Heti Menü 1.

	HÉTFŐ	kis	nagy		KEDD	kis	nagy		SZERDA	kis	nagy		CSÜTÖRTÖK	kis	nagy		PÉNTEK	kis	nagy	
Levesek	Kertifüves szárnyasragu leves	**610**	**870**	kcal:183 zs:6 sz:17 f:14 all:9	Májgaluska leves	**610**	**870**	kcal:108 zs:2 sz:15 f:7 all:1,3,9	Burgonyaleves füstölt hússal	**610**	**870**	kcal:378 zs:19 sz:22 f:32 all:7,9	Orjaleves	**610**	**870**	kcal:220 zs:6 sz:14 f:22 all:1,9	Tavaszi jércebecsinált leves	**610**	**870**	kcal:296 zs:25 sz:7 f:12 all:1,3,9
	Magyaros zöldbableves	**470**	**710**	kcal:231 zs:10 sz:28 f:6 all: 9	Sajtkrémleves	**470**	**710**	kcal:318 zs:27 sz:3 f:15 all:7	Gombaleves	**470**	**710**	kcal:125 zs:2 sz:20 f:8 all:1,7,9	Francia hagymaleves	**470**	**710**	kcal:142 zs:5 sz:15 f:7 all:7	Tejfölös burgonyaleves	**470**	**710**	kcal:128 zs:7 sz:12 f:3 all:7,9
	Meggyleves	**470**	**710**	kcal:131 zs:2 sz:26 f:41 all:1,7,9	Barackkrém leves	**470**	**710**	kcal:170 zs:6 sz:25 f:6 all:7	Ribizlileves	**470**	**710**	kcal:252 zs:5, sz:11 f:2 all:7	Fahéjas szilvaleves	**470**	**710**	kcal:207 zs:6 sz:34 f:2 all:7	Vegyes gyümölcsleves	**470**	**710**	kcal:222 zs:6 sz:38 f:2 all:7
Séf ajánlata	**Magyaros zöldbableves Lyoni rántott csirkemell, burgonyapüré**	**2300**		kcal:635 zs:16 sz:85 f:13 all:1,3,7,9	**Májgaluska leves Rozsdás marhaszelet, hercegnő burgonya**	**2300**		kcal:638 zs:35 sz:30 f:49 all:1,3,7,9	**Gombaleves Brokkolis csirke , ajváros rizs**	**2300**		kcal:749 zs:125 sz:136 f:24 all:1,7	**Francia hagymaleves Sajtos baconos vasalt csirkecomb, vajas zöldségekkel**	**2300**		kcal:825 zs:40 sz:40 f:71 all:7,9	**Tavaszi jérce becsinált Brassói aprópecsenye**	**2300**		kcal:765 zs:52 sz:25 f:48 all:1,3,9
Pénztárcakímélő menü	**Kertifüves szárnyasragu leves Zöldborsó főzelék, csirke nuggets**	**1880**		kcal:813 zs:29 sz:88 f:46 all:1,3,7	**Májgaluska leves Pasticio (Görög rakott tészta)**	**1880**		kcal:804 zs:19 sz:113 f:40 all:1,3,7,9	**Burgonyaleves füstölt hússal Paradicsomos húsgombóc főtt burgonya**	**1880**		kcal:900 zs:51 sz:46 f:43 all:1,7,9	**Orjaleves Hagymás csirkemáj, petrezselymes burgonya**	**1880**		kcal:833 zs:27 sz:75 f:68 all:1,9	**Tejfölös burgonyaleves Füstölt csirkés rakott tészta**	**1880**		kcal:630 zs:46 sz:26 f:25 all:1,3,7,9
Fitness menü	**Magyaros zöldbableves Fish & chips**	**2200**		kcal:795 zs:32 sz:82 f:43 all:4,7,9	**Sajtkrémleves Kantoni csirke, rizs**	**2200**		kcal:717 zs:29 sz:73 f:38 all:1,6,7,9,11	**Gombaleves Tex-mex csirkefalatok, jázmin rizs**	**2200**		kcal:888 zs:21 sz:126 f:49 all:1,7,9	**Francia hagymaleves Mozzarellával parajjal sült tengeri halfilé, ajváros rizs**	**2200**		kcal:654 zs:19 sz:71 f:45 all:4,6,7	**Tavaszi jércebecsinát ,Sült csirkemell, rizs, mézes gyümölcs saláta**	**2200**		kcal:941 zs:43 sz:83 f:56 all:1,3,9
Vega menü	**Magyaros zöldbableves Gombás tagliatelle**	**1880**		kcal:585 zs:25 sz:70 f:16 all:1,7,9	**Sajtkrémleves Mézes céklás csicseriborsó ragu, rizs**	**1880**		kcal:1298 zs:50 sz:147 f:52 all:1,3,7,9	**Gombaleves Görögös cukkinis penne**	**1880**		kcal:363 zs:15 sz:72 f:21 all:1,7,9	**Francia hagymaleves Zöldséges piláf**	**1880**		kcal:408 zs:15 sz:44 f:20 all:1,7,9	**Tejfölös burgonyaleves Francia lecsó, rizs**	**1880**		kcal:700 zs:29 sz:98 f:14 all:7,9
Készételek	Sertéspörkölt	**1290**		kcal:218 zs:13 sz:5 f:19 all:	Chilis csirkecomb	**1390**		kcal:305 zs:18 sz:26 f:24 all:-	Borskérges sertés karaj	**1370**		kcal:320 zs:17 sz:26 f:15 all:10	Borsos tokány	**1490**		kcal:253 zs:13 sz:9 f:23 all:	BBQ csirkecomb	**1390**		kcal:305 zs:18 sz:26 f:24 all:-
Frissen sültek	Rántott csirkemell	**1370**		kcal:173 zs:4 sz:- f:34 all:1,3	Cordon bleu	**1370**		kcal:549 zs:35 sz:26 f:32 all:1,3,7	Sokmagvas csirkemell	**1370**		kcal:294 zs:12 sz:17 f:28 all:1,3,11	Kijevi jércemell	**1370**		kcal:549 zs:35 sz:26 f:32 all:1,3,7	Rántott csirkemell	**1370**		kcal:173 zs:4 sz:- f:34 all:1,3
	Rántott trapista sajt	**1300**		kcal:601 zs:42 sz:20 f:33 all:1,3,7	Rántott gomba	**1100**		kcal:255 zs:13 sz:23 f:11 all:1,3	Rántott trapista sajt	**1300**		kcal:601 zs:42 sz:20 f:33 all:1,3,7	Rántott karfiol	**1100**		kcal:355 zs:22 sz:5 f:32 all:1,3,4	Rántott trapista sajt	**1300**		kcal:601 zs:42 sz:20 f:33 all:1,3,7
Főzelék	Zöldborsó főzelék	**920**		kcal:401 zs:10 sz:54 f:21 all:-1	Tökfőzelék	**920**		kcal:320 zs:6 sz:62 f:7 all:7	Parajfőzelék	**920**		kcal:279 zs:17 sz:18 f:12 all:7	Sárgaborsófőzelék	**920**		kcal:401 zs:10 sz:54- f:21 all:-1	Zöldbabfőzelék	**920**		kcal:220 zs:12 sz:20 f:4 all:7
Feltétek	Csirke nuggets	**530**		kcal:229 zs:13 sz:17 f:11 all:1	Sült debreceni	**380**		kcal:368 zs:10 sz:55 f:13 all:-	Bundás kenyér	**510**		kcal:214 zs:10 sz:26 f:6 all:-1,3	Füstölt tarja	**540**		kcal:212 zs:16 sz:- f:16 all:-	Sült debreceni	**380**		kcal:368 zs:10 sz:55 f:13 all:-
	Főtt tojás 1 db	**250**		kcal:81 zs:6 sz:1 f:7 all:3	Falafel	**540**		kcal:111 zs:5 sz:11 f:5 all:1	Főtt tojás 1 db	**250**		kcal:81 zs:6 sz:1 f:7 all:3	Főtt tojás 1 db	**250**		kcal:81 zs:6 sz:1 f:7 all:3	Zöldségtallér	**540**		kcal:85 zs:6 sz:6 f:3 all:
Köretek	Jázmin rizs	**420**	**590**	kcal:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-	Jázmin rizs	**420**	**590**	kcal:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-	Jázmin rizs	**420**	**590**	kcal:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-	Rizi-bizi	**420**	**590**	kcal:348 zs:10 sz:54 f:8 all:-	Jázmin rizs	**420**	**590**	kcal:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-
	Burgonyapüré	**420**	**590**	kcal:231 zs:1 sz:51 f:6 all:7	Hercegnő burgonya	**420**	**590**	kcal:120 zs:6 sz:14 f:3 all:7	Petrezselymes burgonya	**420**	**590**	kcal:231 zs:1 sz:51 f:6 all:-	Főtt burgonya	**420**	**590**	kcal:231 zs:1 sz:51 f:6 all:-	Tört burgonya	**420**	**590**	kcal:231 zs:1 sz:51 f:6 all:-
	Szarvacska tészta	**420**	**590**	kcal:474 zs:3 sz:93 f:17 all:1	Hasábburgonya	**420**	**590**	kcal:730 zs:36 sz:92 f:9 all:-	Steak burgonya	**420**	**590**	kcal:663 zs:29 sz:90 f:12 all:-	Tarhonya	**420**	**590**	kcal:345 zs:18 sz:38 f:7 all:1	Steak burgonya	**420**	**590**	kcal:663 zs:29 sz:90 f:12 all:-
	Párolt zöldség	**420**	**590**	kcal:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Párolt zöldség	**420**	**590**	kcal:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Párolt zöldség	**420**	**590**	kcal:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Párolt zöldség	**420**	**590**	kcal:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Párolt zöldség	**420**	**590**	kcal:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-
Desszert	Torta szeletek	**790**		kcal:384 zs:20 sz:46 f:5 all:1,3,7	Szilvás gombóc	**890**		kcal:524 zs:14 sz:110 f:14 all:1	Meggyes tiroli rétes	**890**		kcal:397 zs:21 sz:44 f:5 all:1	Mákos pitty-putty	**890**		kcal:832 zs:29 sz:108 f:28 all:1,3,7,8	Piskóta csokiöntettel	**890**		kcal:419 zs:25 sz:41 f:8 all:1,3,7

1.Glutén 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.Puhatestűek

KCAL - Kalória tartalom F - Fehérje tartalom Sz - Szénhidrát tartalom ZS - Zsírtartalom ALL - Allergén

NEMZETI KÖZSZOLGÁLATI EGYETEM
NKE CAMPUS XXI. NONPROFIT KFT.