

Week 1.																				
MONDAY				TUESDAY				WEDNESDAY				THURSDAY				FRIDAY				
		small large		small large		small large		small large		small large		small large		small large						
Soups	Gölödin-Style Soup	610	870	kca:164 zs:3,3sz:24,6 f:3,3 all:1,9	Liver Dumpling Soup	610	870	kca:112 zs:2,8 sz:12 f:8,4 all:1,3,9	Svab-style Potato Soup	610	870	kca:121 zs:4 sz:16 f:3 all:7,9	Jókai -style Bean Soup	610	870	kca:378 zs:19,8 sz:15,5 f:26,4 all:1,7,9	Chicken Soup	610	870	kca:183 zs:8sz:8 f:19all:9
	Sour lentil Soup	470	710	kca:422 zs:13 sz:48,1 f:19,5 all: 10,9	Cauliflower Soup with Sour Cream	470	710	kca:290 zs:26sz:11 f:4 all:-	Mushroom Soup	470	710	kca:198 zs:10,3sz:18,7 f:8 all:9	French Onion Soup	470	710	kca:142 zs:5 sz:15 f:7 all:-	Tomato-Cabbage Soup	470	710	kca:35 zs:0,8 sz:5,3 f:1,3 all:-
	Sour Cherry Soup	470	710	kca:163 zs:1,8 sz:35,2 f:2,8 all:-	Peach Cream Soup	470	710	kca:170 zs:6 sz:25 f:6 all:-	Currant Fruit Soup	470	710	kca:165 zs:3,6sz:27,6 f:3,3 all:-	Plum Soup	470	710	kca:233 zs:7 sz:38 f:2 all:-	Mixed Fruit Soup	470	710	kca:165 zs:3,6sz:27,6 f:3,3 all:-
<u>Chef'S Special</u>	Gölödin-Style Soup Orly-style fried Fish, CreamPotato with Basil	2300	kca:645 zs:21 sz:90,1 f:21 all:1,9,3,4,7	Liver Dumpling Soup Deer stew with red wine, croquet	2300	kca:419 zs:41 sz:41 f:52 all:1,3,9	Mushroom Soup Cornflakes Chicken Breast with blueberry, steak potato	2300	kca:854zs: 19 sz:53,f:42,5 all:-9,1,3	French Onion Soup "Gellért" Pork Slice, Ajvar Rice	2300	kca:716 zs:14,4 sz:111 f:30all:1,3,7	Chicken Soup Bolognese lasagne	2300	kca:565 zs:25 sz:24 f:39 all:1,3,7,9					
<u>Budget-Friendly Menu</u>	Sour lentil Soup Eszterhazy-style Chicken Stew, Spagetti	1880	kca:677 zs:15,5 sz:39,5f:15,3al:1 0,9,7	Liver Dumpling Soup Erdely-style cabbage casserole	1880	kca:520 zs:20,8sz:48 f:26,8all:1,9,3,7	Svab-style Potato Soup Stuffed Paprika	1880	kca:559zs:36 sz:62 f:17 all:1,3,7,9	Jókai-style Bean Soup Cottage Cheese pasta	1880	kca:1112 zs:55 sz:85 f:53all:1,7,9	Tomato-Cabbage Soup Rice and Meat dish	1880	kca:468 zs:14,2 sz:20,5 f:51,4 all:-					
<u>Fitness Menu</u>	Sour lentil Soup Jambalaya	2200	kca:967 zs:39 sz:39,5f:16 all:10,9	Cauliflower Soup with Sour Cream Chicken Drumstick with Honey and Mustard Insmine Rice	2200	kca:537 zs: 12 sz:30 f:21,5 all:10	Mushroom Soup Greek Turkey Stew, Jasmine Rice	2200	kca:528 zs:15,1 sz:61 f:19,1 all:9	French Onion Soup Swedish Meat Ball, Fried Potatoes	2200	kca:554 zs:22,1 sz:53 f:30 all:3	Chicken Soup Grill Chicken Breast, vegetable	2200	kca:413 zs:43 sz:83 f:56 all:9					
<u>Vega Menu</u>	Sour lentil Soup Baked Cauliflower, Parsley Potato	1880	kca:820 zs:39 sz:59 f:16 all:1,3,7,9,10	Cauliflower Soup with Sour Cream Arrabiata penne	1880	kca:1036 zs:47sz:130 f:24 all:1	Mushroom Soup Noodles with Spinach and Cheese	1880	kca:538 zs:31,7 sz:87 f:29,4all:9, 1,3,7	French Onion Soup Vegetarian Cabbage	1880	kca:387zs:25 sz:25 f:9all:7,1	Tomato-Cabbage Soup Mexican chowder	1880	kca:299 zs:7 sz:44 f:10,3all:-					
Ready-made Dishes	Pork stew	1370	kca:218 zs:13 sz:5 f:19 all:-	Garam-masala Chicken Drumstick	1370	kca:273 zs:13 sz: f:35,1 all:-	Roasted Pork with Pepper	1370	kca:320 zs:17 sz:26 f:15 all:10	Pork Stew with Pepper	1490	kca:253 zs:13 sz:9 f:23 all:-	BBQ Chicken Drumstick	1390	kca:305 zs:18 sz:26 f:24 all:-					
Freshly Grilled	Breaded Chicken Breast	1370	kca:173 zs:4 sz:- f:34 all:1,3	Cordon bleu	1370	kca:549 zs:35 sz:26 f:32 all:1,3,7	Breaded Chicken Breast with Seeds	1370	kca:294 zs:12 sz:17 f:26 all:1,3,11	Kijev-Style Breaded Chicken Breast	1370	kca:549 zs:35 sz:26 f:32 all:1,3,7	Breaded Chicken Breast	1370	kca:173 zs:4 sz:- f:34 all:1,3					
	Breaded Cheese	1300	kca:601 zs:42 sz:20 f:33 all:1,3,7	Breaded Mushroom	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:355 zs:22 sz:5 f:32 all:1,3,4	Breaded Cheese	1300	kca:601 zs:42 sz:20 f:33 all:1,3,7					
Vegetable Stew	Green Pea Stew	920	kca:401 zs:10 sz:54 f:21 all:-1	Pumpkin Stew	920	kca:320 zs:6 sz:62 f:7 all:7,1	Spinach	920	kca:279 zs:17 sz:18 f:12 all:7,1	Yellow Split Pea Stew	920	kca:401 zs:10 sz:54 f:21 all:-1	Green Bean Stew	920	kca:220 zs:12 sz:20 f:4 all:7,1					
Toppings	Chicken nuggets	530	kca:229 zs:13 sz:17 f:11 all:1	Sausage	540	kca:368 zs:10 sz:55 f:13 all:-	French Toast	590	kca:214 zs:10 sz:26 f:6 all:1,3	Smoked pork Lion	650	kca:212 zs:16 sz:- f:16 all:-	Sausage	540	kca:368 zs:10 sz:55 f:13 all:-					
	Boiled Egg	250	kca:81 zs:6 sz:1 f:7 all:3	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:85 zs:6 sz:6 f:3 all:3,1	Vegetable Medallion	540	kca:85 zs:6 sz:6 f:3 all:3,1					
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:348 zs:10 sz:54 f:8 all:-	Jasmine Rice	420	590	kca:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-				
	Creampotato	420	590	kca:231 zs:1 sz:51 f:6 all:7	Croquet	420	590	kca:380 zs:6 sz:14 f:3 all:1	Parsley Potatoes	420	590	kca:231 zs:1 sz:51 f:6 all:-	Mashed Potato	420	590	kca:231 zs:1 sz:51 f:6 all:-				
	Boiled Pasta	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:-	Steak Poatoes	420	590	kca:663 zs:29 sz:90 f:12 all:-	Steak Potato	420	590	kca:663 zs:29 sz:90 f:12 all:-				
	Steamed Vegetable	420	590	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Broccoli with Almond	490	690	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:8	Grean beans	420	590	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Caramelized baby carotts	490	690	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-				
Desserts	Slice of Cake	1050	kca:384 zs:20 sz:46 f:5 all:1,3,7,8	Plum Dumplings	990	kca:524 zs:14 sz:110 f:14 all:1	"Somlói" cake	1050	kca:397 zs:21 sz:44 f:5 all:1,3,7,8	Poppy Seed and Sour Cherry noodles	990	kca:832 zs:29 sz:108 f:28 all:1,3	Churros	990	kca:419 zs:25 sz:41 f:8 all:1,3					



1. Glutén



2. Rakfélék



3. Tojás



4. Halak



5. Földimogyoró



6. Szójabab



7. Tej



8. Diófélék



9. Zeller



10. Mustár



11. Szezámag



12. Kén-dioxid



13. Csillagfűrt



14. Puhatesőek

KCAL - Kalória tartalom

F - Fehérje tartalom

Sz - Szénhidrát tartalom

ZS - Zsirtartalom

ALL - Allergén