített zsírsav (g)	1,8	Ebből telített zsírsav (g)	12,7	Ebből telített zsírsav (g)	7,2		
Szénhidrát (g)	41	Szénhidrát (g)	26	Szénhidrát (g)	24	Szénhidrát (g)	37	Szénhidrát (g)	66		
Ebből cukor (g)	5,2	Ebből cukor (g)	1,8	Ebből cukor (g)	5	Ebből cukor (g)	4,3	Ebből cukor (g)	2,6		
Só (NaCl) (g)	0,7	Só (NaCl) (g)	1,9	Só (NaCl) (g)	0,2	Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	1,7		
Rost (g)	2,5	Rost (g)	0,3	Rost (g)	0	Rost (g)	4,1	Rost (g)	1,3		

Uzsonna

Hétfő 2026.07.27.	Kedd 2026.07.28.	Szerda 2026.07.29.	Csütörtök 2026.07.30.	Péntek 2026.07.31.	Szombat 2026.08.01.
Lekváros gofri, Sárgadinnye	Paradicsomos harcsapástétom házi kenyérrel, paprika	Kézműves kenyérchips S.2., "Ricsi" szósz, karalábé rágcsa	Citromos vaniliás chiapuding őszibarack darabokkal	Grissini mini rudak S., Növényi sajt D., paradicsom	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g) Rost (g)	237 3 10 8,2 34 11 1 0,5	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g) Rost (g)	254 2 18 9,1 21 0,9 2,1 1,4	Energia (kcal) Fehérje (g) Zsír (g) Ebből telített zsírsav (g) Szénhidrát (g) Ebből cukor (g) Só (NaCl) (g) Rost (g)	200 1 8 6,1 29 0,3 2,3 2,9



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Ebéd

Hétfő 2026.07.27.	Kedd 2026.07.28.	Szerda 2026.07.29.	Csütörtök 2026.07.30.	Péntek 2026.07.31.	Szombat 2026.08.01.
Selymes sárgarépa- édesburgonya krémleves gyömbérrel és korianderrel, Kézműves kenyérchips T., Cítromos-gyömbéres csirkecombfilé, nyári sült zöldségek	Hamis fehér raguleves házi galuskával, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés)	Hideg őszibarackleves, Natúr sertéskaraj, parázsburgonya házi rozmaryngos sóval , Káposzta saláta	Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Csicseriborsófőzelék , csirkevagdalt, görögdinnye D.	Göcseji gombóclevés, Rakott brokkoli (csirke) FAGYASZTHATÓ, Sárgadinnye	
	zeller (Hamis fehér raguleves házi galuskával)		zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))		
Energia (kcal) 1047 Fehérje (g) 40 Zsír (g) 38 Ebből telített zsírsav (g) 18,3 Szénhidrát (g) 136 Ebből cukor (g) 10,6 Só (NaCl) (g) 8,6 Rost (g) 23,3	Energia (kcal) 881 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 41 Ebből telített zsírsav (g) 13,8 Szénhidrát (g) 96 Ebből cukor (g) 6,6 Só (NaCl) (g) 1,8 Rost (g) 3,6	Energia (kcal) 855 Fehérje (g) 38 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 12,6 Szénhidrát (g) 120 Ebből cukor (g) 21,2 Só (NaCl) (g) 3,2 Rost (g) 7	Energia (kcal) 926 Fehérje (g) 43 Zsír (g) 42 Ebből telített zsírsav (g) 20,2 Szénhidrát (g) 90 Ebből cukor (g) 8,7 Só (NaCl) (g) 1,6 Rost (g) 8,9	Energia (kcal) 782 Fehérje (g) 49 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 8,5 Szénhidrát (g) 88 Ebből cukor (g) 4,8 Só (NaCl) (g) 3,2 Rost (g) 6,2	

Ebéd											
Hétfő 2026.07.27.		Kedd 2026.07.28.		Szerda 2026.07.29.		Csütörtök 2026.07.30.		Péntek 2026.07.31.		Szombat 2026.08.01.	
Selymes sárgarépa– édesburgonya krémleves gyömbérrel és korianderrel, Kézműves kenyérchips, Citromos-gyömbéres csirkecombfilé, nyári sült zöldségek		Hamis fehér raguleves házi galuskával, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés)		Hideg őszibarackleves, Natúr sertéskaraj, parászburgonya házi rozmaryingos sóval , Káposzta saláta		Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Csicseriborsófőzelék , csirkevagdalt, görögdinnye DD.		Göcseji gombóclevés, Rakott brokkoli (csirke) FAGYASZTHATÓ			
Gluténmentes BÚZAkeményítő (Kézműves kenyérchips)		zeller (Hamis fehér raguleves házi galuskával)				zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))					
Energia (kcal)	532	Energia (kcal)	589	Energia (kcal)	590	Energia (kcal)	607	Energia (kcal)	542		
Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	19	Fehérje (g)	27	Fehérje (g)	28	Fehérje (g)	35		
Zsír (g)	24	Zsír (g)	28	Zsír (g)	17	Zsír (g)	28	Zsír (g)	21		
Ebből telített zsírsav (g)	14,6	Ebből telített zsírsav (g)	9,5	Ebből telített zsírsav (g)	9,2	Ebből telített zsírsav (g)	14,4	Ebből telített zsírsav (g)	6,3		
Szénhidrát (g)	53	Szénhidrát (g)	63	Szénhidrát (g)	79	Szénhidrát (g)	56	Szénhidrát (g)	56		
Ebből cukor (g)	6,8	Ebből cukor (g)	4,3	Ebből cukor (g)	12,2	Ebből cukor (g)	5,9	Ebből cukor (g)	3,5		
Só (NaCl) (g)	3,8	Só (NaCl) (g)	1,2	Só (NaCl) (g)	2,1	Só (NaCl) (g)	1	Só (NaCl) (g)	2,4		
Rost (g)	10,4	Rost (g)	2,1	Rost (g)	5,3	Rost (g)	6	Rost (g)	4,6		

Tízórai

Hétfő 2026.07.27.	Kedd 2026.07.28.	Szerda 2026.07.29.	Csütörtök 2026.07.30.	Péntek 2026.07.31.	Szombat 2026.08.01.
Paprikás szalámis szendvics növényi sajttal és friss zöldségekkel T.	Sonkás-kukoricás pizza szelet, uborka, Gyümölcstea	Kifli csokikrémmel, görögdinnye D.	Olasz felvágottas-szendvics salátával-O., retek, Szobi 100%-os narancslé	Kakaócsiga, Citromos-mentás tea	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 213 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 5,3 Szénhidrát (g) 24 Ebből cukor (g) 0,5 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 4,1	Energia (kcal) 254 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 8,6 Só (NaCl) (g) 1,7 Rost (g) 4,2	Energia (kcal) 259 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 11,2 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 1,1	Energia (kcal) 264 Fehérje (g) 6 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 1,6 Szénhidrát (g) 33 Ebből cukor (g) 9,3 Só (NaCl) (g) 0,8 Rost (g) 7,1	Energia (kcal) 194 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 18 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 2,8	

Ebéd

Hétfő 2026.07.27.	Kedd 2026.07.28.	Szerda 2026.07.29.	Csütörtök 2026.07.30.	Péntek 2026.07.31.	Szombat 2026.08.01.
Selymes sárgarépa-édesburgonya krémleves gyömbérrel és korianderrel, Kézműves kenyérchips, Citromos-gyömbéres csirkecombfilé, nyári sült zöldségek	Hamis fehér raguleves házi galuskával, Bolognai spagetti növényi sajttal (sertés)	Hideg őszibarackleves, Natúr sertéskaraj, parázsburgonya házi rozmaringos sóval , Káposzta saláta	Hamis orosházi tányéros (sertéshússal), Csicseriborsófőzelék , csirkevagdalt, görögdinnye DD.	Göcseji gombóclevés, Rakott brokkoli (csirke) FAGYASZTHATÓ	
Gluténmentes BÚAkeményítő (Kézműves kenyérchips)	zeller (Hamis fehér raguleves házi galuskával)		zeller (Hamis orosházi tányéros (sertéshússal))		
Energia (kcal) 532 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 14,6 Szénhidrát (g) 53 Ebből cukor (g) 6,8 Só (NaCl) (g) 3,8 Rost (g) 10,4	Energia (kcal) 589 Fehérje (g) 19 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 9,5 Szénhidrát (g) 63 Ebből cukor (g) 4,3 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 2,1	Energia (kcal) 590 Fehérje (g) 27 Zsír (g) 17 Ebből telített zsírsav (g) 9,2 Szénhidrát (g) 79 Ebből cukor (g) 12,2 Só (NaCl) (g) 2,1 Rost (g) 5,3	Energia (kcal) 607 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 28 Ebből telített zsírsav (g) 14,4 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 5,9 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 6	Energia (kcal) 542 Fehérje (g) 35 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 6,3 Szénhidrát (g) 56 Ebből cukor (g) 3,5 Só (NaCl) (g) 2,4 Rost (g) 4,6	

Uzsonna

Hétfő 2026.07.27.	Kedd 2026.07.28.	Szerda 2026.07.29.	Csütörtök 2026.07.30.	Péntek 2026.07.31.	Szombat 2026.08.01.
Lekváros gofri, Sárgadinnye	Paradicsomos harcsapástétom házi kenyérrel, paprika	Kézműves kenyérchips S.2., "Ricsi" szósz, karalábé rágcsa	Citromos vaniliás chiapuding őszibarack darabokkal	Grissini mini rudak S., Növényi sajt D., paradicsom	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 237 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 8,2 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 11 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 0,5	Energia (kcal) 195 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 3,6	Energia (kcal) 254 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 9,1 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2,1 Rost (g) 1,4	Energia (kcal) 195 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 9,1 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2,1 Rost (g) 1,4	Energia (kcal) 200 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 12 Ebből cukor (g) 5 Só (NaCl) (g) 0,2 Rost (g) 19	Energia (kcal) 200 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 2,3 Rost (g) 2,9



Spéko Manufaktúra Kft.
Gluténmentes, tejmentes, tojásmentes

Tízórai

Hétfő 2026.07.27.	Kedd 2026.07.28.	Szerda 2026.07.29.	Csütörtök 2026.07.30.	Péntek 2026.07.31.	Szombat 2026.08.01.
Szárnyaskolbászos szendvics buciban növényi sajttal és friss zöldségekkel	Sonkás-kukoricás pizza szelet, Gyümölcstea, uborka	Kifli csokikrémmel, görögdinnye D.	Csirkesonkás - zöldséges szendvics-O., Szobi 100%-os narancslé	Kakaóscsiga, Citromos-mentás tea	
Szóját nyomokban tartalmazhat (Schär formakenyér)		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
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 Rost (g) 1,7	Energia (kcal) 254 Fehérje (g) 5 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 42 Ebből cukor (g) 8,6 Só (NaCl) (g) 1,7 Rost (g) 4,2	Energia (kcal) 259 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 11 Ebből telített zsírsav (g) 6,7 Szénhidrát (g) 36 Ebből cukor (g) 11,2 Só (NaCl) (g) 0,3 Rost (g) 1,1	Energia (kcal) 217 Fehérje (g) 4 Zsír (g) 5 Ebből telített zsírsav (g) 2 Szénhidrát (g) 35 Ebből cukor (g) 9,3 Só (NaCl) (g) 1,5 Rost (g) 4,8	Energia (kcal) 194 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 5,5 Szénhidrát (g) 30 Ebből cukor (g) 18 Só (NaCl) (g) 0,4 Rost (g) 2,8	

Ebéd

Hétfő 2026.07.27.	Kedd 2026.07.28.	Szerda 2026.07.29.	Csütörtök 2026.07.30.	Péntek 2026.07.31.	Szombat 2026.08.01.
Selymes sárgarépa-édesburgonya krémleves gyömbérrel és korianderrel, Kézműves kenyérchips T., Citromos-gyömbéres csirkecombfilé, nyári sült zöldségek	Hamis fehér raguleves házi galuskával, Székelykáposzta quinoával (csirke)	Hideg őszibarackleves, Natúr csirkemell, parászbургonya házi rozmaringos sóval , Káposzta saláta	Hamis orosházi tányéros (pulykahússal), Csicseriborsófőzelék , csirkevagdalt, görögdinnye D.	Pirított tarhonyaleves, Rakott brokkoli (csirke) FAGYASZTHATÓ, Sárgadinnye	
	zeller (Hamis fehér raguleves házi galuskával)		zeller (Hamis orosházi tányéros (pulykahússal))		
Energia (kcal) 639 Fehérje (g) 29 Zsír (g) 24 Ebből telített zsírsav (g) 11,4 Szénhidrát (g) 78 Ebből cukor (g) 6,8 Só (NaCl) (g) 5,1 Rost (g) 14	Energia (kcal) 341 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 4 Ebből telített zsírsav (g) 0,1 Szénhidrát (g) 47 Ebből cukor (g) 1,6 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 3	Energia (kcal) 519 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 7 Ebből telített zsírsav (g) 4,8 Szénhidrát (g) 79 Ebből cukor (g) 12,2 Só (NaCl) (g) 1,3 Rost (g) 5,3	Energia (kcal) 550 Fehérje (g) 28 Zsír (g) 21 Ebből telített zsírsav (g) 14,5 Szénhidrát (g) 59 Ebből cukor (g) 5,8 Só (NaCl) (g) 1,7 Rost (g) 6	Energia (kcal) 609 Fehérje (g) 30 Zsír (g) 22 Ebből telített zsírsav (g) 13,2 Szénhidrát (g) 74 Ebből cukor (g) 4,8 Só (NaCl) (g) 2 Rost (g) 4,9	



Uzsonna

Hétfő 2026.07.27.	Kedd 2026.07.28.	Szerda 2026.07.29.	Csütörtök 2026.07.30.	Péntek 2026.07.31.	Szombat 2026.08.01.
Lekváros gofri, Sárgadinnye	Paradicsomos harcsapástétom házi kenyérrel, paprika	Kézműves kenyérchips S.2., "Ricsi" szósz, karalábé rágcsa	Citromos vaniliás chiapuding őszibarack darabokkal	Grissini mini rudak S., Növényi sajt D., paradicsom	
		Szóját nyomokban tartalmazhat (Spéko zsemle 90 g-os)			
Energia (kcal) 237 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 10 Ebből telített zsírsav (g) 8,2 Szénhidrát (g) 34 Ebből cukor (g) 11 Só (NaCl) (g) 1 Rost (g) 0,5	Energia (kcal) 195 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 1,4 Szénhidrát (g) 23 Ebből cukor (g) 0,4 Só (NaCl) (g) 1,2 Rost (g) 3,6	Energia (kcal) 254 Fehérje (g) 3 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 9,1 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2,1 Rost (g) 1,4	Energia (kcal) 195 Fehérje (g) 2 Zsír (g) 18 Ebből telített zsírsav (g) 9,1 Szénhidrát (g) 21 Ebből cukor (g) 0,9 Só (NaCl) (g) 2,1 Rost (g) 1,4	Energia (kcal) 200 Fehérje (g) 7 Zsír (g) 9 Ebből telített zsírsav (g) 3,5 Szénhidrát (g) 12 Ebből cukor (g) 5 Só (NaCl) (g) 0,2 Rost (g) 19	Energia (kcal) 200 Fehérje (g) 1 Zsír (g) 8 Ebből telített zsírsav (g) 6,1 Szénhidrát (g) 29 Ebből cukor (g) 0,3 Só (NaCl) (g) 2,3 Rost (g) 2,9