

Heti Menü 3.

HÉTFŐ				KEDD				SZERDA				CSÜTÖRTÖK				PÉNTEK				
		kis	nagy			kis	nagy			kis	nagy			kis	nagy			kis	nagy	
Levesek	Magyaros sertés raguleves	610	870	kca:472 zs:22 sz:51 f:26 all:1,7,9	Frankfurti leves	610	870	kca:193 zs:18 sz:5 f:5 all:7,9	Pulyka gulyásleves	610	870	kca:125 sz:4 sz:7 f:15 all:9	Palócleves	610	870	kca:126 sz:7 sz:8 f:8 all:7,9	Kolbászos bableves	610	870	kca:127 sz:5 sz:12 f:8 all:1,3,7,9
	Burgonyagombóc leves	470	710	kca:102 sz:2 sz:17 f:3 all: 1,7	Paradicsomleves	470	710	kca:97 sz:0 sz:22 f:1 all: 7,9	Fejtett bableves	470	710	kca:219 sz:6 sz:30 f:9 all:7,9	Minesztrone leves	470	710	kca:182 sz:15 sz:26 f:11 all:9	BrokkolikréMLEVES	470	710	kca:92 sz:3 sz:10 f:5 all:7
	Bogyós gyümölcsleves	470	710	kca:222 sz:6 sz:38 f:2 all:7	Mentás rizibizl leves	470	710	kca:252 sz:5 sz:11 f:2 all:7	Aszalt szilvaleves	470	710	kca:207 sz:6 sz:34 f:2 all:7	Joghurtos meggyeLeves	470	710	kca:98 sz:4 sz:17 f:1 all:7	Vegyes gyümölcsleves	470	710	kca:222 sz:6 sz:38 f:2 all:7
Séf ajánlata	Burgonyagombóc leves Kókuszos csirkemell, ananászos rizs	2300	kca:1181 zs:62 sz:113 f:43 all:7,9	Frankfurti leves Erdel gombás szarvaspörkölt, krokett	2300	kca:582 zs:37 sz:37 f:27 all:1,7,9,10	Pulyka gulyás leves Rablóhús veleSült burgonya	2300	kca:829 zs:52 sz:36 f:50 all:1,4,7	Palócleves Csírke gyros hasábburgonya , saláta	2300	kca:842 zs:44 sz:72 f:62 all:1,3,7	BrokkolikréMLEVES Szecsuáni csirkecsikok, sült tészta	2300	kca:730 zs:33 sz:80 f:23 all:1,3,6,7,9, 10,11					
Pénztárcakímélő menü	Magyaros sertés raguleves Lencsefőzelék, sült debreceni	1880	kca:1041 zs:61 sz:68 f:55 all:1,7,9	Frankfurti leves Carbonara spagetti	1880	kca:829 zs:56 sz:54 f:26 all:1,7,9	Pulyka gulyásleves tál, Rizsfelfűjt, gyümölcs öntet	1880	kca:430 zs:59 sz:44 f:35 all:1,7,9	Minesztrone leves Csirkemell vadasan, spagetti	1880	kca:601 zs:22 sz:77 f:56 all:1,7,9	Kolbászos bableves Tarhonyás hús	1880	kca:941 zs:37 sz:45 f:26 all:1,3,7,9					
Fitness menü	Bogyós gyümölcsleves Olaszos tepsis csirkemell, barna rizs	2200	kca:827 zs:16 sz:114 f:43 all:7	Paradicsomleves Teriyaki csirke, Jázmin rizs	2200	kca:690 zs:12 sz:89 f:44 all:6,7,9	Fejtett bableves Csirkés tabulet	2200	kca:665 zs:11 sz:84 f:50 all:7,9	Minesztrone leves Tonhalas durum penne	2200	kca:810 zs:30 sz:116 f:45 all:1,4,9	BrokkolikréMLEVES Madras csirke , kuszkusz	2200	kca:681 zs:33 sz:72 f:27 all:1,4,7,9					
Vega menü	Burgonyagombóc leves Kasespatzle (sajtos nokedli)	1880	kca:550 zs:11 sz:95 f:18 all:7,9	Paradicsomleves Tofus thai tészta	1880	kca:475 sz:1 sz:107 f:9 all:1,7,9	Fejtett bableves Vega mouszaka	1880	kca:1037 zs:45 sz:109 f:42 all:1,7,9	Minesztrone leves Cukkini pörkölt bulgúr	1880	kca:287 zs:18 sz:43 f:16 all:1,9	BrokkolikréMLEVES Parajos lasagna	1880	kca:585 zs:22 sz:122 f:47 all:1,3,7,9					
Készételek	Bácskai rizseshús	1850	kca:483 zs:24 sz:27	Vörös pészto csirkecomb	1390	kca:540 zs:28 sz:1	Ördögi sertéssült	1370	kca:152 sz:6 sz:7 f:16 all:	Lecsós csirkecomb	1390	kca:163 sz:6 sz:8 f:19 all:	Sajtos csirkemell	1370	kca:262 zs:14 sz:1					
Frissen sülték	Rántott csirkemell	1370	kca:173 sz:4 sz: f:34 all:1,3	Cordon bleu	1370	kca:522 zs:35 sz:15 f:36 all:1,3,7	Sokmagvas sertéskaraj	1370	kca:294 zs:12 sz:17 f:28	Camamberttel töltött csirkemell	1370	kca:549 zs:35 sz:26 f:32 all:1,3,7	Rántott csirkemell	1370	kca:173 sz:4 sz: f:34 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	Lencsefőzelék	920	kca:115 sz:2 sz:15 f:7 all:1,7	Zöldborsófőzelék	920	kca:205 sz:5 sz:30 f:12 all:1,7	Majorannás burgonyafőzelék	920	kca:431 sz:3 sz:49 f:7 all:1,7	Szárazbab főzelék	920	kca:276 zs:14 sz:3 f:34 all:1	Zöldbabfőzelék	920	kca:220 zs:12 sz:20 f:4 all:7					
Feltétek	Sült debreceni	380	kca:424 zs:37 sz:2 f:22 all:6	Sült virsli	510	kca:424 zs:37 sz:2 f:22 all:6	Vagdalt	690	kca:190 zs:10 sz:13 f:11 all:1,3	Sült debreceni	380	kca:424 zs:37 sz:2 f:22 all:6	Vagdalt	690	kca:190 zs:10 sz:13 f:11 all:1,3					
	Főtt tojás	250	kca:81 sz:6 sz:1 f:7 all:3	Zöldségfőzelék	540	kca:85 sz:6 sz:6 f:3 all:	Falafel	540	kca:113 sz:5 sz:11 f:5 all:1	Főtt tojás	250	kca:81 sz:6 sz:1 f:7 all:3	Főtt tojás	250	kca:81 sz:6 sz:1 f:7 all:3					
Köreték	Jázmin rizs	420	590	kca:288 sz:0 sz:65 f:8 all:	Jázmin rizs	420	590	kca:288 sz:0 sz:65 f:8 all:	Jázmin rizs	420	590	kca:288 sz:0 sz:65 f:8 all:	Jázmin rizs	420	590	kca:288 sz:0 sz:65 f:8 all:				
	Hasábburgonya	420	590	kca:730 zs:36 sz:92 f:9 all:-	Steak burgonya	420	590	kca:663 zs:29 sz:90 f:12 all:-	Tört burgonya	420	590	kca:231 sz:1 sz:51 f:6 all:-	Spagetti	420	590	kca:474 sz:3 sz:93 f:17 all:1				
	Barna rizs	420	590	kca:288 sz:0 sz:65 f:8 all:	Krokett	420	590	kca:171 sz:6 sz:27 f:3 all:	Hasábburgonya	420	590	kca:730 zs:36 sz:92 f:9 all:-	Bulgúr	420	590	kca:232 sz:1 sz:52 f:8 all:1				
	Párolt zöldség	420	590	kca:102 sz:1 sz:17 f:5 all:-	Párolt zöldség	420	590	kca:102 sz:1 sz:17 f:5 all:-	Párolt zöldség	420	590	kca:102 sz:1 sz:17 f:5 all:-	Párolt zöldség	420	590	kca:102 sz:1 sz:17 f:5 all:-				
Desszert	Csokis fánk	450	kca:226 zs:10 sz:31 f:4 all:1,3,7	Nutellás gombóc	890	kca:524 zs:14 sz:110 f:14 all:1,8	Császár morzsa	890	kca:585 zs:18 sz:89 f:13 all:1,3	Tejberizs	890	kca:423 zs:14 sz:61 f:11 all:3,7	Piskóta csokiöntettel	890	kca:419 zs:25 sz:41 f:8 all:1,3,7					

