

Week 4.																								
MONDAY					TUESDAY					WEDNESDAY					THURSDAY					FRIDAY				
		small	large			small	large			small	large			small	large			small	large					
Soups	Pork Ragu Soup	610	870	kca:186zs:9 sz:11 f:16 all:9	Lentil Gulash	610	870	kca:114zs:4 sz:11 f:9 all:9	Meatball Soup	610	870	kca:155 zs:11sz:7 f:7 all:1,3,9	Pork Ragu Soup	610	870	kca:206zs:1 6 sz:6 f:10 all:7,9	Korhely-style Soup	610	870	kca:296 zs:25 sz:7 f:12 all:7,9				
	Vegetable Cream Soup	470	710	kca:63 zs: sz:13 f:3 all:9	Bean Soup	470	710	kca:180 zs: sz: f: all:9	Potato Soup	470	710	kca:312 zs:13sz:44 f:8 all:7,9	Green Pea Cream Soup	470	710	kca:157 zs:6 sz:17 f:8 all:	Vegetable Soup	470	710	kca:120 zs:5 sz:15 f:3 all:9				
	Forest Fruit Soup	470	710	kca:222 zs:6 sz:38 f:2 all:	Tropical Fruit Soup	470	710	kca:111 zs:3 sz:18 f:5 all:	Black Berry Fruit Soup	470	710	kca:208 zs:2 sz:44 f:3 all:	Plum Soup	470	710	kca:111 zs:1 sz:20 f:3 all:	Mixed Fruit Soup	470	710	kca:222 zs:20 sz:38 f:2 all:				
<u>Chef's Special</u>	Pork Ragu Soup Óvári-style Chicken Breast, Potato	2300		kca:561zs:2 4 sz:40 f:44all:1,3, 7,9	Lentil Gulash Baked Pork with Onion and Cheesy Dumpling	2300		kca:1273 zs:79 sz:88 f:49all:9,1,3	Potato Soup Wrap with Beef	2300		kca:995zs: 51 sz:48 f:40 all:1,9,7	Pork Ragu Soup Chicken Breast with Bacon, Cabbage with Sour Cherry, Potato	2300		kca:727zs :48 sz:15 f:39all:7,9	Korhely-style Soup Gödöllő-style Chicken Drumstick, Cream Potato	2300		kca:793 zs:42 sz:78 f:30all:1,7, 9				
<u>Budget-Friendly Menu</u>	Vegetable Cream Soup Spagetti Bolognese	1880		kca:585 zs:42sz:32 f:16 all:1,3,7,9	Bean Soup Meatball, Mashed Potato	1880		kca:567 zs:13sz:40 f:25 all:1,3,9	Meatball Soup Turkey with Sour Cherry sauce, boiled potato	1880		kca:634 zs:19sz:46 f:66 all:1,3,9	Green Pea Cream Soup Chili con carne	1880		kca:474 zs:18sz:57 f:41all:	Vegetable Soup Frankfurt-style pork stew, boiled pasta	1880		kca:735zs:3 0 sz:71f:40al l:9,1,7				
<u>Fitness Menu</u>	Vegetable Cream Soup Chicken Breast with Pesto, Rice with Ajvar	2200		kca: 454 zs:9 sz:61 f: 31all:9	Lentil Gulash Fish with Mushroom, Jasmine Rice	2200		kca:567 zs:13sz:57 f:32all:9,4	Potato Soup Jóasszony-style Chicken Breast, Parsley Potato	2200		kca:573 zs:15sz:82 f:29 all:7,9,	Green Pea Cream Soup Fajitas Chicken Breast Jasmine Rice	2200		kca:521 zs:29sz:39 f:73 all:7,	Vegetable Soup Chicken Breast with Mango chatney, brown rice	2200		kca:690zs:4 7 sz:187 f:69 all:9				
<u>Vega Menu</u>	Vegetable Cream Soup Casserole Pasta with Mushroom	1880		kca:524zs:25 sz: 39f: 35all:1,9,7	Bean Soup Spagetti with Eggplant and Vegetable	1880		kca:790 zs:129sz:46 f:28 all:1,9	Potato Soup Greek Vegetable stew, Rice	1880		kca:797zs: 30 sz:113 f:17 all:7,9	Green Pea Cream Soup Soy meatball, Cheese sauce	1880		kca:597zs :20 sz:45 f:27 all:1,3,7,6	Vegetable Soup Baked Pasta with Vegetable	1880		kca:504zs: 20 sz:59f:20 all:1,7,9				
<u>Ready-made Dishes</u>	Chicken Paprikash	1370		kca:178 zs:5 sz:4 f:26 all:1,	Gizzard stew	1190		kca:224 zs:12 sz:6 f:18 all:-	Pork ragu with Mustard	1390		kca:470 zs:23 sz:24 f:38 all:	Pork stew	1370		kca:218 zs:13 sz:5 f:19 all:	Caprese Chicken Breast	1390		kca:305 zs:18 sz:26 f:24 all:1,7				
<u>Freshly Grilled</u>	Breaded Chicken Breast	1370		kca:173 zs:4 sz: f:34 all:1,3	Kijev-Style Chicken Breast	1370		kca:549 zs:35 sz:26 f:32 all:1,3,7	Breaded Fish	1450		kca:355 zs:22 sz:5 f:32 all:1,3,4	Breaded Chicken Breast with Cheese	1370		kca:563 zs:17 sz:68 f:6 all: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 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: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				
<u>Vegetable Stew</u>	Yellow Pea Stew	920		kca:401 zs:10 sz:54- f:21 all:- 1	Spinach	920		kca:279 zs:17 sz:18 f:12 all:7,1	Sorrel	920		kca:315 zs:12 sz:36 f:18 all:1,7	Potato stew with Sour Cream	920		kca:431 zs:3 sz:49 f:7 all:1,7	Bean stew	920		kca:397 zs:31 sz:16 f:12 all:1,7				
<u>Topplings</u>	Sausage	540/db		kca:368 zs:10 sz:55 f:13 all:-	French Toast	590		kca:214 zs:10 sz:26 f:6 all:1,3	Sausage	510		kca:212 zs:16 sz:- f:16 all:-	Meatball	690		kca:190 zs:10 sz:13 f:11 all:1,3	Smoked Pork Lion	650		kca:424 zs:37 sz:2 f:22 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	Vegetale Medalliom	540		kca:85 zs:6 sz:6 f:3 all:3	Boiled Egg	250		kca:81 zs:6 sz:1 f:7 all:3				
<u>Side Dishes</u>	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:-				
	Dumpling	420	590	kca:730 zs:36 sz:92 f:9 all:-	Mashed Potato	490	890	kca:227 zs:10 sz:29 f:3 all:-	Boiled Potato	420	590	kca:231 zs:1 sz:51 f:6 all:-	Fried Potato	420	590	kca:730 zs:36 sz:92 f:9 all:-	Parsley Potato	420	590	kca:231 zs:1 sz:51 f:6 all:-				
	Steak Potato	420	590	kca:663 zs:29 sz:90 f:12 all:-	Tarhonya (Boiled Pasta)	420	590	kca:231 zs:1 sz:51 f:6 all:1	Boiled Pasta	420	590	kca:345 zs:18 sz:38 f:7 all:1	Dumpling	420	590	kca:568 zs:2 sz:112 f:23 all:1,3	Boiled Pasta	420	590	kca:474 zs:3 sz:93 f:17 all:1				
	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:-	Green Bean	420	590	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Caramelized baby carrots	490	690	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Wok Vegetable	490	690	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-				
<u>Desserts</u>	Slice of Cake	1050		kca:384 zs:20 sz:46 f:5 all:1,3,7,8	Dumpling with Vanilla sauce	1050		kca:524 zs:14 sz:110 f:14 all:1,	"Somlóí" cake	1050		kca:397 zs:21 sz:44 f:5 all:1,3,7,8	Poppy Seed Bread Pudding	990		kca:416 zs:15 sz:54 f:14 all:1,3,7	Churros	890		kca:423 zs:14 sz:61 f:11 all:3,1,7				



1.Glütén 2.Rákfélék 3.Tojás 4.Halak 5.Földimogyoró 6.Szójabab 7.Tej 8.Diófélék 9. Zeller 10.Mustár 11.Szezámmag 12.Kén-dioxid 13.Csillagfürt 14.Puhatesükek
 KCAL - Kalória tartalom F - Fehérje tartalom Sz - Szénhidrát tartalom ZS - Zsír tartalom ALL - Allergén

