

Heti Menü 4.																				
HÉTFŐ				KEDD				SZERDA				CSÜTÖRTÖK				PÉNTEK				
		kis	nagy			kis	nagy			kis	nagy			kis	nagy			kis	nagy	
Levesek	Legényfogóleves	610	870	kca:186zs:9 sz:11 f:16 all: 9	Lencsegulyás	610	870	kca:114zs:4 sz:11 f:9 all:9	Bazslikomos húsgaluska leves	610	870	kca:155 zs:11sz:7 f:7 all:1,3,9	Bakonyi betyárleves	610	870	kca:206zs:1 sz:6 f:10 all:7,9	Korhely leves	610	870	kca:296 zs:25 sz:7 f:12 all:7,9
	Zöldségkrémleves	470	710	kca:63 zs: sz:13 f:3 all: 9	Ceruzabab leves	470	710	kca:180 zs: f: all:9	Tárkonyos krumpli leves	470	710	kca:312 zs:12sz:44 f:8 all:7,9	Zöldborsókrém leves	470	710	kca:157 zs:6 sz:17 f:8 all: 9	Kakukkfűves kertileves	470	710	kca:120 zs:5 sz:15 f:3 all:9
	Erdei gyümölcsleves	470	710	kca:222 zs:6 sz:38 f:2 all: 9	Trópusi gyümölcsleves	470	710	kca:111 zs:3 sz:18 f:5 all: 9	Fekete szederleves	470	710	kca:208 zs:2 sz:44 f:3 all: 9	Kótyagos szilvaleves	470	710	kca:111 zs:1 sz:20 f:3 all: 9	Vegyes gyümölcsleves	470	710	kca:222 zs:20 sz:38 f:2 all: 9
<u>Séf ajánlata</u>	Legényfogó leves Óvári jércemell gratin burgonya	2300		kca:561zs:2 4 sz:40 f:44all:1,3, 7,9	Lencsegulyás Kemencés tarja lyoni hagymával sajtos galuskával	2300		kca:1273 zs:79 sz:88 f:49all:9,1, 3	Tárkonyos krumpli leves Marhahúsos wrap	2300		kca:995z s:51 sz:48 f:40 all:1,9,7	Bakonyi betyár leves Baconos csirkemell meggyes lilakáposzta rösztli burgonya	2300		kca:727zs :48 sz:15 f:39all:7,9 ,	Korhely leves Gödöllői csirkecombfilé burgonyapüré	2300		kca:793 zs:42 sz:78 f:30all:1,7, 9
<u>Pénztárcakímélő menü</u>	Zöldségkrém leves Bolognai spagetti	1880		kca:585 zs:42sz:32 f:16 all:1,3,7,9	Ceruzabab leves Stefánia vagdalt,tört burgonya	1880		kca:567 zs:13sz:40 f:25 all:1,3,9	Bazslikomos húsgaluska leves Pulykasült meggy mártással, főtt burgonya	1880		kca:634 zs:19sz:4 6 f:66 all:1,3,9	Zöldborsókrém leves Chili con carne	1880		kca:474 zs:18sz:57 f:41all: 9	Kakukkfűves kertileves Frankfurti sertés tokány Főtt tézsza	1880		kca:735zs3 0 sz:71f:40al l:9,1,7
<u>Fitness menü</u>	Zöldségkrém leves Pestos csirkemell, ajváros rizs	2200		kca: 454 zs:9 sz:61 f: 31all:9	Ceruzabab leves Laskagombás tengerihalfilé jázmínrizs	2200		kca:567 zs:1sz:57 f:32all:9,4	Tárkonyos krumpli leves Jóasszony csirkemell petrezselymes burgonya	2200		kca:573 zs:15sz:8 2 f:29 all:7,9	Zöldborsókrém leves Csirkés fajtás jázmín rizs	2200		kca:521 zs:29sz:39 f:73 all:7,	Kakukkfűves kertileves Csirkemell mangó chatneyval, barna rizs	2200		kca:690zs4 7 sz:187 f:69 all:9
<u>Vega menü</u>	Zöldségkrém leves Gombás rakott tézsza	1880		kca:524zs:25 sz: 39f: 35all:1,9,7	Ceruzabab leves Padlizsános zöldséges spagetti	1880		kca:750 zs:12sz:4 6 f:28 all:1,9	Tárkonyos krumpli leves Görög zöldbabos lecsó rizs	1880		kca:797z s:30 sz:113 f:17 all: ,7,9	Zöldborsókrém leves Kerti szójafasírt sajtmártás,Jázmín rizs	1880		kca:597zs :20 sz:45 f:27 all:1,3,7,6	Kakukkfűves kertileves Zöldséges csöbenschült tészta	1880		kca:504zs: 20 sz:59f:20 all:1,7,9
Készételek	Csirke paprikás	1370		kca:178 zs:5 sz:4 f:26 all:1,	Zúza pörkölt	1190		kca:224 zs:12 sz:6 f:18 all:-	Savanyú vetrece	1390		kca:470 zs:23 sz:24 f:38 all:-	Sertéspörkölt	1370		kca:218 zs:13 sz:5 f:19 all:-	Caprese csirkemell	1390		kca:305 zs:18 sz:26 f:24 all:1,7
Frissen sülték	Rántott csirkemell	1370		kca:173 zs:4 sz: f:34 all:1,3	Kijevi jércemell	1370		kca:549 zs:35 sz:26 f:32 all:1,3,7	Rántott hekkfilé	1450		kca:355 zs:22 sz:5 f:32	Csirkemell sajtos bundában	1370		kca:563 zs:17 sz:68 f:6 all:3,7	Rántott csirkemell	1370		kca:273 zs:4 sz:- f:34 all:1,3
	Rántott trapista sajt	1300		kca:601 zs:42 sz:20 f:33 all:1,3,7	Rántott gomba	1100		kca:255 zs:13 sz:23 f:11 all:1,3	Rántott trapista sajt	1300		kca:601 zs:42 sz:20 f:33 all:1,3,7	Rántott karfiol	1100		kca:228 zs:13 sz:22 f:6 all:1,3	Rántott trapista sajt	1300		kca:601 zs:42 sz:20 f:33 all:1,3,7
Főzelék	Sárgaborsófőzelék	920		kca:401 zs:10 sz:54 f:21 all: 1	Parajfőzelék	920		kca:279 zs:17 sz:18 f:12 all:7,1	Sóska főzelék	920		kca:315 zs:12 sz:36 f:18 all:1,7	Tejfölös burgonyafőzelék	920		kca:431 zs:3 sz:49 f:7 all:1,7	Ceruzabab főzelék	920		kca:397 zs:31 sz:16 f:12 all:1,7
Feltétek	Sült debreceni	540/db		kca:368 zs:10 sz:55 f:13 all:-	Bundás kenyér	590		kca:214 zs:10 sz:26 f:6 all:1,3	Főtt virsli	510		kca:212 zs:16 sz:- f:16 all:-	Vagdalt	690		kca:190 zs:10 sz:13 f:11 all:1,3	Füstölt főtt tarja	650		kca:424 zs:37 sz:2 f:22 all: 9
	Falafel	540		kca:111 zs:5 sz:11 f:5 all:1	Főtt tojás 1 db	250		kca:81 zs:6 sz:1 f:7 all:3	Főtt tojás 1 db	250		kca:81 zs:6 sz:1 f:7 all:3	Zöldségtallér 1 db	540		kca:85 zs:6 sz:6 f:3 all:3	Főtt tojás 1 db	250		kca:81 zs:6 sz:1 f:7 all:3
Köreték	Jázmín rizs	420	590	kca:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-	Jázmín rizs	420	590	kca:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-	Jázmín rizs	420	590	kca:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-	Jázmín rizs	420	590	kca:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-	Jázmín rizs	420	590	kca:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-
	Galuska	420	590	kca:730 zs:36 sz:92 f:9 all:-	Tört burgonya	490	890	kca:227 zs:10 sz:29 f:3 all:-	Főtt burgonya	420	590	kca:231 zs:36 sz:51 f:6 all:-	Hasábburgonya	420	590	kca:730 zs:36 sz:92 f:9 all:-	Petrezselymes burgonya	420	590	kca:231 zs:1 sz:51 f:6 all:-
	Steak burgonya	420	590	kca:663 zs:29 sz:90 f:12 all:-	Tarhonya	420	590	kca:231 zs:1 sz:51 f:6 all:1	Főtt tézsza	420	590	kca:345 zs:18 sz:38 f:7 all:1	Galuska	420	590	kca:568 zs:2 sz:112 f:23 all:1,3	Főtt tézsza	420	590	kca:474 zs:3 sz:93 f:17 all:1
	Párolt zöldség	420	590	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Mandulás brokkoli	490	690	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Angolos Zöldbab	420	590	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Karamellizált békabírépa	490	690	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Wok zöldség	490	690	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-
Desszert	Torta szeletek	1050		kca:384 zs:20 sz:46 f:5 all:1,3,7,8	Gőzgombóc vanília sodóval	1050		kca:524 zs:14 sz:110 f:14 all:1,	Somlói galuska	1050		kca:397 zs:21 sz:44 f:5 all:1,3,7,8	Mákos guba	990		kca:416 zs:15 sz:54 f:14 all:1,3,7	Churros öntettel	890		kca:423 zs:14 sz:61 f:11 all:3,1,7





**KÖZSZOLGÁLATI
EGYETEM**
NKE CAMPUS XXI. NONPROFIT KFT.