

Heti Menü 1.																				
HÉTFŐ				KEDD				SZERDA				CSÜTÖRTÖK				PÉNTEK				
		kis	nagy			kis	nagy			kis	nagy			kis	nagy			kis	nagy	
Levesek	Kertfűves szárnyasragu leves	610	870	kca:183 sz:6 sz:17 f:14 all:9	Májgaluska leves	610	870	kca:108 sz:2 sz:15 f:7 all:1,3,9	Burgonyaleves füstölt hússal	610	870	kca:378 sz:19 sz:22 f:12 all:7,9	Orjaleves	610	870	kca:220 sz:6 sz:14 f:22 all:1,9	Tavaszi járcebecsinalt leves	610	870	kca:296 sz:25 sz:7 f:12 all:1,3,9
	Magyaros zöldbableves	470	710	kca:231 sz:10 sz:28 f:6 all:9	Sajtkrémesleves	470	710	kca:318 sz:27 sz:3 f:15 all:7	Gombaleves	470	710	kca:125 sz:2 sz:20 f:8 all:1,7,9	Francia hagymaleves	470	710	kca:142 sz:5 sz:15 f:7 all:7	Tejfölös burgonyaleves	470	710	kca:138 sz:7 sz:12 f:3 all:7,9
	Meggye leves	470	710	kca:131 sz:2 sz:26 f:41 all:1,7,9	Barackkrém leves	470	710	kca:170 sz:6 sz:25 f:6 all:7	Ribizileves	470	710	kca:252 sz:5 sz:11 f:2 all:7	Fahéjas szilvaleves	470	710	kca:207 sz:6 sz:34 f:2 all:7	Vegyes gyümölcsleves	470	710	kca:222 sz:6 sz:38 f:2 all:7
Séf ajánlata	Magyaros zöldbableves Lyoni rántott csirkemell, burgonyapüré	2300	kca:635 sz:16 sz:85 f:13 all:1,3,7,9	Májgaluska leves Rozsdás marhaszelet, hercegnő burgonya	2300	kca:638 sz:35 sz:30 f:49 all:1,3,7,9	Gombaleves Brokkolis csirke , ajváros rizs	2300	kca:749 sz:125 sz:136 f:24 all:1,7	Francia hagymaleves Sajtos baconos vasalt csirkecomb, vajas zöldségekkel	2300	kca:825 sz:40 sz:40 f:71 all:7,9	Tavaszi járce becinalt Brassói aprópecsenye	2300	kca:765 sz:52 sz:25 f:48 all:1,3,9					
Pénztárcakímélő menü	Kertfűves szárnyasragu leves Zöldborsó főzelék, csirke nuggets	1880	kca:813 sz:29 sz:88 f:46 all:1,3,7	Májgaluska leves Pasticio (Görög rakott tészta)	1880	kca:804 sz:19 sz:113 f:40 all:1,3,7,9	Burgonyaleves füstölt hússal Paradicsomos húsgombóc főtt burgonya	1880	kca:900 sz:53 sz:46 f:43 all:1,7,9	Orjaleves Hagymás csirkemáj, petrezselymes burgonya	1880	kca:833 sz:27 sz:75 f:68 all:1,9	Tejfölös burgonyaleves Füstölt csirkés rakott tészta	1880	kca:690 sz:46 sz:26 f:25 all:1,3,7,9					
Fitness menü	Magyaros zöldbableves Fish & chips	2200	kca:795 sz:32 sz:82 f:43 all:4,7,9	Sajtkrémesleves Kantoni csirke, rizs	2200	kca:717 sz:29 sz:73 f:38 all:1,6,7,9,11	Gombaleves Tex-mex csirkefalatok, jázmin rizs	2200	kca:888 sz:21 sz:126 f:49 all:1,7,9	Francia hagymaleves Mozzarellával parajjal sült tengeri halfilé, ajváros rizs	2200	kca:654 sz:19 sz:71 f:45 all:4,6,7	Tavaszi járcebecsinalt ,Sült csirkemell, rizs, mézes gyümölcs salátá	2200	kca:941 sz:43 sz:83 f:56 all:1,3,9					
Vega menü	Magyaros zöldbableves Gombás tagliatelle	1880	kca:585 sz:25 sz:70 f:16 all:1,7,9	Sajtkrémesleves Mézes céklás csicseriborsó ragu, rizs	1880	kca:1208 sz:50 sz:147 f:52 all:1,3,7,9	Gombaleves Görögös kukkinis penne	1880	kca:363 sz:15 sz:72 f:21 all:1,7,9	Francia hagymaleves Zöldségs pilaf	1880	kca:408 sz:15 sz:44 f:20 all:1,7,9	Tejfölös burgonyaleves Francia lecsó, rizs	1880	kca:700 sz:29 sz:58 f:14 all:7,9					
Készletek	Sertéspörkölt	1290	kca:218 sz:13 sz:5 f:19 all:	Chilis csirkecomb	1390	kca:305 sz:18 sz:26 f:24 all:	Borskértes sertés karaj	1370	kca:320 sz:17 sz:26 f:15 all:10	Borsos tokány	1490	kca:253 sz:13 sz:9 f:23 all:	BBQ csirkecomb	1390	kca:305 sz:18 sz:26 f:24 all:					
Frissen sülték	Rántott csirkemell	1370	kca:173 sz:4 sz:34 all:1,3	Cordon bleu	1370	kca:549 sz:35 sz:26 f:32 all:1,3,7	Sokmagvas csirkemell	1370	kca:294 sz:12 sz:17 f:28 all:1,3,11	Kijevi jércemell	1370	kca:549 sz:35 sz:26 f:32 all:1,3,7	Rántott csirkemell	1370	kca:173 sz:4 sz:34 all:1,3					
	Rántott trapista sajt	1300	kca:601 sz:42 sz:20 f:33 all:1,3,7	Rántott gomba	1100	kca:255 sz:13 sz:23 f:11 all:1,3	Rántott trapista sajt	1300	kca:601 sz:42 sz:20 f:33 all:1,3,7	Rántott karfiol	1100	kca:395 sz:22 sz:5 f:32 all:1,3,4	Rántott trapista sajt	1300	kca:601 sz:42 sz:20 f:33 all:1,3,7					
Főzelék	Zöldborsó főzelék	920	kca:401 sz:10 sz:54 f:21 all:1	Tökfőzelék	920	kca:320 sz:6 sz:62 f:7 all:7	Parajfőzelék	920	kca:279 sz:17 sz:18 f:12 all:7	Sárgborsófőzelék	920	kca:401 sz:10 sz:54 f:21 all:1	Zöldbabfőzelék	920	kca:220 sz:12 sz:20 f:4 all:7					
Feltétek	Csirke nuggets	530	kca:229 sz:13 sz:17 f:13 all:1	Sült debreceni	380	kca:368 sz:10 sz:55 f:13 all:	Bundás kenyér	510	kca:214 sz:10 sz:26 f:6 all:1,3	Füstölt tarja	540	kca:212 sz:16 sz:16 f:16 all:	Sült debreceni	380	kca:368 sz:10 sz:55 f:13 all:					
	Főtt tojás 1 db	250	kca:81 sz:6 sz:1 f:7 all:3	Falafel	540	kca:111 sz:5 sz:11 f:5 all:1	Főtt tojás 1 db	250	kca:81 sz:6 sz:1 f:7 all:3	Főtt tojás 1 db	250	kca:81 sz:6 sz:1 f:7 all:3	Zöldségtallér	540	kca:85 sz:6 sz:6 f:3 all:					
Köreték	Jázmin rizs	420	590	kca:288 sz:0 sz:65 f:8 all:	Jázmin rizs	420	590	kca:288 sz:0 sz:65 f:8 all:	Jázmin rizs	420	590	kca:288 sz:0 sz:65 f:8 all:	Rizi-bizi	420	590	kca:348 sz:10 sz:54 f:8 all:	Jázmin rizs	420	590	kca:288 sz:0 sz:65 f:8 all:
	Burgonyapüré	420	590	kca:231 sz:1 sz:51 f:6 all:7	Hercegnő burgonya	420	590	kca:120 sz:6 sz:14 f:3 all:7	Petrezselymes burgonya	420	590	kca:231 sz:1 sz:51 f:6 all:7	Főtt burgonya	420	590	kca:231 sz:1 sz:51 f:6 all:7	Tört burgonya	420	590	kca:231 sz:1 sz:51 f:6 all:7
	Szarvacská tészta	420	590	kca:474 sz:3 sz:93 f:17 all:1	Hasábburgonya	420	590	kca:730 sz:36 sz:92 f:9 all:	Steak burgonya	420	590	kca:663 sz:29 sz:90 f:12 all:	Tarhonya	420	590	kca:345 sz:18 sz:38 f:7 all:1	Steak burgonya	420	590	kca:663 sz:29 sz:90 f:12 all:
	Párolt zöldség	420	590	kca:102 sz:1 sz:17 f:5 all:	Párolt zöldség	420	590	kca:102 sz:1 sz:17 f:5 all:	Párolt zöldség	420	590	kca:102 sz:1 sz:17 f:5 all:	Párolt zöldség	420	590	kca:102 sz:1 sz:17 f:5 all:	Párolt zöldség	420	590	kca:102 sz:1 sz:17 f:5 all:
Desszert	Torta szeletek	790	kca:384 sz:20 sz:46 f:5 all:1,3,7	Szilvás gombóc	890	kca:524 sz:14 sz:110 f:14 all:1	Meggyes tiróli rétes	890	kca:397 sz:21 sz:44 f:5 all:1	Mákos pityy-putty	890	kca:832 sz:29 sz:108 f:28 all:1,3,7,8	Piskóta csokiöntettel	890	kca:419 sz:25 sz:41 f:8 all:1,3,7					



1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Halak 5. Földimmogó 6. Sötétbarna 7. Tej 8. Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szeszámag 12. Kén-dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűk
 KCAL - Kalória tartalom F - Fehérje tartalom Sz - Szénhidrát tartalom Zs - Zsír tartalom ALL - Allergén



NEMZETI
KÖZSZOLGÁLATI
EGYETEM

NKE CAMPUS XXI. NONPROFIT KFT.