



MECSEK Bistro Kft.

Menü: **Waldorf**

15. hét (2018-04-09 - 2018-04-15)

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> · Mangalica csontleves zöldség hasábokkal [1!, 3!, 9!] · Tavaszi kelkáposztafőzelék, stefánia vagdalttal [3!] 	<ul style="list-style-type: none"> · Zöldbableves (tejfölös) [1!, 3!, 7!] · Tavaszi szárnyas gerslis rizseshús zöldségekkel 	<ul style="list-style-type: none"> · Medvehegymás daragalukaleves [1!, 3!, 9!] · Bundás karajfilé kemencében sütv, mediterrán színes tésztasaláttal [1!, 3!, 7!, 10!] 	<ul style="list-style-type: none"> · Eperkrémleves [7!] · Roston csirke, habos burgonyapüré, párolt bébirépa [7!] 	<ul style="list-style-type: none"> · Babgulyás [1!, 3!] · Sült túrós derelye, házi joghurtos mártogatós [7!] · Gyümölcssaláta
Ovis	só: 0.6140 g energia (Joule): 2227.0770 kJ zsír: 32.3510 g állati eredetű fehérje: 16.1390 g szénhidrát: 36.1480 g cukor: 7.1330 g kalcium: 82.7040 mg növényi eredetű fehérje: 7.0900 g energia (kalória): 530.2730 kcal	só: 2.0090 g energia (Joule): 2183.5360 kJ zsír: 17.6620 g állati eredetű fehérje: 19.0620 g szénhidrát: 80.0500 g cukor: 2.1120 g kalcium: 20.9680 mg növényi eredetű fehérje: 10.2790 g energia (kalória): 520.8490 kcal koleszterin: 47.5200 mg	só: 0.8900 g energia (Joule): 2553.6670 kJ zsír: 22.5650 g állati eredetű fehérje: 23.1090 g szénhidrát: 67.1480 g cukor: 4.5810 g kalcium: 57.7000 mg növényi eredetű fehérje: 8.2080 g energia (kalória): 608.3840 kcal	só: 0.5990 g energia (Joule): 2090.1860 kJ zsír: 8.1360 g állati eredetű fehérje: 18.9150 g szénhidrát: 77.7810 g cukor: 13.8560 g kalcium: 82.3620 mg növényi eredetű fehérje: 7.2360 g energia (kalória): 498.8030 kcal koleszterin: 47.5200 mg	só: 1.4190 g energia (Joule): 2117.3910 kJ zsír: 27.5990 g állati eredetű fehérje: 11.4730 g szénhidrát: 43.6280 g cukor: 10.7950 g kalcium: 55.7860 mg növényi eredetű fehérje: 7.5150 g energia (kalória): 504.1980 kcal
Alsós	só: 0.7680 g energia (Joule): 2785.5740 kJ zsír: 40.4700 g állati eredetű fehérje: 20.2090 g szénhidrát: 45.1870 g cukor: 8.9180 g kalcium: 103.4660 mg növényi eredetű fehérje: 8.8620 g energia (kalória): 663.2550 kcal	só: 2.5100 g energia (Joule): 2731.1460 kJ zsír: 22.1090 g állati eredetű fehérje: 23.8620 g szénhidrát: 100.0650 g cukor: 2.6420 g kalcium: 26.2970 mg növényi eredetű fehérje: 12.8500 g energia (kalória): 651.4730 kcal koleszterin: 59.4000 mg	só: 1.1140 g energia (Joule): 3199.2280 kJ zsír: 28.2130 g állati eredetű fehérje: 28.9330 g szénhidrát: 84.3040 g cukor: 5.7270 g kalcium: 72.1250 mg növényi eredetű fehérje: 10.2600 g energia (kalória): 762.1810 kcal	só: 0.7490 g energia (Joule): 2619.4880 kJ zsír: 10.1700 g állati eredetű fehérje: 23.6440 g szénhidrát: 97.6250 g cukor: 17.5700 g kalcium: 102.9540 mg növényi eredetű fehérje: 9.0460 g energia (kalória): 625.1120 kcal koleszterin: 59.4000 mg	só: 1.7740 g energia (Joule): 2648.4660 kJ zsír: 34.5290 g állati eredetű fehérje: 14.3760 g szénhidrát: 54.5370 g cukor: 13.4950 g kalcium: 69.8180 mg növényi eredetű fehérje: 9.3950 g energia (kalória): 630.6580 kcal
Felső	só: 0.8190 g energia (Joule): 2969.4360 kJ zsír: 43.1350 g állati eredetű fehérje: 21.5190 g szénhidrát: 48.1980 g cukor: 9.5110 g kalcium: 110.2720 mg növényi eredetű fehérje: 9.4530 g energia (kalória): 707.0320 kcal	só: 2.6770 g energia (Joule): 2912.5320 kJ zsír: 23.5700 g állati eredetű fehérje: 25.4390 g szénhidrát: 106.7330 g cukor: 2.8170 g kalcium: 28.0140 mg növényi eredetű fehérje: 13.7060 g energia (kalória): 694.7400 kcal koleszterin: 63.3600 mg	só: 1.1870 g energia (Joule): 3402.5860 kJ zsír: 30.0460 g állati eredetű fehérje: 30.7660 g szénhidrát: 89.5280 g cukor: 6.1060 g kalcium: 76.8200 mg növényi eredetű fehérje: 10.9440 g energia (kalória): 810.6310 kcal	só: 0.7980 g energia (Joule): 2886.1560 kJ zsír: 10.8820 g állati eredetű fehérje: 25.2200 g szénhidrát: 108.8790 g cukor: 19.7890 g kalcium: 109.8200 mg növényi eredetű fehérje: 10.2240 g energia (kalória): 688.8050 kcal koleszterin: 63.3600 mg	só: 1.8910 g energia (Joule): 2816.7450 kJ zsír: 36.1580 g állati eredetű fehérje: 15.3200 g szénhidrát: 59.1400 g cukor: 15.3620 g kalcium: 74.4380 mg növényi eredetű fehérje: 10.0720 g energia (kalória): 670.7300 kcal

Allergén anyag kódok (szögletes zárójelben)

1 (G)	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2 (E)	Rákkfélek és azokból készült termékek	3 (O)	Tojás és abból készült termékek	4 (C)	Halak és azokból készült termékek
5 (N)	Földimogyoró és abból készült termékek	6 (S)	Szójabab és abból készült termékek	7 (F)	Tej és abból készült termékek (belátva a laktózt is)	8 (D)	Diófélék és azokból készült termékek
9 (P)	Zeller és abból készült termékek	10 (M)	Mustár és abból készült termékek	11 (S)	Szezám és abból készült termékek	12 (A)	Kén-dioxid és SO ₂ -ben kifejezett szulfitok
13 (B)	Csillagfürt és a belőle készült termékek	14 (U)	Puhatestűk és a belőlük készült termékek				



MECSEK Bistro Kft.

16. hét (2018-04-16 - 2018-04-22)

Menü: **Waldorf**

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> · Pulykanyakleves gerslivel [9!] · Nyírségi tarhonyáshús · Ecetes vitaminaláta 	<ul style="list-style-type: none"> · Zöldborsóleves házi csipetkével [1!, 3!] · Paradicsomos káposzta, magyaros sült [1!] 	<ul style="list-style-type: none"> · Kecskeméti barackleves [7!] · Házikolbásszal töltött egybefasírt, hagymás törtburgonya [1!, 3!] 	<ul style="list-style-type: none"> · Citromos csirkeraguleves [1!, 3!, 9!] · Házi cordon bleu 1/2 kukoricasaláta, 1/2 párolt rizs [1!, 3!, 7!, 10!] 	<ul style="list-style-type: none"> · Kerti zöldségleves [1!, 3!, 9!] · Carbonara spagetti VITA tésztaival [1!, 3!, 7!] · Házi gyümölcsjoghurt [7!]
Ovis	só: 1.5960 g energia (Joule): 2187.0670 kJ zsír: 14.1330 g állati eredetű fehérje: 15.5400 g szénhidrát: 77.0030 g cukor: 16.0680 g kalcium: 150.4340 mg növényi eredetű fehérje: 13.3800 g energia (kalória): 521.5170 kcal	só: 1.9980 g energia (Joule): 2180.6560 kJ zsír: 19.0720 g állati eredetű fehérje: 23.9370 g szénhidrát: 54.1810 g cukor: 27.8650 g kalcium: 219.9300 mg növényi eredetű fehérje: 5.7960 g energia (kalória): 519.3950 kcal	só: 0.5910 g energia (Joule): 2335.7250 kJ zsír: 26.7790 g állati eredetű fehérje: 18.3730 g szénhidrát: 56.1490 g cukor: 18.5320 g kalcium: 69.1380 mg növényi eredetű fehérje: 3.6730 g energia (kalória): 556.3550 kcal koleszterin: 51.3000 mg	só: 1.3380 g energia (Joule): 2277.2620 kJ zsír: 26.7840 g állati eredetű fehérje: 35.1100 g szénhidrát: 33.7850 g cukor: 2.4740 g kalcium: 49.0740 mg növényi eredetű fehérje: 3.6980 g energia (kalória): 542.3500 kcal koleszterin: 90.0000 mg	só: 1.7860 g energia (Joule): 2104.7120 kJ zsír: 26.0440 g állati eredetű fehérje: 18.4140 g szénhidrát: 45.2130 g cukor: 5.5940 g kalcium: 136.9500 mg növényi eredetű fehérje: 1.1400 g energia (kalória): 501.3390 kcal
Alsós	só: 1.9940 g energia (Joule): 2734.6950 kJ zsír: 17.6720 g állati eredetű fehérje: 19.4250 g szénhidrát: 96.2820 g cukor: 20.1100 g kalcium: 188.0430 mg növényi eredetű fehérje: 16.7410 g energia (kalória): 652.1040 kcal	só: 2.4990 g energia (Joule): 2725.8300 kJ zsír: 23.8410 g állati eredetű fehérje: 29.9230 g szénhidrát: 67.7260 g cukor: 34.8320 g kalcium: 274.9130 mg növényi eredetű fehérje: 7.2450 g energia (kalória): 649.2450 kcal	só: 0.7390 g energia (Joule): 2922.2630 kJ zsír: 33.5200 g állati eredetű fehérje: 23.0170 g szénhidrát: 70.1890 g cukor: 23.1670 g kalcium: 86.5500 mg növényi eredetű fehérje: 4.5920 g energia (kalória): 696.0650 kcal koleszterin: 64.1250 mg	só: 1.6740 g energia (Joule): 3224.6410 kJ zsír: 43.4750 g állati eredetű fehérje: 43.9060 g szénhidrát: 42.2330 g cukor: 3.0930 g kalcium: 61.3850 mg növényi eredetű fehérje: 4.6240 g energia (kalória): 767.9510 kcal koleszterin: 112.5000 mg	só: 2.2000 g energia (Joule): 2568.0310 kJ zsír: 30.6540 g állati eredetű fehérje: 23.5430 g szénhidrát: 56.5280 g cukor: 6.9790 g kalcium: 170.7980 mg növényi eredetű fehérje: 1.4200 g energia (kalória): 611.7190 kcal
Felső	só: 2.1270 g energia (Joule): 2948.4150 kJ zsír: 19.1250 g állati eredetű fehérje: 20.7200 g szénhidrát: 111.9250 g cukor: 20.4440 g kalcium: 189.9120 mg növényi eredetű fehérje: 19.2490 g energia (kalória): 702.9940 kcal	só: 2.6650 g energia (Joule): 2935.0220 kJ zsír: 25.4890 g állati eredetű fehérje: 31.9160 g szénhidrát: 73.4410 g cukor: 37.2130 g kalcium: 296.8400 mg növényi eredetű fehérje: 8.0260 g energia (kalória): 699.1290 kcal	só: 0.7880 g energia (Joule): 3114.2990 kJ zsír: 35.7050 g állati eredetű fehérje: 24.4970 g szénhidrát: 74.8630 g cukor: 24.7090 g kalcium: 92.1840 mg növényi eredetű fehérje: 4.8990 g energia (kalória): 741.8080 kcal koleszterin: 68.4000 mg	só: 1.7990 g energia (Joule): 3427.7920 kJ zsír: 41.8830 g állati eredetű fehérje: 49.3740 g szénhidrát: 50.3330 g cukor: 3.3020 g kalcium: 69.6920 mg növényi eredetű fehérje: 5.7470 g energia (kalória): 816.3400 kcal koleszterin: 126.6000 mg	só: 2.3780 g energia (Joule): 2999.8720 kJ zsír: 32.9960 g állati eredetű fehérje: 28.3920 g szénhidrát: 71.6130 g cukor: 7.4450 g kalcium: 182.1840 mg növényi eredetű fehérje: 1.5130 g energia (kalória): 714.5890 kcal

Allergén anyag kódok (szögletes zárójelben)

1 (G)	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2 (S)	Rákfélék és azokból készült termékek	3 (E)	Tojás és abból készült termékek	4 (C)	Halak és azokból készült termékek
5 (L)	Földimogyoró és abból készült termékek	6 (N)	Szójabab és abból készült termékek	7 (F)	Tej és abból készült termékek (bélrét a laktózt is)	8 (D)	Diófélék és azokból készült termékek
9 (P)	Zeller és abból készült termékek	10 (A)	Mustár és abból készült termékek	11 (S)	Szezámmag és abból készült termékek	12 (A)	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitek
13 (A)	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14 (B)	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				



MECSEK Bistro Kft.

Menü: **Waldorf**

17. hét (2018-04-23 - 2018-04-29)

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	<ul style="list-style-type: none"> · Tanyasi csirkehúsleves gazdagon [1!, 3!, 12!] · Tejszínes burgonyafőzelék, sült virslisünik 	<ul style="list-style-type: none"> · Joghurtos gyümölcsleves [7!] · Halfilé fűszeres bundában, párolt rizs, zöldfűszeres tartármártás [1!, 3!, 4!, 7!, 10!] 	<ul style="list-style-type: none"> · Kertészleves [1!, 3!, 9!] · Marosmenti tokány, vajás galuska [1!, 3!] · Csemegeuborka 	<ul style="list-style-type: none"> · Velőscsontleves házi tésztaival [1!, 3!, 12!] · Kolbászos tojásos rakott burgonya [3!, 7!] · vegyes vágott savanyúság 	<ul style="list-style-type: none"> · Marhagulyás [1!, 3!] · Mákos metélt, baracklekvárral [1!, 3!] · alma
Ovis	só: 2.5400 g energia (Joule): 2194.6940 kJ zsír: 26.4930 g állati eredetű fehérje: 22.7940 g szénhidrát: 42.9760 g cukor: 2.4000 g kalcium: 27.3300 mg növényi eredetű fehérje: 4.4890 g energia (kalória): 522.5270 kcal	só: 2.1050 g energia (Joule): 2163.0170 kJ zsír: 13.1490 g állati eredetű fehérje: 34.4030 g szénhidrát: 58.2150 g cukor: 6.0260 g kalcium: 80.5980 mg növényi eredetű fehérje: 2.2900 g energia (kalória): 515.1390 kcal	só: 1.8970 g energia (Joule): 2194.5050 kJ zsír: 31.1830 g állati eredetű fehérje: 16.8630 g szénhidrát: 40.0510 g cukor: 3.4040 g kalcium: 12.7430 mg növényi eredetű fehérje: 1.9660 g energia (kalória): 522.5180 kcal koleszterin: 3.7820 mg	só: 0.6350 g energia (Joule): 2026.1050 kJ zsír: 17.9620 g állati eredetű fehérje: 14.9190 g szénhidrát: 55.5330 g cukor: 6.3190 g kalcium: 65.0100 mg növényi eredetű fehérje: 6.4180 g energia (kalória): 482.5010 kcal koleszterin: 59.5200 mg	só: 0.7000 g energia (Joule): 2417.0130 kJ zsír: 21.2610 g állati eredetű fehérje: 14.3960 g szénhidrát: 73.7860 g cukor: 7.3040 g kalcium: 268.2600 mg növényi eredetű fehérje: 6.8040 g energia (kalória): 575.5830 kcal koleszterin: 21.6000 mg
Alsós	só: 3.1750 g energia (Joule): 2743.3750 kJ zsír: 33.1160 g állati eredetű fehérje: 28.4930 g szénhidrát: 53.7220 g cukor: 3.0000 g kalcium: 34.1630 mg növényi eredetű fehérje: 5.6130 g energia (kalória): 653.1610 kcal	só: 2.6320 g energia (Joule): 2692.4990 kJ zsír: 16.4220 g állati eredetű fehérje: 43.0220 g szénhidrát: 72.2310 g cukor: 6.9940 g kalcium: 100.7900 mg növényi eredetű fehérje: 2.7930 g energia (kalória): 641.2400 kcal	só: 2.3710 g energia (Joule): 2745.4070 kJ zsír: 38.9690 g állati eredetű fehérje: 21.0800 g szénhidrát: 50.2300 g cukor: 4.2550 g kalcium: 15.9290 mg növényi eredetű fehérje: 2.4440 g energia (kalória): 653.6960 kcal koleszterin: 4.7280 mg	só: 0.7940 g energia (Joule): 2526.3090 kJ zsír: 22.4660 g állati eredetű fehérje: 18.6830 g szénhidrát: 69.3480 g cukor: 7.9010 g kalcium: 81.3480 mg növényi eredetű fehérje: 7.9530 g energia (kalória): 601.6130 kcal koleszterin: 74.4000 mg	só: 0.8720 g energia (Joule): 3039.9490 kJ zsír: 28.2310 g állati eredetű fehérje: 17.8590 g szénhidrát: 89.9150 g cukor: 7.7310 g kalcium: 335.3680 mg növényi eredetű fehérje: 8.4270 g energia (kalória): 723.9270 kcal koleszterin: 27.0000 mg
Felső	só: 3.3480 g energia (Joule): 2990.5490 kJ zsír: 34.8380 g állati eredetű fehérje: 27.8650 g szénhidrát: 62.3250 g cukor: 3.2000 g kalcium: 47.2400 mg növényi eredetű fehérje: 8.2360 g energia (kalória): 712.0100 kcal	só: 2.8060 g energia (Joule): 2901.2900 kJ zsír: 17.5750 g állati eredetű fehérje: 45.8700 g szénhidrát: 78.3880 g cukor: 8.8030 g kalcium: 107.4640 mg növényi eredetű fehérje: 3.1480 g energia (kalória): 690.9650 kcal	só: 2.5280 g energia (Joule): 2912.2400 kJ zsír: 41.5530 g állati eredetű fehérje: 22.4840 g szénhidrát: 52.7930 g cukor: 4.5380 g kalcium: 16.9900 mg növényi eredetű fehérje: 2.4820 g energia (kalória): 693.4210 kcal koleszterin: 5.0430 mg	só: 0.8460 g energia (Joule): 2690.7400 kJ zsír: 23.9260 g állati eredetű fehérje: 19.8920 g szénhidrát: 73.9510 g cukor: 8.4250 g kalcium: 86.6800 mg növényi eredetű fehérje: 8.4640 g energia (kalória): 640.7690 kcal koleszterin: 79.3600 mg	só: 0.9570 g energia (Joule): 3417.8040 kJ zsír: 29.8250 g állati eredetű fehérje: 20.6580 g szénhidrát: 105.3460 g cukor: 7.8720 g kalcium: 357.6800 mg növényi eredetű fehérje: 8.9660 g energia (kalória): 813.9000 kcal koleszterin: 28.8000 mg

Allergén anyag kódok (szögletes zárójelben)

1 (G)	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2 (E)	Rákfélék és azokból készült termékek	3 (O)	Tojás és abból készült termékek	4 (C)	Halak és azokból készült termékek
5 (S)	Földimogyoró és abból készült termékek	6 (N)	Szójabab és abból készült termékek	7 (F)	Tej és abból készült termékek (béltréte és laktózt is)	8 (D)	Diófélék és azokból készült termékek
9 (Z)	Zeller és abból készült termékek	10 (M)	Mustár és abból készült termékek	11 (A)	Szezám és abból készült termékek	12 (X)	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13 (E)	Csillagfűrt és a belőle készült termékek	14 (P)	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				