



MECSEK Bistro Kft.

15. hét (2018-04-09 - 2018-04-15)

Menü: Vegetáriánus

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tárkonyos-citromos zöldségleves [1!, 3!, 9!]</li> <li>· Tavaszi kelkáposztafőzelék, tojás vagdalttal [3!]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zöldbableves (tejfölös) [1!, 3!, 7!]</li> <li>· Zöldségekkel töltött palacsinta rántva, sajtmártás, párolt rizs [1!, 3!, 7!]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Medvehegymás daragalukaleves [1!, 3!, 9!]</li> <li>· Házi grillsajt, mediterrán színes tésztasaláttal [1!, 3!, 7!, 10!]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Eperkrémleves [7!]</li> <li>· Sült zöldséges tavaszi tekercs, habos burgonyapüré [7!]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Gombaleves (magyaros) [1!, 3!]</li> <li>· Sült túrós derelye, házi joghurtos mártogatós [7!]</li> <li>· Gyümölcssaláta</li> </ul>
<b>Ovis</b>	só: 2.0180 g energia (Joule): 1116.3200 kJ zsír: 9.6750 g állati eredetű fehérje: 2.8520 g szénhidrát: 33.4520 g cukor: 8.0990 g kalcium: 71.7840 mg növényi eredetű fehérje: 7.4670 g energia (kalória): 265.8350 kcal	só: 2.0100 g energia (Joule): 1283.7700 kJ zsír: 10.5700 g állati eredetű fehérje: 9.1130 g szénhidrát: 36.7860 g cukor: 1.2150 g kalcium: 52.7560 mg növényi eredetű fehérje: 3.5260 g energia (kalória): 305.7290 kcal	só: 3.1730 g energia (Joule): 2783.2870 kJ zsír: 38.4890 g állati eredetű fehérje: 24.3030 g szénhidrát: 45.7280 g cukor: 6.1110 g kalcium: 628.9000 mg növényi eredetű fehérje: 7.6560 g energia (kalória): 663.2210 kcal	só: 0.5990 g energia (Joule): 2245.9820 kJ zsír: 8.5200 g állati eredetű fehérje: 1.1310 g szénhidrát: 101.2770 g cukor: 13.8560 g kalcium: 82.3620 mg növényi eredetű fehérje: 11.7720 g energia (kalória): 536.0020 kcal	só: 0.3290 g energia (Joule): 1282.3120 kJ zsír: 16.8260 g állati eredetű fehérje: 5.0160 g szénhidrát: 32.2900 g cukor: 12.1980 g kalcium: 48.3400 mg növényi eredetű fehérje: 0.8720 g energia (kalória): 305.3250 kcal
<b>Alsós</b>	só: 2.5220 g energia (Joule): 1396.2630 kJ zsír: 12.1100 g állati eredetű fehérje: 3.5820 g szénhidrát: 41.8160 g cukor: 10.1250 g kalcium: 89.7730 mg növényi eredetű fehérje: 9.3340 g energia (kalória): 332.4990 kcal	só: 2.5120 g energia (Joule): 1607.3010 kJ zsír: 13.2590 g állati eredetű fehérje: 11.4430 g szénhidrát: 45.9850 g cukor: 1.5210 g kalcium: 66.0740 mg növényi eredetű fehérje: 4.4070 g energia (kalória): 382.7790 kcal	só: 3.9670 g energia (Joule): 3486.2530 kJ zsír: 48.1170 g állati eredetű fehérje: 30.4260 g szénhidrát: 57.5290 g cukor: 7.6400 g kalcium: 786.1250 mg növényi eredetű fehérje: 9.5700 g energia (kalória): 830.7280 kcal	só: 0.7490 g energia (Joule): 2814.2340 kJ zsír: 10.6500 g állati eredetű fehérje: 1.4140 g szénhidrát: 126.9950 g cukor: 17.5700 g kalcium: 102.9540 mg növényi eredetű fehérje: 14.7160 g energia (kalória): 671.6110 kcal	só: 0.4120 g energia (Joule): 1604.6240 kJ zsír: 16.8260 g állati eredetű fehérje: 6.3050 g szénhidrát: 40.3650 g cukor: 15.2490 g kalcium: 60.5100 mg növényi eredetű fehérje: 1.0910 g energia (kalória): 382.0670 kcal
<b>Felső</b>	só: 2.6900 g energia (Joule): 1488.4260 kJ zsír: 12.8990 g állati eredetű fehérje: 3.8020 g szénhidrát: 44.6020 g cukor: 10.7990 g kalcium: 95.7120 mg növényi eredetű fehérje: 9.9570 g energia (kalória): 354.4440 kcal	só: 2.6800 g energia (Joule): 1712.8430 kJ zsír: 14.1130 g állati eredetű fehérje: 12.1730 g szénhidrát: 49.0490 g cukor: 1.6210 g kalcium: 70.3980 mg növényi eredetű fehérje: 4.7010 g energia (kalória): 407.9140 kcal	só: 4.2300 g energia (Joule): 3708.7460 kJ zsír: 51.2780 g állati eredetű fehérje: 32.3580 g szénhidrát: 60.9680 g cukor: 8.1460 g kalcium: 838.4200 mg növényi eredetű fehérje: 10.2080 g energia (kalória): 883.7480 kcal	só: 0.7980 g energia (Joule): 3093.8850 kJ zsír: 11.3940 g állati eredetű fehérje: 1.5080 g szénhidrát: 140.2070 g cukor: 19.7890 g kalcium: 109.8200 mg növényi eredetű fehérje: 16.2720 g energia (kalória): 738.4040 kcal	só: 0.4390 g energia (Joule): 1703.3060 kJ zsír: 21.7920 g állati eredetű fehérje: 6.7110 g szénhidrát: 44.0220 g cukor: 17.2330 g kalcium: 64.5100 mg növényi eredetű fehérje: 1.2150 g energia (kalória): 405.5640 kcal

#### Allergén anyag kódok (szögletes zárójelben)

1 (G)	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2 (K)	Rákfélék 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 (bélterve 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)	Szezám és abból készült termékek	12 (L)	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfidok
13 (E)	Csillagfürt és a belőle készült termékek	14 (B)	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				



MECSEK Bistro Kft.

Menü: Vegetáriánus

16. hét (2018-04-16 - 2018-04-22)

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Magyaros zöldségleves [1!, 3!, 9!]</li> <li>Zöldségropogós, párolt rizs, snidlinges mártás [7!]</li> <li>Ecetes vitaminsaláta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zöldborsóleves házi csipetkével [1!, 3!]</li> <li>Paradicsomos káposzta, csicseriborsóf asírt [1!, 3!]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kecskeméti barackleves [7!]</li> <li>Grillsajt falatok, rizs, gyümölcsmártás [7!]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Banánkrémleves [7!]</li> <li>Rántott sajt, 1/2 kukoricasaláta, 1/2 párolt rizs [1!, 3!, 7!, 10!]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kerti zöldségleves [1!, 3!, 9!]</li> <li>Cukkini spagetti VITA tésztaival [1!, 3!, 7!]</li> <li>Házi gyümölcsjoghurt [7!]</li> </ul>
<b>Ovis</b>	só: 2.3700 g energia (Joule): 1636.2800 kJ zsír: 11.9680 g állati eredetű fehérje: 1.2090 g szénhidrát: 57.9470 g cukor: 18.7210 g kalcium: 156.6500 mg növényi eredetű fehérje: 6.9240 g energia (kalória): 389.4370 kcal	só: 1.7940 g energia (Joule): 2008.1340 kJ zsír: 12.2890 g állati eredetű fehérje: 5.0010 g szénhidrát: 74.3190 g cukor: 28.0910 g kalcium: 230.5000 mg növényi eredetű fehérje: 10.6260 g energia (kalória): 478.3170 kcal koleszterin: 2.8370 mg	só: 0.5990 g energia (Joule): 1977.6860 kJ zsír: 27.2190 g állati eredetű fehérje: 12.7860 g szénhidrát: 38.0410 g cukor: 21.5020 g kalcium: 63.0900 mg növényi eredetű fehérje: 3.2750 g energia (kalória): 471.2090 kcal	só: 2.0490 g energia (Joule): 2766.1500 kJ zsír: 41.1920 g állati eredetű fehérje: 24.2270 g szénhidrát: 45.4190 g cukor: 19.1390 g kalcium: 549.8820 mg növényi eredetű fehérje: 3.0120 g energia (kalória): 659.7950 kcal	só: 1.6060 g energia (Joule): 1863.9320 kJ zsír: 21.3040 g állati eredetű fehérje: 11.5740 g szénhidrát: 48.0930 g cukor: 8.7740 g kalcium: 136.9500 mg növényi eredetű fehérje: 2.0400 g energia (kalória): 443.8390 kcal
<b>Alsós</b>	só: 2.9620 g energia (Joule): 2046.2130 kJ zsír: 14.9640 g állati eredetű fehérje: 1.5120 g szénhidrát: 72.4590 g cukor: 23.4260 g kalcium: 195.8130 mg növényi eredetű fehérje: 8.6750 g energia (kalória): 487.0020 kcal	só: 2.2440 g energia (Joule): 2510.1780 kJ zsír: 15.3620 g állati eredetű fehérje: 6.2530 g szénhidrát: 92.8980 g cukor: 35.1140 g kalcium: 288.1250 mg növényi eredetű fehérje: 13.2820 g energia (kalória): 597.8970 kcal koleszterin: 3.5460 mg	só: 0.7490 g energia (Joule): 2472.1240 kJ zsír: 34.0280 g állati eredetű fehérje: 15.9830 g szénhidrát: 47.5520 g cukor: 26.8770 g kalcium: 78.8630 mg növényi eredetű fehérje: 4.0950 g energia (kalória): 589.0160 kcal	só: 2.5620 g energia (Joule): 3839.0830 kJ zsír: 61.4700 g állati eredetű fehérje: 30.2850 g szénhidrát: 57.0240 g cukor: 24.1740 g kalcium: 687.3540 mg növényi eredetű fehérje: 3.7660 g energia (kalória): 915.5530 kcal	só: 1.9750 g energia (Joule): 2255.8810 kJ zsír: 24.6790 g állati eredetű fehérje: 14.4680 g szénhidrát: 60.1030 g cukor: 10.9540 g kalcium: 170.7980 mg növényi eredetű fehérje: 2.5450 g energia (kalória): 537.1700 kcal
<b>Felső</b>	só: 3.1590 g energia (Joule): 2163.2120 kJ zsír: 15.9420 g állati eredetű fehérje: 1.6120 g szénhidrát: 76.2810 g cukor: 23.9810 g kalcium: 198.2000 mg növényi eredetű fehérje: 9.1590 g energia (kalória): 514.8460 kcal	só: 2.3930 g energia (Joule): 2704.9930 kJ zsír: 16.4450 g állati eredetű fehérje: 6.6680 g szénhidrát: 100.2920 g cukor: 37.5140 g kalcium: 310.9330 mg növényi eredetű fehérje: 14.4660 g energia (kalória): 644.3580 kcal koleszterin: 3.7820 mg	só: 0.7980 g energia (Joule): 2636.9140 kJ zsír: 36.2930 g állati eredetű fehérje: 17.0480 g szénhidrát: 50.7200 g cukor: 28.6690 g kalcium: 84.1200 mg növényi eredetű fehérje: 4.3670 g energia (kalória): 628.2780 kcal	só: 2.7470 g energia (Joule): 4043.8300 kJ zsír: 60.9940 g állati eredetű fehérje: 32.3940 g szénhidrát: 66.4610 g cukor: 26.1890 g kalcium: 737.4400 mg növényi eredetű fehérje: 4.8320 g energia (kalória): 964.4070 kcal	só: 2.1380 g energia (Joule): 2643.0720 kJ zsír: 26.5160 g állati eredetű fehérje: 17.5920 g szénhidrát: 75.3730 g cukor: 11.6850 g kalcium: 182.1840 mg növényi eredetű fehérje: 2.7130 g energia (kalória): 629.3630 kcal

**Allergén anyag kódok (szögletes zárójelben)**

1 (G)	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2 (F)	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 (P)	Tej és abból készült termékek (béltréte is)	8 (D)	Diófélek és azokból készült termékek
9 (Z)	Zeller és abból készült termékek	10 (M)	Mustár és abból készült termékek	11 (S)	Szezám és abból készült termékek	12 (X)	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfidok
13 (E)	Csillagfürt és a belőle készült termékek	14 (B)	Puhatestűk és a belőlük készült termékek				



MECSEK Bistro Kft.

Menü: Vegetáriánus

17. hét (2018-04-23 - 2018-04-29)

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zöldségleves reszelttésztaival [1!, 3!, 9!]</li> <li>· Tejszínes burgonyafőzelék, rántott sajtfalatok [7!]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Joghurtos gyümölcsleves [7!]</li> <li>· Sajtkrémmel töltött gombafejek rántva, párolt rizs, zöldfűszeres tartár [1!, 3!, 7!, 10!]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Kertészleves [1!, 3!, 9!]</li> <li>· Zöldségekkel töltött canelloni füstölt sajttal csóban sütvé [1!, 3!, 6!]</li> <li>· Csemegeuborka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Póréhagymaleves</li> <li>· Tojásos-zöldséges francia rakott burgonya [3!, 7!]</li> <li>· vegyes vágott savanyúság</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zellerkrémleves levesgyönggyel [12!]</li> <li>· Mákos metélt, baracklekvárral [1!, 3!]</li> <li>· alma</li> </ul>
<b>Ovis</b>	só: 1.7800 g energia (Joule): 1578.6230 kJ zsír: 20.9050 g állati eredetű fehérje: 7.4640 g szénhidrát: 33.7960 g cukor: 3.2730 g kalcium: 19.3200 mg növényi eredetű fehérje: 3.9210 g energia (kalória): 375.8980 kcal	só: 0.9950 g energia (Joule): 1623.0540 kJ zsír: 15.8170 g állati eredetű fehérje: 6.5980 g szénhidrát: 46.9690 g cukor: 6.4720 g kalcium: 123.2400 mg növényi eredetű fehérje: 4.1870 g energia (kalória): 386.5620 kcal	só: 1.1900 g energia (Joule): 480.1660 kJ zsír: 7.0080 g állati eredetű fehérje: 1.0290 g szénhidrát: 9.4260 g cukor: 3.3250 g kalcium: 1.8300 mg növényi eredetű fehérje: 1.6800 g energia (kalória): 114.3310 kcal	só: 2.6350 g energia (Joule): 1684.3460 kJ zsír: 14.9290 g állati eredetű fehérje: 4.0500 g szénhidrát: 53.1680 g cukor: 0.3470 g kalcium: 42.7680 mg növényi eredetű fehérje: 7.5210 g energia (kalória): 401.0970 kcal	só: 3.0940 g energia (Joule): 2095.5070 kJ zsír: 26.0460 g állati eredetű fehérje: 6.5700 g szénhidrát: 54.5710 g cukor: 6.2260 g kalcium: 273.0000 mg növényi eredetű fehérje: 4.6310 g energia (kalória): 498.9330 kcal
<b>Alsós</b>	só: 2.2240 g energia (Joule): 1973.2860 kJ zsír: 26.1300 g állati eredetű fehérje: 9.3300 g szénhidrát: 42.2460 g cukor: 4.0910 g kalcium: 24.1510 mg növényi eredetű fehérje: 4.9030 g energia (kalória): 469.8740 kcal	só: 1.2450 g energia (Joule): 1922.3770 kJ zsír: 17.2470 g állati eredetű fehérje: 8.2480 g szénhidrát: 58.1720 g cukor: 7.5500 g kalcium: 154.0500 mg növényi eredetű fehérje: 5.1650 g energia (kalória): 457.8600 kcal	só: 1.4870 g energia (Joule): 589.8830 kJ zsír: 8.7420 g állati eredetű fehérje: 1.2870 g szénhidrát: 11.3270 g cukor: 4.1560 g kalcium: 2.2880 mg növényi eredetű fehérje: 1.9960 g energia (kalória): 140.4630 kcal	só: 3.1490 g energia (Joule): 954.3720 kJ zsír: 18.2610 g állati eredetű fehérje: 8.5650 g szénhidrát: 5.2710 g cukor: 0.6060 g kalcium: 150.5790 mg növényi eredetű fehérje: 1.5090 g energia (kalória): 227.6070 kcal	só: 3.8650 g energia (Joule): 2542.8890 kJ zsír: 31.7040 g állati eredetű fehérje: 8.0600 g szénhidrát: 65.8940 g cukor: 6.3820 g kalcium: 341.2500 mg növényi eredetű fehérje: 5.7090 g energia (kalória): 605.4520 kcal
<b>Felső</b>	só: 2.3720 g energia (Joule): 2261.5910 kJ zsír: 27.9520 g állati eredetű fehérje: 9.9520 g szénhidrát: 53.0620 g cukor: 4.3640 g kalcium: 30.5600 mg növényi eredetű fehérje: 6.2290 g energia (kalória): 538.5210 kcal	só: 1.3250 g energia (Joule): 2080.7540 kJ zsír: 18.4710 g állati eredetű fehérje: 8.7980 g szénhidrát: 63.3920 g cukor: 9.3960 g kalcium: 164.3200 mg növényi eredetű fehérje: 5.6780 g energia (kalória): 495.5800 kcal	só: 1.5860 g energia (Joule): 626.4540 kJ zsír: 9.3190 g állati eredetű fehérje: 1.3720 g szénhidrát: 11.9600 g cukor: 4.4330 g kalcium: 2.4400 mg növényi eredetű fehérje: 2.1010 g energia (kalória): 149.1740 kcal	só: 4.8310 g energia (Joule): 2238.1480 kJ zsír: 17.6530 g állati eredetű fehérje: 6.7500 g szénhidrát: 74.1830 g cukor: 0.5050 g kalcium: 62.0900 mg növényi eredetű fehérje: 10.3430 g energia (kalória): 532.9650 kcal	só: 4.1500 g energia (Joule): 2888.5420 kJ zsír: 33.5430 g állati eredetű fehérje: 10.2240 g szénhidrát: 79.7260 g cukor: 6.4340 g kalcium: 364.0000 mg növényi eredetű fehérje: 6.0680 g energia (kalória): 687.7510 kcal

**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 (N)	Földimogyoró és abból készült termékek	6 (S)	Szójabab és abból készült termékek	7 (F)	Tej és abból készült termékek (belértve 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 (A)	Szezám és abból készült termékek	12 (K)	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfidok
13 (L)	Csillagfűt és a belőle készült termékek	14 (B)	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				