

Week 3																			
MONDAY					TUESDAY					WEDNESDAY					THURSDAY				
		small	large				small	large				small	large		small				
Soups	Hungarian-Style Pork Ragu Soup	610	870	kca:472 zs:22 sz:51 f:26 all:1,7,9	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					
	Vegetable Soup with Potato balls	470	710	kca:102 zs:2 sz:17 f:3 all:1,7	Tomato Soup	470	710	kca:97 zs:0 sz:22 f:1 all:	Bean Soup	470	710	kca:219 zs:6 sz:30 f:9 all:7,9	Minestrone Soup	470					
	Mixed Fruit Soup	470	710	kca:222 zs:6 sz:38 f:2 all:7	Minty Currant Fruit Soup	470	710	kca:252 zs:5 sz:11 f:2 all:7	Dried Plum Soup	470	710	kca:207 zs:6 sz:34 f:2 all:7	Sour Cherry Soup	470					
Chef's Special	Vegetable Soup with Potato balls Coconut Chicken Breast, Pineapple Rice	2300		kca:1181 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					
Budget-Friendly Menu	Hungarian-Style Pork Ragu Soup Lentil stew, fried sausage	1880		kca:1041 zs:61 sz:68 f:55 all:1,7,9	Frankfurt Soup Carbonara spaghetti	1880		kca:829 zs:56 sz:54 f:26 all:1,7,9	Turkey Gulash Rice Soufflé with Fruits	1880		kca:430 zs:59 sz:44 f:35 all:1,7,9	Minestrone Soup Vadas-Style Chicken Breast, spaghetti	1880					
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					
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					
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:152 zs:6 sz:7 f:16 all:-	Ratatouille Chicken Drumstick	1370					
Freshly Grilled	Breaded Chicken Breast	1370		kca:173 zs:4 sz:- f:34 all:1,3	Cordon bleu	1370		kca:522 zs:35 sz:15 f:36 all:1,3,7	Breaded Chicken Breast with Seeds	1370		kca:294 zs:12 sz:17 f:28 all:1,3,11	Stuffed Bread Chicken Breast with Camamber	1370					
	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					
Vegetable Stew	Lentil stew	920		kca:115 zs:2 sz:15 f:7 all:1,7	Green pea stew	920		kca:205 zs:5 sz:30 f:12 all:1,7	Potato Stew	920		kca:431 zs:3 sz:49 f:7 all:1,7	Bean stew	920					
Toppings	Fried sausage	380		kca:424 zs:37 sz:2 f:22 all:6	Fried sausage	510		kca:424 zs:37 sz:2 f:22 all:6	Meatball	690		kca:190 zs:10 sz:13 f:11 all:1,3	Fried sausage	380					
	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					
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:-	Jázmin rizs	420	590	kca:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-	Jasmine Rice	420					
	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					
	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					
	Steamed Vegetable	420	590	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Steamed Vegetable	420	590	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Steamed Vegetable	420	590	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Steamed Vegetable	420					
Desserts	Chocolate Doughnut	450		kca:226 zs:10 sz:31 f:4 all:1,3,7	Nutella Dumplings	890		kca:524 zs:14 sz:110 f:14 all:1,8	Vienna Crumbs	890		kca:585 zs:18 sz:89 f:13 all:1,3	Semolina Pudding	890					



1.Glütén



2.Rákfelék



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

FRIDAY					
large			small	large	
870	kca:126 zs:7 sz:8 f:8 all:7,9	Bean Soup with Sausage	610	870	kca:127 zs:5 sz:12 f:8 all:1,3,7,9
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:7
710	kca:98 zs:4 sz:17 f:1 all:7	Mixed Fruit Soup	470	710	kca:222 zs:6 sz:38 f:2 all:7
00	kca:842 zs:44 sz:72 f:62 all:1,3,7	Broccoli Cream Soup Szechuan-Stlye Chicken Slice, fried pasta	2300		kca:730 zs:33 sz:80 f:23 all:1,3,6,7,9,10, 11
80	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
00	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:1,4,7,9
80	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
90	kca:163 zs:6 sz:8 f:19 all:	Cheesy Chicken Breast	1370		kca:262 zs:14 sz:1 f:30 all:3,7
70	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
00	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
20	kca:276 zs:14 sz:3 f:34 all:1	Green bean stew	920		kca:220 zs:12 sz:20 f:4 all:7
30	kca:424 zs:37 sz:2 f:22 all:6	Meatball	690		kca:190 zs:10 sz:13 f:11 all:1,3
50	kca:81 zs:6 sz:1 f:7 all:3	Boiled Egg	250		kca:81 zs:6 sz:1 f:7 all:3
590	kca:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-	Jasmine Rice	420	590	kca:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-
590	kca:474 zs:3 sz:93 f:17 all:1	Fried Potato	420	590	kca:730 zs:36 sz:92 f:9 all:-
590	kca:232 zs:1 sz:52 f:8 all:1	Couscous	420	590	kca:280 zs:- sz:58 f:9 all:1
590	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Steamed Vegetabe	420	590	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-
90	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

