



Rendelhető Menü

- A menüt legkésőbb előző nap estig lehet megrendelni az Étteremben.
- A készlet erejéig érhető el! Akinek esetleg nem lesz lehetősége rendelni, számára is lesz alternatíva az Étteremben és a Büfében is.
 - A gluténmentes ételeket GM felirat jelöli
 - *A változás jogát fenntartjuk!*

Augusztus 5. Hétfő:

Ebéd:

- Zellerkrémleves, pirított napraforgó csírával (GM)
- Vöröslencse Dahl Rizzsel (GM)
vagy
Növényi tejszínes gomba rizzsel (GM)
- Jégcsapretkes zöldsaláta (GM)

Vacsora:

- Zöldborsó főzelék, főtt krumpli, cukkini fasírt (GM)
- Chia puding nyers gyümölcs lekvárral (GM)

Augusztus 6. Kedd:

Reggeli:

- Szendvics választható kencékkel, zabkása v. tejberizs nyers gyümölcslekvárral, magvakkal (GM kérhető)

Ebéd:

- Hideg meggyleves (GM)
- Toszán egytál (GM)
vagy
Batátás, céklás massala egytál (GM)
- Árpagyöngy vagy Barnarizs (GM)
- Paradicsomos zöldsaláta (GM)

Vacsora:

- Zöldséges bolognai spagetti durum tésztával vagy GM tésztával
- Nyers vegán karob csokitorta (GM)

Augusztus 7. Szerda:

Reggeli:

- Szendvics választható kencékkel, zabkása v. tejberizs nyers gyümölcslekvárral, magvakkal (GM kérhető)

Ebéd:

- Zöldborsó krémleves, aszalt lenmagkenyér kockákkal (GM)
- Házi pestos zöldségragu, kölessalátával (GM)
vagy
Spenótos fussili
- Kapros-uborkás növényi tejfölös, fejes saláta (GM)

Vacsora:

- Pad thai rizstésztaból (GM)
- Kölestúrós vargabéles (GM és sima is)

Augusztus 8. Csütörtök:

Reggeli:

- Szendvics választható kencékkel, zabkása v. tejberizs nyers gyümölcslekvárral, magvakkal (GM kérhető)

Ebéd:

- Vegán palócleves növényi tejföllel (GM)
- Thai curry jázmin rizzsel (GM)
vagy
Csőben sült tofutúrós polenta padlizsán szalonnával (GM)
- Sárgapaprikás zöldsaláta

Vacsora:

- Paradicsom szószos, zöldséges langalló, rozs-cirok lisztből (GM és sima is)
- Nyers-vegán mákosguba (GM)

Augusztus 9. Péntek:

Reggeli:

- Szendvics választható kencékkel, zabkása v. tejberizs nyers gyümölcslekvárral, magvakkal (GM kérhető)

Ebéd:

- Vegán nyírségi gombócleves (GM)
- Rozmaringos zabfasírtok (GM)
Indiánrizses-vöröslencsés-brokkoli raguval
vagy Krumpli főzelékkel
- Sárgarépás zöldsaláta

Vacsora:

- Padlizsános, cukkínis lecsó + kenyér (GM-es is kérhető)
- Kókusztejes cirok dara nyers sárgabarack lekvárral (GM)

Augusztus 10. Szombat:

Reggeli:

- Szendvics választható kencékkel, zabkása v. tejberizs nyers gyümölcslekvárral, magvakkal (GM kérhető)

Ebéd:

- Kukorica krémleves, pirított szezámmag csírával (GM)
- Belugalencsés-zöldséges quinoa egytál (GM)
vagy
Rakott padlizsán (GM)
- Kukoricás zöldsaláta

Vacsora:

- Csicseri bundás zöldségek, Coleslaw, Petrezselymes burgonya (GM)
- Feketeszezámos köleslepény kardamomos édesburgonya szósszal (GM)

Augusztus 11. Vasárnap:

Reggeli:

- Szendvics választható kencékkel, zabkása v. tejberizs nyers gyümölcslekvárral, magvakkal (GM kérhető)

Ebéd:

- Minestrone leves (GM)
- Vegán carbonara spagetti
vagy
Pirított szezámos-zöldséges, növényi tejszínes GM spagetti
- Lilakáposztás zöldsaláta

Vacsora:

- Céklafasírt, krumplipüré, citromos vegyes saláta (GM)
- Nyerskakaós kókusz tejberizs (GM)