

Heti Menü 4.																								
HÉTFŐ					KEDD					SZERDA					CSÜTÖRTÖK					PÉNTEK				
		kis	nagy				kis	nagy				kis	nagy				kis	nagy				kis	nagy	
Levesek	Toscán szárnyas raguleves	610	870	kca:125 zs:4 sz:7 f:15 all: 7,9	Francia bableves füstölt csülökkel		610	870	kca:261 zs:9 sz:20 f:19 all: 7	Húsgaluska leves		610	870	kca:120 zs:27 sz:30 f:33 all:1,3,9	Chilis sertés raguleves		610	870	kca:236 zs:11 sz:26 f:13 all:1,7,9	Tejszínes gombás csirkeraguleves		610	870	kca:375 zs:25 sz:14 f:21 all:1,7,9
	Kertészlánya leves	470	710	kca:130 zs:1 sz:23 f:6 all: 7,9	Olasz paradicsomleves		470	710	kca:97 zs:0 sz:22 f: all:9	Burgonyás zellerkrémleves		470	710	kca:182 zs:15 sz:26 f:11 all:7,9	Fokhagymakrémleves		470	710	kca:484 zs:32 sz:31 f:14 all:7	Lebbencsleves		470	710	kca:153 zs:9 sz:15 f:3 all:1
	Erdei gyümölcsleves	470	710	kca:222 zs:6 sz:38 f:2 all:7	Trópusi gyümölcsleves		470	710	kca:111 zs:9 sz:18 f:5 all:7	Fekete szederleves		470	710	kca:208 zs:2 sz:44 f:3 sz:18 f:5 all:7	Kótyagos szilvaleves		470	710	kca:111 zs:1 sz:20 f:3 all:7	Vegyes gyümölcsleves		470	710	kca:222 zs:20 sz:38 f:2 all:7
Séf ajánlata	Kertészlánya leves Mianói sertésszelet	2300		kca:1218 zs:68 sz:94 f:48 all:1,3,7,9	Francia bableves füstölt csülökkel Vörösborsos marhapörkölt, tojásos nokedli		2300		kca:733 zs:67 sz:78 f:57 all:1,3	Húsgaluska leves Rántott csirkecomb, amerikai káposztasaláta, rizs		2300		kca:989 zs:73 sz:105 f:99 all:1,3,4,7	Chilis sertés raguleves Házi rakottburgonya		2300		kca:1256 zs:75 sz:94 f:27 all:1,3,6,7,8,9	Tejszínes gombás csirkeraguleves Bécsi szelet, petrezselymes burgonya		2300		kca:351 zs:45 sz:82 f:51 all:1,2,7
Pénztárcakímélő menü	Kertészlánya leves Orosházi rizses csirke	1880		kca:842 zs:23 sz:16 sz:637 all:1,3,7,9	Olasz paradicsomleves Négysajtos penne csirkével		1880		kca:574 zs:67 sz:69 f:35 all:1,7	Húsgaluska leves Sólet, főtt tojás		1880		kca:450 zs:53 sz:66 f:58 all:1,3,7,9	Fokhagymakrémleves Bolognai spagetti		1880		kca:1217 zs:88 sz:57 f:31 all:1,3,7	Lebbencsleves Hortobágyi laska		1880		kca:891 zs:41 sz:88 f:42 all:1,7
Fitness menü	Toscán szárnyas raguleves Grillezett csirkemell, tzatziki, rizs	2200		kca:793 zs:13 sz:96 f:62 all:4,9	Olasz paradicsomleves Csirkemell parajmártás, édes burgonya		2200		kca:705 zs:28 sz:69 f:43 all:1,7,9	Burgonyás zellerkrémleves Csirkés pad thai		2200		kca:450 zs:43 sz:108 f:65 all:1,7,8,9,1	Fokhagymakrémleves Mézes-mustáros csirkemell, jázmin rizs		2200		kca:1049 zs:43 sz:111 f:52 all:1,6,7,10	Tejszínes gombás csirkeraguleves Chilis barackos jércemell, barna rizs		2200		kca:1359 zs:45 sz:152 f:61 all:1,7,9
Vega menü	Kertészlánya leves Salsa rosa penne	1880		kca:784 zs:29 sz:16 sz:142 all:1,7,9	Olasz paradicsomleves Gánátos kocka		1880		kca:805 zs:16 sz:142 f:17 all:1	Burgonyás zellerkrémleves Falafel, paradicsommártás, rizs		1880		kca:677 zs:22 sz:116 f:28 all:1,7,9	Fokhagymakrémleves Gombapaprikás, galuska		1880		kca:1308 zs:49 sz:159 f:51 all:1,3,7	Lebbencsleves Csőben sült zöldségek		1880		kca:600 zs:33 sz:48 f:24 all:1,7,9
Készételek	Tortellini sajtmártásban	1480		kca:178 zs:5 sz:4 f:26 all:1,7	Hentes borda		1370		kca:224 zs:12 sz:6 f:38 all:-	Lecsós sertésszelet		1370		kca:470 zs:23 sz:24 f:38 all:-	Sertéspörkölt		1290		kca:218 zs:13 sz:5 f:19 all:-	Bakonyi pulykatokány		1290		kca:305 sz:18 sz:26 f:24 all:1,7
Frissen sülték	Rántott csirkemell	1370		kca:173 zs:4 sz:134 all:1,3	Kijevi jércemell		1370		kca:549 zs:35 sz:26 f:32 all:1,3,7	Rántott hekkfilé		1450		kca:355 zs:22 sz:5 f:32 all:1,3,4	Csirkemell sajtos bundában		1370		kca:563 zs:17 sz:68 f:6 all:3,7	Rántott csirkemell		1370		kca:173 zs:4 sz:134 all:1,3
	Rántott trapista sajt	1300		kca:601 zs:42 sz:20 f:33 all:1,3,7	Rántott gomba		1100		kca:255 zs:13 sz:23 f:11 all:1,3	Rántott trapista sajt		1300		kca:601 zs:42 sz:20 f:33 all:1,3,7	Rántott karfiol		1100		kca:228 zs:13 sz:22 f:6 all:1,3	Rántott trapista sajt		1300		kca:601 zs:42 sz:20 f:33 all:1,3,7
Főzelék	Sárgaborsófőzelék	920		kca:401 zs:10 sz:54 f:21 all:-1	Parajfőzelék		920		kca:279 zs:17 sz:18 f:12 all:7	Sólet		1050		kca:315 zs:12 sz:36 f:18 all:1	Tejfölös burgonyafőzelék		920		kca:431 zs:3 sz:49 f:7 all:1,7	Sóska főzelék		920		kca:397 zs:31 sz:16 f:12 all:1,7
Feltétek	Sült debreceni	380/db		kca:368 zs:10 sz:55 f:13 all:-	Bundás kenyér		510		kca:214 zs:10 sz:26 f:6 all:1,3	Füstölt tarja		540		kca:212 zs:16 sz:- f:16 all:-	Vagdalt		690		kca:190 zs:10 sz:13 f:11 all:1,3	Sült virsli		510		kca:424 zs:37 sz:2 f:22 all:6
	Falafel	540		kca:111 zs:5 sz:11 f:5 all:1	Főtt tojás		250		kca:81 zs:6 sz:1 f:7 all:3	Főtt tojás		250		kca:81 zs:6 sz:1 f:7 all:3	Zöldségtallér		540		kca:95 zs:6 sz:6 f:3 all:-	Főtt tojás		250		kca:81 zs:6 sz:1 f:7 all:3
Köreték	Jázmin rizs	420	590	kca:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-	Jázmin rizs		420	590	kca:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-	Jázmin rizs		420	590	kca:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-	Jázmin rizs		420	590	kca:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-	Jázmin rizs		420	590	kca:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-
	Hasábburgonya	420	590	kca:730 zs:36 sz:92 f:9 all:-	Édes burgonya		490	890	kca:227 zs:10 sz:29 f:3 all:-	Tört burgonya		420	590	kca:730 zs:36 sz:92 f:9 all:-	Hasábburgonya		420	590	kca:730 zs:36 sz:92 f:9 all:-	Petrezselymes burgonya		420	590	kca:231 zs:1 sz:51 f:6 all:-
	Steak burgonya	420	590	kca:663 zs:29 sz:90 f:12 all:-	Petrezselymes burgonya		420	590	kca:231 zs:1 sz:51 f:6 all:-	Tarhonya		420	590	kca:345 zs:18 sz:38 f:7 all:-1	Galuska		420	590	kca:568 zs:2 sz:112 f:23 all:1,3	Főtt tészta		420	590	kca:474 zs:3 sz:93 f:17 all:1
	Párolt zöldség	420	590	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Párolt zöldség		420	590	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Párolt zöldség		420	590	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Párolt zöldség		420	590	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Párolt zöldség		420	590	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-
Desszert	Torta szeletek	790		kca:384 zs:20 sz:46 f:5 all:1,3,7	Nudli		890		kca:524 zs:14 sz:110 f:14 all:1	Tiroli rétes		890		kca:397 zs:21 sz:44 f:5 all:1	Mákos guba		890		kca:416 zs:15 sz:54 f:14 all:1,1,7	Rizsfelfújt		890		kca:423 zs:16 sz:61 sz:54 all:3,7



KCAL - Kalória tartalom

F - Fehérje tartalom

Sz - Szénhidrát tartalom

ZS - Zsír tartalom

ALL - Allergén



NEMZETI
KÖZSZOLGÁLATI
EGYETEM
NKE CAMPUS XXI. NONPROFIT KFT.