

Heti Menü 2024.04.15.-04.19.

	HÉTFŐ		KEDD		SZERDA		CSÜTÖRTÖK		PÉNTEK											
	kis	nagy	kis	nagy	kis	nagy	kis	nagy	kis	nagy										
Levesek	Legényfogó leves	560	790	kca:165 zs:13 sz:5 f:8 all:7,9	Frankfurti leves	560	790	kca:193 zs:18 sz:5 f:5 all:7,9	Kapros csibelevés	560	790	kca:125 zs:4 sz:7 f:15 all:7,9	Palócleves	560	790	kca:126 zs:7 sz:8 f:8 all:7,9	Tárkonyos burgonyaleves füstölt csülökkel	560	790	kca:378 zs:19 sz:22 f:12 all:7,9
	Őszi zöldséglevés	430	640	kca:155 zs:10 sz:13 f:5 all:9	Csicseriborsó leves	430	640	kca:125 zs:2 sz:20 f:8 all:9	Karfiolleves	430	640	kca:92 zs:3 sz:10 f:5 all:9	Zöldborsólevés	430	640	kca:130 zs:1 sz:23 f:6 all:9	Minesztrone leves	430	640	kca:182 zs:15 sz:26 f:11 all:9
	Aszalt szilvaleves	430	640	kca:207 zs:6 sz:34 f:2 all:7	Ananász leves	430	640	kca:240 zs:13 sz:30 f:3 all:7	Bogyós gyümölcslevés	430	640	kca:222 zs:20 sz:38 f:2 all:7	Banánkrémlevés	430	640	kca:223 zs:5 sz:40 f:7 all:7	Vegyes gyümölcslevés	430	640	kca:222 zs:20 sz:38 f:2 all:7
Séf ajánlata	Őszi zöldséglevés Camemberttel töltött csirkemell, burgonyapüré	2090		kca:991 zs:53 sz:88 f:44 all:7,9	Frankfurti leves Sörös csülök tepsis burgonya	2090		kca:1276 zs:77 sz:70 f:44 all:7,9	Karfiolleves Pulyka brassói	2090		kca:717 zs:38 sz:34 f:53 all:9	Zöldborsólevés Főtt marha vadasan knédlivel	2090		kca:868 zs:14 sz:129 f:41 all:1,3,7,9,10	Minesztrone leves Mátrai borzas rizs,saláta fokhagymás tejföl	2090		kca:863 zs:32 sz:116 f:52 all:1,3,7,9
Pénztárcakímélő Menü	Legényfogólevés Milánói spagetti	1690		kca:773 zs:30 sz:86 f:40 all:1,7,9	Csicseriborsó leves Bogdányi aprópecsenye főtt burgonya	1690		kca:574 zs:16 sz:76 f:33 all:9	Kapros csibelevés Lencsefőzelék sült debreceni	1690		kca:608 zs:16 sz:77 f:35 all:1,7,9	Palócleves Csirkemell csirkés fussilli	1690		kca:522 zs:11 sz:60 f:36 all:1,7,9	Tárkonyos burgonyaleves füstölt csülökkel ,olasz rakott tészta	1690		kca:938 zs:44 sz:72 f:45 all:1,7,9
Fitness Menü	Őszi zöldséglevés Paradicsomos currys csirke , rizs	1990		kca:718 zs:27 sz:81 f:40 all:9	Frankfurti leves Marokkói csirkés kuszkus	1990		kca:761 zs:31 sz:52 f:68 all:1,7,9	Karfiolleves Caprese jércemell, bulgur	1990		kca:499 zs:9 sz:61 f:39 all:1,7,9	Zöldborsólevés Csirkemell steak mandulás brokkoli, rizs	1990		kca:593 zs:7 sz:28 f:40 all:9	Minesztrone leves Pulykarizzotó	1990		kca:585 zs:29 sz:63 f:43 all:7,9
Vega menü	Őszi zöldséglevés Csöbnsült brokkoli	1690		kca:551 zs:35 sz:34 f:25 all:7,1,7,9	Csicseriborsó leves Mac and cheese	1690		kca:557 zs:22 sz:64 f:25 all:1,7,9	Karfiolleves Zöldséges paela	1690		kca:696 zs:25 sz:71 f:40 all:4,9	Zöldborsólevés Rántott v. zöldségek rizs	1690		kca:648 zs:14 sz:112 f:19 all:1,3,9	Minesztrone leves Vega chilis bab	1690		kca:511 zs:18 sz:86 f:30 all:9
Készételek	Vadas pulyka	1250		kca:181 zs:6 sz:51 f:19 all:1,7,9,10	Tavaszi rizseshús	1290		kca:483 zs:24 sz:27 f:38 all:-	Sajtos csirkemell	1250		kca:327 zs:14 sz:3 f:46 all:7	Chillis sertéssült	1190		kca:320 zs:17 sz:26 f:15 all:-	Brüsszeli csirkemell	1290		kca:275 zs:17 sz:3 f:27 all:7
	barackos csirkemell	1250		kca:187 zs:5 sz:11 f:23 all:-	Óvári sertés szelet	1250		kca:305 zs:18 sz:26 f:24 all:7	Temesvári tokány	1190		kca:218 zs:13 sz:5 f:19 all:7	Gombapaprikás	990		kca:237 zs:17 sz:15 f:7 all:1,7	Mustáros sertés szelet	1190		kca:320 zs:17 sz:26 f:15 all:10
Frissen sülték	Spenótos sajtos csirkemell	1250		kca:275 zs:17 sz:3 f:27 all:7	Rántott sajt	1250		kca:601 zs:42 sz:20 f:33 all:1,3,7	Pankóbundás sertés karaj	1190		kca:243 zs:14 sz:4 f:23 all:1,3,7	Rántott vegyes zöldségek	990		kca:230 zs:13 sz:24 f:5 all:1,3	Rántott csirkemell	1250		kca:173 zs:4 sz:- f:34 all:1,3
	Camemberttel töltött csirkemell	1300		kca:549 zs:35 sz:26 f:32 all:1,3,7	Corn flakes csirkemell	1250		kca:173 zs:4 sz:- f:34 all:1,3	Rántott tengeri hal	1190		kca:355 zs:22 sz:5 f:32 all:1,3,4	Gyulai sertéskaraj	1190		kca:522 zs:35 sz:15 f:36 all:1,3	Fokhagymás harcsafilé	1350		kca:179 zs:7 sz:1 f:30 all:4
	Szezámos karfiol	990		kca:228 zs:13 sz:22 f:6 all:1,3,11	Rántott gomba	990		kca:255 zs:13 sz:23 f:11 all:1,3	Szezámos cukkini	990		kca:230 zs:13 sz:24 f:5 all:1,3	Rántott trappista	1250		kca:601 zs:42 sz:20 f:33 all:1,3,7	Rántott brokkoli	990		kca:296 zs:16 sz:27 f:10 all:1,3
Főzelék	Paradicsomos káposzta főzelék	830		kca:320 zs:6 sz:62 f:7 all:1	Sóska	830		kca:397 zs:31 sz:16 f:12 all:1,7	Lencsefőzelék	830		kca:115 zs:2 sz:15 f:7 all:1,7	Majorannás burgonyafőzelék	830		kca:431 zs:3 sz:49 f:7 all:1,7	Fejtettbab főzelék	830		kca:336 zs:14 sz:40 f:10 all:1,7
Feltétek	Sertéssült feltét	480		kca:109 zs:6 sz:2 f:9 all:-	Rántott párizsi	480		kca:371 zs:27 sz:16 f:14 all:1,3	Sült debreceni 1 db	320		kca:368 zs:10 sz:55 f:13 all:-	Vagdalt	590		kca:190 zs:10 sz:13 f:11 all:1,3	Sült kolbász	480		kca:458 zs:10 sz:61 f:29 all:-
	Falafel	480		kca:111 zs:5 sz:11 f:5 all:1	Főtt tojás 1 db	190		kca:81 zs:6 sz:1 f:7 all:3	Tükörtojás 1 db	200		kca:209 zs:16 sz:1 f:14 all:3	Zöldségtallér 2 db	480		kca:85 zs:6 sz:6 f:3 all:-	Főtt tojás 1db	190		kca:81 zs:6 sz:1 f:7 all:3
Köreték	Burgonyapüré	390	550	kca:287 zs:8 sz:49 f:7 all:7	Tepsis burgonya	390	550	kca:409 zs:12 sz:64 f:7 all:-	Hasábburgonya	390	550	kca:730 zs:36 sz:92 f:9 all:-	Galuska	390	550	kca:426 zs:1 sz:86 f:17 all:1,3	Tepsis burgonya	390	550	kca:409 zs:12 sz:64 f:7 all:-
	Jázmin rizs	390	550	kca:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-	Főtt burgonya	390	550	kca:231 zs:1 sz:51 f:6 all:1	Bulgúr	390	550	kca:232 zs:1 sz:52 f:8 all:1	Mandulás brokkoli	390	550	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:8	Jázmin rizs	390	550	kca:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-
	Spagetti	390	550	kca:474 zs:3 sz:93 f:17 all:1	Kuszkus	390	550	kca:280 zs:- sz:58 f:9 all:1	Rizi-bizi	390	550	kca:348 zs:10 sz:54 f:8 all:1	Jázmin rizs	390	550	kca:288 zs:0 sz:65 f:8 all:-	Hasábburgonya	390	550	kca:730 zs:36 sz:92 f:9 all:-
	Hasábburgonya	390	550	kca:730 zs:36 sz:92 f:9 all:-	Párolt zöldség	390	550	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-	Főtt tészta	390	550	kca:474 zs:3 sz:93 f:17 all:1	Petrezselymes burgonya	390	550	kca:231 zs:1 sz:51 f:6 all:-	Párolt zöldség	390	550	kca:102 zs:1 sz:17 f:5 all:-
Desszert	Szilvás gombóc	790		kca:524 zs:14 sz:110 f:14 all:1	Mágyarakás	850		kca:416 zs:14 sz:65 f:8 all:1,3,8	Tirolói rétes	550		kca:397 zs:21 sz:44 f:5 all:1,7,8	Túrós nudli	790		kca:439 zs:19 sz:31 f:34 all:1,7	Torta szelet	790		kca:384 zs:20 sz:46 f:5 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.Szezám 12.Kén-dioxid 13.Csillagfűrt 14.Puhatesűk

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