Week 3

	MONDAY	small	large		TUESDAY	small	large		WEDNESDAY	small	large		THRUSDAY	small	large		FRIDAY	small	large	
Soups	Hungarian-Style Pork Ragu Soup	610	870	kca:372 zs:22 sz:21 f:18 all:1,9	Frankfurt Soup	610	870	kca:193 zs:18 sz:5 f:5 all:7,9	Turkey Gulash	610	870	kca:125 zs:4 sz:7 f:15 all:9	Palóc Soup	610	870	kca:126 zs:7 sz:8 f:8 all:9	Bean Soup with Sausage	610	870	kca: 327 zs:5 sz:12 f:8 all:1,7,9
	Vegetable Soup with Potato balls	470	710	kca:305 zs:2 sz:17 f:3 all: 1,7	Tomato Soup	470	710	kca:156 zs:0 sz:35 f:1 all:	Bean Soup	470	710	kca:324 zs:6 sz:30 f:9 all:7,9	Minestrone Soup	470	710	kca:182 zs:15 sz:26 f:11 all:9	Broccoli Cream Soup	470	710	kca:92 zs:3 sz:10 f:5 all:
	Mixed Fruit Soup	470	710	kca:222 zs:6 sz:38 f:2 all:	Minty Currant Fruit Soup	470	710	kca:252 zs:5 sz:11 f:2 all:	Dried Plum Soup	470	710	kca:207 zs:6 sz:34 f:2 all:	Sour Cherry Soup	470	710	kca:98 zs:4 sz:17 f:1 all:	Mixed Fruit Soup	470	710	kca:222 zs:6 sz:38 f:2 all:
Chef's Special	**Vegetable Soup with Potato balls Coconut Chicken Breast, Pineapple Rice**	**2300**		kca:1160 zs:62 sz:113 f:43 all:7,9	**Frankfurt Soup Deer stew with forest mashroom sauce, croquette**	**2300**		kca:582 zs:37 sz:37 f:27 all:1,7,9,10	**Turkey Gulash Chicken skewer with Potatoes**	**2300**		kca:829 zs:52 sz:36 f:50 all:1,4,7	**Palóc Soup Chicken Gyros with French Fries and Salat**	**2300**		kca:842 zs:44 sz:72 f:62 all:1,7	**Broccoli Cream Soup Szechuan-Stlye Chicken Slice, fried pasta**	**2300**		kca:730 zs:33 sz:80 f:23 all:1,3,6,9,10,11
Budget-Friendly Menu	**Hungarian-Style Pork Ragu Soup Lentil stew, fried sausage**	**1880**		kca:1080 zs:61 sz:68 f:55 all:1,7,9	**Frankfurt Soup Carbonara spagetti**	**1880**		kca:829 zs:56 sz:54 f:26 all:1,7,9	**Turkey Gulash (bowl) Rice Soufflé with Fruits**	**1880**		kca:430 zs:59 sz:44 f:35 all:1,7,9	**Minestrone Soup Vadas-Style Chicken Breast, spagetti**	**1880**		kca:601 zs:22 sz:77 f:56 all:1,7,9	**Bean Soup with Sausage Tarhonyás hús (Hungarian Meat-pasta meal)**	**1880**		kca:641 zs:37 sz:45 f:26 all:1,3,7,9
Fitness menu	**Mixed Fruit Soup Italian Style baked Chicken Breast, Brown Rice**	**2200**		kca:827 zs:16 sz:114 f:43 all:7	**Tomato Soup Teriyaky-style Chicken, Jasmine Rice**	**2200**		kca:690 zs:12 sz:89 f:44 all: 6,7,9	**Bean Soup Chicken Tabule**	**2200**		kca:665 zs:11 sz:84 f:50 all:7,9	**Minestrone Soup Durum penne with Tuna**	**2200**		kca:810 zs:30 sz:116 f:45 all:1,4,9	**Broccoli Cream Soup Madras-style Chicken, couscous**	**2200**		kca:681 zs:33 sz:72 f:27 all:1,7,9
Vega menu	**Vegetable Soup with Potato balls Käsespätzle**	**1880**		kca:550 zs:11 sz:95 f:18 all:7,9	**Tomato Soup Thai Pasta with Tofu**	**1880**		kca:475 zs:1 sz:107 f:9 all:1,7,9	**Bean Soup Vega Moussaka**	**1880**		kca:1037 zs:45 sz:109 f:42 all:1,7,9	**Minestrone Soup Zucchini stew, bulgur**	**1880**		kca:287 zs:18 sz:43 f:16 all:1,9	**Broccoli Cream Soup Spinach lasagna**	**1880**		kca:585 zs:22 sz:122 f:47 all:1,3,7,9
Ready-made Dishes	Bácska-style rice and meat	**1850**		kca:483 zs:24 sz:27 f:38 all:-	Red Pesto Chicken drumstick	**1390**		kca:540 zs:28 sz:1 f:73 all:-	Spicy Pork Slice	**1370**		kca:252 zs:6 sz:7 f:16 all:-	Ratatouille Chicken Drumstick	**1390**		kca:163 zs:6 sz:8 f:19 all:	Cheesy Chicken Breast	**1370**		kca:262 zs:14 sz:1 f:30 all:3,7
Freshly Grilled	Breaded Chicken Breast	**1370**		kca:273 zs:4 sz:12 f:34 all:1,3	Cordon bleu	**1490**		kca:522 zs:35 sz:15 f:36 all:1,3,7	Breaded Pork with Seeds	**1370**		kca:394 zs:12 sz:17 f:28 all:1,3,11	Stuffed Bread Chicken Breast with Camamber	**1490**		kca:549 zs:35 sz:26 f:32 all:1,3,7	Breaded Chicken Breast	**1370**		kca:273 zs:4 sz:-f:34 all:1,3
	Breaded Cheese	**1300**		kca:601 zs:42 sz:20 f:33 all:1,3,7	Breaded Mashroom	**1100**		kca:255 zs:13 sz:23 f:11 all:1,3	Breaded Cheese	**1300**		kca:601 zs:42 sz:20 f:33 all:1,3,7	Breaded Cauliflower	**1100**		kca:228 zs:13 sz:22 f:6 all:1,3	Breaded Cheese	**1300**		kca:601 zs:42 sz:20 f:33 all:1,3,7
Vegetable Stew	Lentil stew	**920**		kca:250 zs:8 sz:25 f:12 all:1,	Green pea stew	**920**		kca:205 zs:5 sz:30 f:12 all:1	Potato Stew	**920**		kca:431 zs:3 sz:49 f:7 all:1	Bean stew	**920**		kca:276 zs:14 sz:3 f:34 all:	Green bean stew	**920**		kca:220 zs:12 sz:20 f:4 all:
Toppings	Fried sausage	**540**		kca:424 zs:37 sz:2 f:22 all:	Fried sausage	**750**		kca:424 zs:37 sz:2 f:22 all:	Meatball	**790**		kca:190 zs:10 sz:13 f:11 all:1,3	Fried sausage	**540**		kca:424 zs:37 sz:2 f:22 all:	Meatball	**790**		kca:190 zs:10 sz:13 f:11 all:1,3
	Boiled Egg	**250**		kca:81 zs:6 sz:1 f:7 all:3	Vegetable Medallion	**540**		kca:85 zs:6 sz:6 f:3 all:	Falafel	**540**		kca:111 zs:5 sz:11 f:5 all:1	Boiled Egg	**250**		kca:81 zs:6 sz:1 f:7 all:3	Boiled Egg	**250**		kca:81 zs:6 sz:1 f:7 all:3
Side Dishes	Jasmine Rice	420	590	kca:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-	Jasmine Rice	420	590	kca:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-	Jasmine Rice	420	590	kca:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-	Jasmine Rice	420	590	kca:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-	Jasmine Rice	420	590	kca:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-
	Fried Potato	420	590	kca:730 zs:36 sz:92 f:9 all:-	Steak Potato	420	590	kca:663 zs:29 sz:90 f:12 all:-	Mashed Potato	420	590	kca:231 zs:1 sz:51 f:6 all:-	Spagetti	420	590	kca:474 zs:3 sz:93 f:17 all:1	Fried Potato	420	590	kca:730 zs:36 sz:92 f:9 all:-
	Brown Rice	420	590	kca:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-	Croquet	420	590	kca:171 zs:6 sz:27 f:3 all:	Fried Potato	420	590	kca:730 zs:36 sz:92 f:9 all:-	Bulgur	420	590	kca:232 zs:1 sz:52 f:8 all:1	Couscous	420	590	kca:280 zs:- sz:58 f:9 all:1
	Steamed Vegetable	490	690	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Broccoli with Almond	490	690	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Caramelized baby carrots	490	690	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Steamed Vegetable	490	690	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Wok Vegetabe	490	690	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-
Desserts	Chocolate Doughnut	**450**		kca:226 zs:10 sz:31 f:4 all:1,3,7	Nutella Dumplings	**1050**		kca:524 zs:14 sz:110 f:14 all:1,8	Vienna Crumbs	**1050**		kca:585 zs:18 sz:89 f:13 all:1,3	Rice pudding	**750**		kca:423 zs:14 sz:61 f:11 all:3,7	Sponge Cake with Chocolate	**890**		kca:419 zs:25 sz:41 f:8 all:1,3,7

