

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00653) Lónyay (M-M)	Ebéd	Nyírségi gombóclevés, Káposztás tészta, Fehér búzakenyér kenyér			Sáfrányos zöldséglevés eperlevéllel, Zöldborsós köményes sertésfalatok, Jázmin rizs			Daragaluska leves, Sertés pörkölt, Pásztor tarhonya M			Paradicsomlevés betűtésztával, Panírozott halrudak, Zöldséges jázmin rizs			Fitness brokkolileves, Stefania vagdalt, Tört burgonya, Párolt káposzta		
		Energia: 716.50 Kcal / 2,994.97 KJ			Energia: 662.48 Kcal / 2,769.17 KJ			Energia: 713.37 Kcal / 2,981.89 KJ			Energia: 733.35 Kcal / 3,065.40 KJ			Energia: 424.34 Kcal / 1,773.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.70 g	21.94 g	3.01 g	27.84 g	22.09 g	4.02 g	44.32 g	27.79 g	8.40 g	24.23 g	31.88 g	6.85 g	20.38 g	15.56 g	2.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		102.72 g	9.76 g	6.18 g	87.20 g	0.06 g	5.45 g	70.21 g	1.04 g	3.21 g	86.26 g	18.60 g	3.07 g	49.87 g	8.04 g	4.13 g
1,3,9,(10)			1,3,9,(10),(12)			1,3,9,(10),(12)			1,3,4,9,(7),(10)			1,3,9,(10)				

Felnőtt menü:

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00656) Felnőtt menü BME RÓZSA LÓNYAY	Ebéd	Füst.csülkös kolbászos tejfölös burgonya, Káposztás tészta, Fehér búzakenyér kenyér			Sáfrányos zöldséglevés eperlevéllel, Zöldborsós köményes sertésfalatok, Jázmin rizs			Vegyes gyümölcslevés, Rántott jércemell, Párolt rizs			Paradicsomlevés, Rántott panírozott sajt, Zöldséges jázmin rizs			Fitness brokkolileves, Stefania vagdalt, Tört burgonya, Párolt káposzta		
		Energia: 1,157.70 Kcal / 4,839.19 KJ			Energia: 808.51 Kcal / 3,379.57 KJ			Energia: 1,214.38 Kcal / 5,076.11 KJ			Energia: 789.73 Kcal / 3,301.07 KJ			Energia: 606.75 Kcal / 2,536.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.62 g	43.13 g	11.14 g	34.80 g	25.67 g	4.81 g	48.66 g	56.72 g	12.67 g	14.40 g	34.31 g	3.75 g	31.33 g	21.23 g	4.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		155.75 g	17.67 g	6.72 g	108.50 g	0.07 g	4.73 g	125.49 g	24.98 g	1.29 g	104.73 g	20.00 g	3.81 g	71.48 g	1.27 g	5.90 g
1,3,7,9,(6),(10),(12)			1,3,9,(10),(12)			1,7			1,3,7,9,(10)			1,3,9,(10)				

Glutén- tej- tojásmentes menü:

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00301) Gm- Tm-Tojm 301	Ebéd	Csontleves Gm-Tm, Roston cs.mell Gm, Tm, Jázmin rizs			Sáfrányos zöldséglevés , Vegán brokkoli fasírt , Tört burgonya			Zöldség leves Gm, Tm, Tom., Roston csirke mell , Főtt burgonya			Kertészleves GM, TM, Bajor csirkeragu , Jázmin rizs			Tavaszi zöldséglevés mentes, Falafel golyók, Tört burgonya, Párolt káposzta		
		Energia: 574.82 Kcal / 2,402.75 KJ			Energia: 343.18 Kcal / 1,434.49 KJ			Energia: 531.39 Kcal / 2,221.21 KJ			Energia: 789.16 Kcal / 3,298.69 KJ			Energia: 478.54 Kcal / 2,000.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.04 g	20.23 g	2.44 g	8.15 g	15.70 g	1.80 g	31.29 g	22.22 g	2.71 g	37.11 g	37.50 g	10.69 g	11.85 g	22.52 g	2.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		70.00 g	1.25 g	3.42 g	41.25 g	0.00 g	1.88 g	50.06 g	0.52 g	2.30 g	74.72 g	0.50 g	6.07 g	57.15 g	7.99 g	1.96 g
9,(12)			9			9,(10),(11),(12)			9,10,(12)							

Vegetáriánus menü:

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00350) Vegetáriánus 350	Ebéd	Vegán burgonya leves, Káposztás tészta, Fehér búzakenyér kenyér			Sáfrányos zöldséglevés eperlevéllel, Vegán brokkoli fasírt , Tört burgonya, Csalamádé			Daragaluska leves Veget., Vegán zöldséges lasagne			Kertészleves veg., Vegán padlizsán pörkölt, Bulgur , Fehér búzakenyér kenyér			Fitness brokkolileves, Falafel golyók, Tört burgonya , Párolt káposzta		
		Energia: 983.24 Kcal / 4,109.94 KJ			Energia: 1,426.10 Kcal / 5,961.10 KJ			Energia: 508.05 Kcal / 2,123.65 KJ			Energia: 713.00 Kcal / 2,980.34 KJ			Energia: 440.42 Kcal / 1,840.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.05 g	26.89 g	6.13 g	20.42 g	100.93 g	11.62 g	10.71 g	33.29 g	13.56 g	21.38 g	21.87 g	2.62 g	14.19 g	18.54 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		155.36 g	17.60 g	5.09 g	106.39 g	5.11 g	7.35 g	41.00 g	0.54 g	2.23 g	111.12 g	0.09 g	4.81 g	54.48 g	9.76 g	2.41 g
1,3,9			1,3,9,(10),(12)			1,3,9,(10)			1,9,(12)			9,(10)				