

MecsekBistroKft.



ÉTLAP "A" hét

	2017.02.27	2017.02.28	2017.03.01	2017.03.02	2017.03.03
"A" EBÉD	Zöldfűszeres grízgombócleves	Sárgaborsóleves	Orjaleves zöldségekkel	Tejszínes karfiolleves levesgyönggyel	Tavaszwáró csiberaguleves
	Zöldbabfőzelék, fokhagymás pulykapecsenye	Carbonara penne	Fűszeres halfilé bundázva, 1/2 majonézes kukoricasaláta 1/2 sült burgonya	Házi cordon bleu, párolt rizs	Túrókrémrel töltött nudli, édes házi morzsával, fahéjas tejjöllel
		Gyümölcs		Vöröskáposzta saláta	Gyümölcssaláta
	félbarna kenyér				
	Allergének: Tej,Zeller, glutén,	Glutén, tej, tojás,	tej, Zeller, glutén, tojás, mustár	tej,Zeller, glutén, tojás,	tej,Zeller, glutén, tojás,
	Energia (kcal) 679	725	716	853	771
	Fehérje (g) 37	41	39	47	28
Zsír (g) 28	27	28	19	26	
Szénhidrát (g) 68	79	75	77	103	
Só (g) 2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	
"B" EBÉD	Zöldségkrémleves grízgombócokkal	Sárgaborsóleves	Karottaleves	Tejszínes karfiolleves levesgyönggyel	Kerti zöldségleves
	Zöldbabfőzelék, zöldségvagdalt	Háromsajtos penne	Lenbundás füstöltcsaj, 1/2 majonézes kukoricasaláta 1/2 sült burgonya	Trieszti szelet (sonka és sajt rétegezve, panírozva) párolt rizs, tartármártás	Túrókrémrel töltött burgonya nudli, édes házi morzsával, fahéjas tejjöllel
		Gyümölcs,		Vöröskáposzta saláta	Gyümölcssaláta
	félbarna kenyér				
	Allergének: Tej,Zeller, glutén,	Glutén, tej, tojás,	Tej, glutén, tojás, mustár, olajos magok	tej,Zeller, glutén, tojás,	tej,Zeller, glutén, tojás,
	Energia (kcal) 715	743	792	659	749
	Fehérje (g) 37	52	41	31	30
Zsír (g) 28	34	37	23	24	
Szénhidrát (g) 92	80	79	57	101	
Só (g) 2,0	2,0	2	1	1,0	

MecsekBistroKft.



ÉTLAP "B" hét

	2017.03.06	2017.03.07	2017.03.08	2017.03.09	2017.03.10
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
"A" EBÉD	Marhahúsleves vajos galuskával Zöldborsófőzelék, grillkaraj csíkok félbarna kenyér, Zeller, glutén,Tej,Glutén,	Csontleves főtt hússal Lecsósvirslisaját lecsóval, csipkedett tarhonyával NAP Kex (termelői magok és aszalványokból készült keksz)	Tavaszi zöldségleves Zöldfűszeres csirkecomb habos burgonyapüré Sült cékla saláta Zeller, glutén, tej,Glutén,	Zöldborsóleves osztrák galuskával Tavaszi pulyka tokány, barna rizs félbarna kenyér, Zeller, glutén, tej	Bogádi füstölt burgonyaleves Túrós tészta, mézes tejföllel Termelői gyümölcslé Zeller, glutén,tej, méz
Allergének:					
Energia (kcal)	742	683	728	831	742
Fehérje (g)	47	36	45	43	30
Zsír (g)	24	23	20	15	15
Szénhidrát (g)	87	84	83	79	85
Só (g)	1,0	2,0	2,0	2,0	1,0
"B" EBÉD	Csiperkeleves Zöldborsófőzelék, rántott sajtfalatok félbarna kenyér, Zeller, glutén,Tej,Glutén,	Füstöltcsontleves kenyérkockával Vegyes gombapaprikás, vajos galuska NAP Kex (termelői magok és aszalványokból készült keksz)	Tavaszi zöldségleves lúdgégével Roston camembert, párolt rizs, gyümölcsmártás magos kenyér, Zeller, glutén, tej,Glutén,	Zöldborsóleves Tavaszi tejszínes-füstöltcsontleves barna risotto félbarna kenyér, Zeller, glutén, tej	Burgonyaleves tejfölösen Túrós tészta, mézes tejföllel Termelői gyümölcslé Zeller, glutén,tej, méz
Allergének:					
Energia (kcal)	619	770	699	702	734
Fehérje (g)	27	36	49	28	39
Zsír (g)	19	20	37	62	42
Szénhidrát (g)	77	90	72	77	65
Só (g)	1,0	1	1,0	2,0	1,0

MecsekBistroKft.



ÉTLAP "C" hét

	2017.03.13	2017.03.14	2017.03.15	2017.03.16	2017.03.17
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
"A" EBÉD	Kertészleves Tavaszi szárnyas rizseshús Gyümölcs	Húsleves kukoricadara galuskával Tejszínes burgonyafőzelék, sajttal töltött egybefasírt Teljeskiörlésű rozskenyér	Nemzeti ünnep	Csontleves zöldségesen Tökmagos bundás csirkemellfilé, pirított burgonya Amerikai káposztasaláta	Erdeigyümölcskrémleves Csőben sült húsos tészta házi aszalt paradicsommal Gyümölcs
Allergének:	Zeller, glutén	Zeller, glutén, tej		Zeller, glutén, tej	Zeller, glutén, tej
Energia (kcal)	668	782		795	775
Fehérje (g)	46	40		41	36
Zsír (g)	19	27		36	26
Szénhidrát (g)	76	94		77	104
Só (g)	2	1,0		2,0	1,0
"B" EBÉD	Kertészleves Pirított magos grillsajt, rizs, tartármártás Gyümölcs	Kincsesleves Tejszínes burgonyafőzelék, sajtos rizsroppancs		Szerb padlizsánleves Rántott zöldségtál, barna rizs, snidlinges tartár Amerikai káposztasaláta	Erdeigyümölcskrémleves Aszaltparadicsomos-négysajtos kenyérlángos Gyümölcs
Allergének:	Zeller, oljos magvak	Zeller, glutén, tej		Zeller, glutén, tej	Zeller, glutén, tej
Energia (kcal)	678	749		743	769
Fehérje (g)	29	24		45	37
Zsír (g)	24	38		34	30
Szénhidrát (g)	69	82		82	98
Só (g)	2	1,0		2,0	1,0

MecsekBistroKft.



ÉTLAP "D" hét

	2017.03.20	2017.03.21	2017.03.22	2017.03.23	2017.03.24
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
"A" EBÉD	Fácánleves petrezselymes galuskával	Vegyes gyümölcsleves	Daragaluskaleves	Paradicsomleves, betűtészta	Tavaszi sertésragú
	Fejtettbab főzelék, sajttal töltött karajjal	Mandulás halfilé, színes tavaszi tésztasaláta	Sertéspaprikás, párolt rizs	Rostonsült csirkemellfilé, párolt zöldség, köles	Csupa csoki gombóc, vaniliás házi morzsa
	tönkölybúzas kenyér		Termelői sváb saláta		Gyümölcs
	Zeller, glutén,Tej,	Zeller, glutén,Glutén,	Zeller, glutén,Szója, tej,	Zeller, glutén,Glutén,	Zeller, glutén, tej,Tej,
	Energia (kcal) 730	831	727	790	762
	Fehérje (g) 49	39	39	40	39
	Zsír (g) 31	22	39	12	22
Szénhidrát (g) 62	91	52	89	74	
Só (g) 2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	
"B" EBÉD	Tárkonyos-citromos zöldségleves	Vegyes gyümölcsleves	Zöldségleves zabgombóccal	Paradicsomleves, betűtészta	Kelbimbóleves
	Fejtettbab főzelék, rántott sajtfalatok	Mandulás bundás camembert sajt, párolt rizs, áfonyaszósz	Mediterrán zöldségragu, szarvacska tészta	Zöldfűszeres sajtkrémmel töltött gombafejek rántva, párolt zöldség, köles	Csupa csoki gombóc, vaniliás házi morzsa
	tönkölybúzas kenyér		Termelői sváb saláta		Gyümölcs
	Zeller, glutén,Tej,	Zeller, glutén,Glutén,	Zeller, glutén,Szója, tej,	Zeller, glutén,Glutén,	Zeller, glutén, tej,Tej,
	Energia (kcal) 742	792	694	794	748
	Fehérje (g) 41	21	32	29	39
	Zsír (g) 30	42	23	22	22
Szénhidrát (g) 69	84	49	93	74	
Só (g) 2,0	1,0	1,0	2,0	1,0	

MecsekBistroKft.



ÉTLAP "E" hét

	2017.03.27	2017.03.28	2017.03.29	2017.03.30	2017.03.31	
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
"A" EBÉD	Málnakrémleves	Kertészleves	Medvehagymakrémleves túrós galuskával	Tárkonyos húsgombóclevés	Marhagulyás	
	Brüsszeli csirkemell (roston csirke, párolt brokkoli-besamel és sajt buckával csőben piritva), barna rizs	Brassói aprópecsenye zöldségesen	Rakott kínai kel	Nyári főzelék, sült virslivel	Pirított diós-mandulás grízes tészta, házi lekvárral	
		Erzsi néni káposztasalija	Gyümölcs	tönkölybúzas kenyér	Gyümölcssaláta	
	Allergének: Zeller, glutén, olajos magok	Zeller, glutén	Zeller, glutén, tej	Zeller, glutén,Tej,	Zeller, glutén,Tej, Dió	
	Energia (kcal)	792	747	619	730	747
	Fehérje (g)	21	33	27	49	33
	Zsír (g)	42	16	14	31	16
	Szénhidrát (g)	84	115	87	62	115
Só (g)	1	1,0	1	2,0	1,0	
"B" EBÉD	Málnakrémleves	Kertészleves	Zöldborsókrémleves levesgöngy	Tárkonyos-citromos zöldségleves	Minestrone leves	
	Zöldséggel töltött palacsinta, sajtmártás, párolt rizs	Gombás-tejszínes makaróni	Yorkshire pudding (tojás felfújt) sajtmártás, grillzöldség	Nyári főzelék, rántott sajtfalatok	Pirított diós-mandulás grízes tészta, házi lekvárral	
	teljes kiörlésű többmagvas kenyér,	Erzsi néni káposztasalija	Gyümölcs	tönkölybúzas kenyér	Gyümölcssaláta	
	Allergének: Zeller, glutén,Tej,tojás	Zeller, glutén,Tej,	Tojás, Zeller, glutén,Tej,	Zeller, glutén,Tej, tojás	Zeller, glutén,Tej, Dió	
	Energia (kcal)	743	734	729	742	735
	Fehérje (g)	32	39	38	41	32
	Zsír (g)	27	42	31	30	27
	Szénhidrát (g)	82	65	87	69	98
Só (g)	1,0	1,0	2	2,0	1,0	