

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00653) Lónyay (M-M)	Ebéd	Kolbászos lebbencsleves, Főtt tojás , Sóskafozélék, Főtt burgonya	Karalábéleves M, Fásgaluska, Piskótakocka , Csoki öntet	Magyaros karfiolleves, Panírozott halrudak, Rizibizi	Tavaszi zöldségleves, Sváb húsos tészta M :)	Májgaluskaleves , Bugaci sertésragu , Bulgur										
		Energia: 646.26 Kcal / 2,701.37 KJ	Energia: 889.74 Kcal / 3,719.11 KJ	Energia: 655.00 Kcal / 2,737.90 KJ	Energia: 587.33 Kcal / 2,455.04 KJ	Energia: 700.10 Kcal / 2,926.42 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.51 g	25.35 g	7.92 g	20.60 g	47.44 g	15.02 g	24.11 g	34.44 g	7.13 g	25.34 g	31.61 g	9.59 g	31.31 g	31.79 g	6.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		81.36 g	10.47 g	5.28 g	94.06 g	53.43 g	2.77 g	61.12 g	0.02 g	1.65 g	49.64 g	0.04 g	2.44 g	75.65 g	0.06 g	5.70 g
		1,3,7,(6),(10),(12)	1,3,7,(10)	1,4,9,(7),(10)	1,3,7,9,(10),(12)	1,3,9,(10)										

Felnőtt menü:

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00656) Felnőtt menü BME RÓZSA LÓNYAY	Ebéd	Kolbászos lebbencsleves, Főtt tojás , Sóskafozélék, Főtt burgonya	Karalábéleves , Fásgaluska, Piskótakocka , Csoki öntet	Magyaros karfiolleves, Panírozott halrudak, Rizibizi	Tavaszi zöldségleves, Sváb húsos tészta:)	Májgaluskaleves , Bugaci sertésragu , Bulgur										
		Energia: 678.58 Kcal / 2,836.46 KJ	Energia: 927.47 Kcal / 3,876.82 KJ	Energia: 826.58 Kcal / 3,455.10 KJ	Energia: 662.24 Kcal / 2,768.16 KJ	Energia: 846.60 Kcal / 3,538.79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.21 g	30.99 g	9.71 g	21.22 g	51.10 g	15.71 g	28.97 g	40.38 g	8.11 g	31.73 g	29.27 g	8.20 g	37.82 g	41.56 g	8.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		73.11 g	12.89 g	6.45 g	94.68 g	49.78 g	1.88 g	85.52 g	0.02 g	3.22 g	67.16 g	0.05 g	2.42 g	84.13 g	0.07 g	3.08 g
		1,3,7,(6),(10),(12)	1,3,7,(10)	1,4,9,(7),(10)	1,3,7,9,(10),(12)	1,3,(10)										

Glutén- tej- tojásmentes menü:

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00304) Tm 304	Ebéd	Daragaluska leves TM, Roston cs.mell Gm, Tm, Főtt burgonya	Karalábéleves , Fokh.csirke felső comb Gm, Tm, Jázmin rizs	Magyaros karfiolleves GM- TM, Gyroshús GM, TM, Hasábburgonya	Tavaszi zöldségleves mentes, Vaslapon sült citromos csirkemell , Basmati rizs	Burgonyaleves GM, Roston cs.mell Gm, Tm, Tepsis burgonya GM										
		Energia: 432.07 Kcal / 1,806.05 KJ	Energia: 798.50 Kcal / 3,337.73 KJ	Energia: 829.50 Kcal / 3,467.31 KJ	Energia: 670.47 Kcal / 2,802.56 KJ	Energia: 569.26 Kcal / 2,379.51 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.46 g	16.28 g	2.14 g	38.24 g	37.95 g	7.64 g	33.96 g	43.45 g	5.82 g	31.49 g	32.47 g	5.44 g	27.76 g	22.09 g	2.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43.65 g	0.50 g	1.33 g	74.93 g	0.00 g	4.93 g	74.49 g	0.00 g	2.00 g	61.87 g	0.02 g	2.49 g	63.10 g	0.00 g	1.85 g
		1,3,9,(12)	9,10,(11),(12)	(10),(11),(12)	(12)											

Vegetáriánus menü:

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00350) Vegetáriánus 350	Ebéd	Daragaluska leves Veget., Főtt tojás , Sóskafozélék, Főtt burgonya , Kókuszcigolyó 100 g (P)	Karalábéleves vegán, Vegán carbonara spagetti	Magyaros karfiolleves veg., Rizskoch, Eper ragu	Tavaszi zöldségleves, Rakott burgonya Húsm.	Póréhagymás burgonyaleves, Vegán chilis bab, Jázmin rizs										
		Energia: 377.89 Kcal / 1,579.58 KJ	Energia: 753.18 Kcal / 3,148.29 KJ	Energia: 909.47 Kcal / 3,801.58 KJ	Energia: 524.40 Kcal / 2,191.99 KJ	Energia: 501.20 Kcal / 2,095.02 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.48 g	12.09 g	2.91 g	21.38 g	39.27 g	18.19 g	22.46 g	28.24 g	7.16 g	15.92 g	23.19 g	8.22 g	17.17 g	13.44 g	1.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		52.94 g	8.49 g	1.69 g	77.70 g	0.18 g	2.22 g	139.47 g	49.82 g	2.44 g	61.37 g	0.02 g	3.05 g	76.89 g	0.08 g	2.87 g
		1,3,7,9,(10)	1,3,6,(7),(12)	1,3,7,9,(12)	3,7,9,(10)	6,9,(10),(12)										