

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00653) Lányay (M-M)	Ebéd	Sáfrányos zöldségleves eperlevéllel, Zöldborsós köményes sertésfalatok, Jázmin rizs			Daragaluska leves, Sertés pörkölt, Pásztor tarhonya M			Paradicsomleves betűtészttával, Panírozott halrudak, Zöldséges jázmin rizs			Fitness brokkolileves, Stefania vagdalt, Tört burgonya, Párolt káposzta		
		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: 446.44 Kcal / 1,866.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	20.41 g	17.98 g	4.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		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	49.90 g	8.04 g	4.18 g
1,3,9,(10),(12)			1,3,9,(10),(12)			1,3,4,9,(7),(10)			1,3,9,(10)				

Felnőtt menü:

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00656) Felnőtt menü BME RÓZSA LÓNYAY	Ebéd	Sáfrányos zöldségleves eperlevéllel, Zöldborsós köményes sertésfalatok, Jázmin rizs			Vegyes gyümölcsleves, Rántott jércemell, Párolt rizs			Paradicsomleves, Rántott panírozott sajt, Zöldséges jázmin rizs			Fitness brokkolileves, Stefania vagdalt, Tört burgonya, Párolt káposzta		
		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: 654.56 Kcal / 2,736.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	31.38 g	26.48 g	6.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		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	71.51 g	1.27 g	5.98 g
1,3,9,(10),(12)			1,7			1,3,7,9,(10)			1,3,9,(10)				

Glutén- tej- tojásmentes menü:

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00304) Tm 304	Ebéd	Sáfrányos zöldségleves , Vegán brokkoli fasírt , Tört burgonya			Daragaluska leves TM, Roston csirkemell , Főtt burgonya			Kertészleves GM, TM, Bajor csirkeragu , Jázmin rizs			Tavaszi zöldségleves mentes, Stefánia szárnyas vagdalt, Tört burgonya, Párolt káposzta		
		Energia: 343.18 Kcal / 1,434.49 KJ			Energia: 579.62 Kcal / 2,422.81 KJ			Energia: 789.16 Kcal / 3,298.69 KJ			Energia: 474.06 Kcal / 1,981.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.15 g	15.70 g	1.80 g	33.32 g	23.28 g	3.00 g	37.11 g	37.50 g	10.69 g	15.54 g	21.74 g	2.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		41.25 g	0.00 g	1.88 g	57.62 g	0.52 g	2.33 g	74.72 g	0.50 g	6.07 g	53.02 g	8.01 g	2.18 g
9			1,3,9,(10),(11),(12)			9,10,(12)			1,3				

Vegetáriánus menü:

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00350) Vegetáriánus 350	Ebéd	Sáfrányos zöldségleves 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: 1,521.71 Kcal / 6,360.75 KJ			Energia: 508.05 Kcal / 2,123.65 KJ			Energia: 713.00 Kcal / 2,980.34 KJ			Energia: 440.44 Kcal / 1,841.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.53 g	111.43 g	17.29 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
		106.45 g	5.11 g	7.50 g	40.99 g	0.54 g	2.22 g	111.12 g	0.09 g	4.81 g	54.49 g	9.76 g	2.41 g
1,3,9,(10),(12)			1,3,9,(10)			1,9,(12)			9,(10)				