

	2025.04.21. - hétfő	2025.04.22. - kedd	2025.04.23. - szerda	2025.04.24. - csütörtök	2025.04.25. - péntek	2025.04.26. - szombat
SP1 - Sport és egészség		 Citrusos vörös sügér fokhagymás tejszínes pennével 653 kcal, 65g szénh., 51g fehérje, 20g zsír 2150 Ft	 Tabbouleh marhaszeletekkel 747 kcal, 62g szénh., 51g fehérje, 30g zsír 2295 Ft	 Prosciutto sonka rukkolás-krémsajtos farfallával 732 kcal, 57g szénh., 40g fehérje, 39g zsír 2280 Ft	 Currys mangós csirke vadrizses körettel 567 kcal, 56g szénh., 47g fehérje, 17g zsír 1945 Ft	
SP2 - Sport és egészség		 Stroganoff gombaragu quinoával* 524 kcal, 60g szénh., 24g fehérje, 20g zsír 1820 Ft	 Zöldséges lasagne vegán darált hússal* 753 kcal, 89g szénh., 38g fehérje, 24g zsír 1820 Ft	 Chilis bab héjában sült burgonyával* 499 kcal, 79g szénh., 24g fehérje, 7g zsír 1835 Ft	 Gombapaprikás csicseritarhonyával* 508 kcal, 60g szénh., 26g fehérje, 17g zsír 1775 Ft	
L1 - Levesek kb. 5dl		 Lencseleves füstölt tarjával 1120 Ft	 Újházy tyúkhúsleves 1130 Ft	 Frankfurti leves 1145 Ft	 Babgulyás 1250 Ft	 Palócleves 1180 Ft
L1K - Levesek kis adag kb. 3dl		 Lencseleves füstölt tarjával 785 Ft	 Újházy tyúkhúsleves 790 Ft	 Frankfurti leves 795 Ft	 Babgulyás 875 Ft	 Palócleves 825 Ft
L2 - Levesek kb. 5dl		 Minestrone (olasz zöldségleves)* 950 Ft	 Tárkonyos zöldségraguleves* 995 Ft	 Olasz paradicsomleves (bazzalikom, tejszín)* 950 Ft	 Csontleves cérnametélttel 945 Ft	
L2K - Levesek, kis levesek kb. 3dl		 Minestrone (olasz zöldségleves)* 665 Ft	 Tárkonyos zöldségraguleves* 695 Ft	 Olasz paradicsomleves (bazzalikom, tejszín)* 665 Ft	 Csontleves cérnametélttel 660 Ft	
L3 - Levesek kb. 5dl		 Hideg meggyleves* 1030 Ft	 Őszibarackleves* 1050 Ft	 Citromos, tejszínes cherrys cseresznye leves, pirított földimogyoróval* 1140 Ft	 Tejszínes körteleves* 1120 Ft	
L3K - Levesek, kis levesek kb. 3dl		 Hideg meggyleves* 790 Ft	 Őszibarackleves* 735 Ft	 Citromos, tejszínes cherrys cseresznye leves, pirított földimogyoróval* 795 Ft	 Tejszínes körteleves* 785 Ft	
E1 - Friss saláták		 Cézár saláta (sült csirkemellel), pirított zsemlekockák 2090 Ft	 Rántott camembert, tejfölös vitaminsaláta* 2350 Ft	 Grill csirkemellfilé friss zöldségekkel, tartármártással 2090 Ft	 Fűszeres grill csirkecomb, retekcsírással 2050 Ft	
E1K - Friss saláták kis adag		 Cézár saláta (sült csirkemellel), pirított zsemlekockák 1465 Ft	 Rántott camembert, tejfölös vitaminsaláta* 1645 Ft	 Grill csirkemellfilé friss zöldségekkel, tartármártással 1465 Ft	 Fűszeres grill csirkecomb, retekcsírással 1435 Ft	
E2 - Fitness és alakbarát		 Sonkás-brokkolis rizottó 714 kcal, 100g szénh., 43g fehérje, 15g zsír 1785 Ft	 Paradicsommal rakott sajtos csirke, hajdinával 817 kcal, 77g szénh., 62g fehérje, 27g zsír 1780 Ft	 Húsos, juhtúrós rakott karfiol 575 kcal, 24g szénh., 47g fehérje, 32g zsír 1885 Ft	 Bífteki joghurtos padlizsánkrémleves, pitával 1035 kcal, 56g szénh., 48g fehérje, 69g zsír 2260 Ft	
E2K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg		 Sonkás-brokkolis rizottó 447 kcal, 62g szénh., 27g fehérje, 9g zsír 1250 Ft	 Paradicsommal rakott sajtos csirke, hajdinával 498 kcal, 47g szénh., 38g fehérje, 16g zsír 1245 Ft	 Húsos, juhtúrós rakott karfiol 360 kcal, 15g szénh., 30g fehérje, 20g zsír 1320 Ft	 Bífteki joghurtos padlizsánkrémleves, pitával 622 kcal, 33g szénh., 29g fehérje, 41g zsír 1580 Ft	

	2025.04.21. - hétfő	2025.04.22. - kedd	2025.04.23. - szerda	2025.04.24. - csütörtök	2025.04.25. - péntek	2025.04.26. - szombat
E3 - Fitness és alakbarát		Székelykáposzta csirkemellből 377 kcal, 19g szénh., 40g fehérje, 16g zsír 1745 Ft	Zöldséges kuskusz sült csirkecombbal 868 kcal, 92g szénh., 68g fehérje, 24g zsír 1720 Ft	Roston sült csirkemell, bazsalikomos zöldségköret (zöldbab, zöldborsó, sárgarépa, kukorica) 473 kcal, 60g szénh., 52g fehérje, 4g zsír 1880 Ft	Ínyenc rakott zöldbab (csirkehússal, barna rizzsel) 791 kcal, 69g szénh., 56g fehérje, 30g zsír 1895 Ft	
E3K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg		Székelykáposzta csirkemellből 237 kcal, 12g szénh., 25g fehérje, 10g zsír 1220 Ft	Zöldséges kuskusz sült csirkecombbal 543 kcal, 57g szénh., 42g fehérje, 15g zsír 1220 Ft	Roston sült csirkemell, bazsalikomos zöldségköret (zöldbab, zöldborsó, sárgarépa, kukorica) 297 kcal, 38g szénh., 33g fehérje, 3g zsír 1320 Ft	Ínyenc rakott zöldbab (csirkehússal, barna rizzsel) 495 kcal, 43g szénh., 35g fehérje, 19g zsír 1330 Ft	
E4 - Fitness és alakbarát		Fokhagymás joghurtos csirkemell, zöldséges rizs 805 kcal, 104g szénh., 54g fehérje, 19g zsír 1845 Ft	 Tavaszi csirkemell rizottó 658 kcal, 77g szénh., 57g fehérje, 14g zsír 1855 Ft	Sült csirkecomb, almás párolt káposzta 590 kcal, 53g szénh., 60g fehérje, 14g zsír 1855 Ft	Currys pulyka sárgabarackkal, mazsolás jázmin rizs 795 kcal, 143g szénh., 40g fehérje, 9g zsír 1945 Ft	
E4K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg		Fokhagymás joghurtos csirkemell, zöldséges rizs 504 kcal, 65g szénh., 34g fehérje, 12g zsír 1290 Ft	 Tavaszi csirkemell rizottó 411 kcal, 48g szénh., 36g fehérje, 8g zsír 1295 Ft	Sült csirkecomb, almás párolt káposzta 369 kcal, 33g szénh., 38g fehérje, 9g zsír 1295 Ft	Currys pulyka sárgabarackkal, mazsolás jázmin rizs 498 kcal, 89g szénh., 25g fehérje, 5g zsír 1360 Ft	
R1 - Rántott		 Rántott gomba, jázmin rizs, tartármártás* 1740 Ft	Fűszeres cheddar sajttal töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1985 Ft	Baconnel, sajttal töltött rántott sertésbor-da, rizi-bizi 1950 Ft	Rántott harcsa, jázmin rizs 2030 Ft	Pulykamell párizsi bundában, jázmin rizs 1875 Ft
R1K - Kis rántott		 Rántott gomba, jázmin rizs, tartármártás* 1220 Ft	Fűszeres cheddar sajttal töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1395 Ft	Baconnel, sajttal töltött rántott sertésbor-da, rizi-bizi 1365 Ft	Rántott harcsa, jázmin rizs 1420 Ft	Pulykamell párizsi bundában, jázmin rizs 1320 Ft
R2 - Rántott		 Rántott gomba, sült burgonya, tartármártás* 1830 Ft	Fűszeres cheddar sajttal töltött rántott csirkemell, jázmin rizs 1935 Ft	Baconnel, sajttal töltött rántott sertésbor-da, sült burgonya 2050 Ft	Rántott harcsa, burgonyapüré 2095 Ft	Pulykamell párizsi bundában, petrezselymes burgonya 1920 Ft
R2K - Kis rántott		 Rántott gomba, sült burgonya, tartármártás* 1280 Ft	Fűszeres cheddar sajttal töltött rántott csirkemell, jázmin rizs 1355 Ft	Baconnel, sajttal töltött rántott sertésbor-da, sült burgonya 1435 Ft	Rántott harcsa, burgonyapüré 1475 Ft	Pulykamell párizsi bundában, petrezselymes burgonya 1345 Ft
R3 - Rántott		Rántott pulykamell, kukoricás rizs 1845 Ft	Tengeri halfilé Orly módon, jázmin rizs, tartármártás 1965 Ft	Bundázott csirkemell, kukoricás rizs 1830 Ft	Rántott csirkecomb, rizi-bizi 1855 Ft	
R3K - Kis rántott		Rántott pulykamell, kukoricás rizs 1295 Ft	Tengeri halfilé Orly módon, jázmin rizs, tartármártás 1375 Ft	Bundázott csirkemell, kukoricás rizs 1280 Ft	Rántott csirkecomb, rizi-bizi 1295 Ft	
R4 - Rántott		Rántott pulykamell, petrezselymes burgonya 1925 Ft	Tengeri halfilé Orly módon, vajás burgonya 1860 Ft	Bundázott csirkemell, petrezselymes burgonya 1860 Ft	Rántott csirkecomb, petrezselymes burgonya 1880 Ft	
R4K - Kis rántott		Rántott pulykamell, petrezselymes burgonya 1345 Ft	Tengeri halfilé Orly módon, vajás burgonya 1295 Ft	Bundázott csirkemell, petrezselymes burgonya 1295 Ft	Rántott csirkecomb, petrezselymes burgonya 1320 Ft	



efood étlap - 2025 - 17. hét

	2025.04.21. - hétfő	2025.04.22. - kedd	2025.04.23. - szerda	2025.04.24. - csütörtök	2025.04.25. - péntek	2025.04.26. - szombat
RZ - Rántott		Rántott pulykamell, melange mix zöld-séggköret 2055 Ft	Fűszeres cheddar sajttal töltött rántott csirkemell, vajás zöldséggköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöld-hüvelyű bab) 2140 Ft	Bundázott csirkemell, melange mix zöld-séggköret 1995 Ft	Rántott csirkecomb, vajás zöld-séggköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1980 Ft	Pulykamell párizsi bundában, melange mix zöldséggköret 2080 Ft
RZK - Kis rántott		Rántott pulykamell, melange mix zöld-séggköret 1440 Ft	Fűszeres cheddar sajttal töltött rántott csirkemell, vajás zöldséggköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöld-hüvelyű bab) 1495 Ft	Bundázott csirkemell, melange mix zöld-séggköret 1395 Ft	Rántott csirkecomb, vajás zöld-séggköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1385 Ft	Pulykamell párizsi bundában, melange mix zöldséggköret 1455 Ft
F1 - Főzelék		Fehérbab-főzelék* 1150 Ft	Sárgaborsó-főzelék 1120 Ft	Zöldborsófőzelék* 1275 Ft	Parajfőzelék* 1195 Ft	
F1K - Kis főzelék		Fehérbab-főzelék* 795 Ft	Sárgaborsó-főzelék 785 Ft	Zöldborsófőzelék* 890 Ft	Parajfőzelék* 835 Ft	
F2 - Főzelék		Fehérbab-főzelék, fasírt 1680 Ft	Sárgaborsó-főzelék, sült oldalas 1720 Ft	Zöldborsófőzelék, fasírt 1820 Ft	Parajfőzelék, fasírt 1720 Ft	
F2K - Kis főzelék		Fehérbab-főzelék, fasírt 1175 Ft	Sárgaborsó-főzelék, sült oldalas 1195 Ft	Zöldborsófőzelék, fasírt 1275 Ft	Parajfőzelék, fasírt 1195 Ft	
F3 - Főzelék		Fehérbab-főzelék, sertéspörkölt 1720 Ft	Sárgaborsó-főzelék, sült virsli 1620 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli 1770 Ft	Parajfőzelék, magyaros grillkolbász 1845 Ft	
F3K - Kis főzelék		Fehérbab-főzelék, sertéspörkölt 1195 Ft	Sárgaborsó-főzelék, sült virsli 1135 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli 1240 Ft	Parajfőzelék, magyaros grillkolbász 1290 Ft	
F4 - Főzelék		Fehérbab-főzelék, főtt tojás* 1570 Ft	Sárgaborsó-főzelék, rántott sajt 1680 Ft	Zöldborsófőzelék, sajttal töltött rántott palacsinta* 1880 Ft	Parajfőzelék, főtt tojás* 1595 Ft	
F4K - Kis főzelék		Fehérbab-főzelék, főtt tojás* 1095 Ft	Sárgaborsó-főzelék, rántott sajt 1175 Ft	Zöldborsófőzelék, sajttal töltött rántott palacsinta* 1320 Ft	Parajfőzelék, főtt tojás* 1120 Ft	
U - Főétel - Világkonyha!		Buffalo csirkemell (enyhén csípős), jázmin rizs 1820 Ft	Argentin penne reszelt sajt (paradicsomos, tejfölös, chilis marharagu) 2020 Ft	Indonéz rizses csirke (kukoricával, póréhagymával, pritaminpaprikával, fahéjjal, korianderrel) 1780 Ft	Csirkemell spanyol módra (paprika, paradicsom), jázmin rizs 1980 Ft	
UK - Főétel - Világkonyha!		Buffalo csirkemell (enyhén csípős), jázmin rizs 1280 Ft	Argentin penne reszelt sajt (paradicsomos, tejfölös, chilis marharagu) 1420 Ft	Indonéz rizses csirke (kukoricával, póréhagymával, pritaminpaprikával, fahéjjal, korianderrel) 1245 Ft	Csirkemell spanyol módra (paprika, paradicsom), jázmin rizs 1385 Ft	
A - Főétel		Csirkemáj roston, burgonyapüré 1645 Ft	Házi rakott burgonya 1980 Ft	Vadas marha, tészta 1995 Ft	Brassói aprópecsenye 1930 Ft	Tojásos lecsó virslivel, bulgurral 1790 Ft

	2025.04.21. - hétfő	2025.04.22. - kedd	2025.04.23. - szerda	2025.04.24. - csütörtök	2025.04.25. - péntek	2025.04.26. - szombat
AK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg		Csirkemáj roston, burgonyapüré 1150 Ft	Házi rakott burgonya 1385 Ft	Vadas marha, tészta 1395 Ft	Brassói aprópecsenye 1350 Ft	Tojásos lecsó virslivel, bulgurral 1255 Ft
B - Főétel		Borsos tokány, tarhonya 1960 Ft	Csikós tokány, galuska 1940 Ft	Sült csirkemell mozzarellaival, ananással, jázmin rizs 1850 Ft	Sült pulykamellcsikok rokfortos sajt-mártásban, jázmin rizs 1975 Ft	Töltött káposzta 1750 Ft
BK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg		Borsos tokány, tarhonya 1370 Ft	Csikós tokány, galuska 1360 Ft	Sült csirkemell mozzarellaival, ananással, jázmin rizs 1295 Ft	Sült pulykamellcsikok rokfortos sajt-mártásban, jázmin rizs 1385 Ft	Töltött káposzta 1225 Ft
C - Főétel		 Bakonyi sertésszelet, galuska 1795 Ft	Káposztás tészta* 1420 Ft	Pulykamell Marco Polo módra (sonka, brokkoli, sajt), kukoricás rizs 1965 Ft	 Gombapaprikás, orsó tészta* 1545 Ft	
CK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg		 Bakonyi sertésszelet, galuska 1255 Ft	Káposztás tészta* 995 Ft	Pulykamell Marco Polo módra (sonka, brokkoli, sajt), kukoricás rizs 1375 Ft	 Gombapaprikás, orsó tészta* 1080 Ft	
D - Főétel		Zsiványpecsenye (sertéstarja, kolbász, szalonna, fokhagyma), sült burgonya 2040 Ft	Orosházi tarhonyás csirke 1720 Ft	Makói aprópecsenye (sertéscomb, paprika, paradicsom), jázmin rizs 1820 Ft	Marhapörkölt, galuska 1955 Ft	
DK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg		Zsiványpecsenye (sertéstarja, kolbász, szalonna, fokhagyma), sült burgonya 1430 Ft	Orosházi tarhonyás csirke 1195 Ft	Makói aprópecsenye (sertéscomb, paprika, paradicsom), jázmin rizs 1275 Ft	Marhapörkölt, galuska 1370 Ft	
G - Főétel		Sonkás-túrós csusza 1720 Ft	Sült pulykacomb pecsenye, hagymás tört-burgonya 1935 Ft	 Tejfölös, gombás sertésragu, jázmin rizs 1720 Ft	Tejszínes, sajtos sült rakott csirkemell, burgonyapüré 2065 Ft	
GK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg		Sonkás-túrós csusza 1195 Ft	Sült pulykacomb pecsenye, hagymás tört-burgonya 1355 Ft	 Tejfölös, gombás sertésragu, jázmin rizs 1195 Ft	Tejszínes, sajtos sült rakott csirkemell, burgonyapüré 1445 Ft	
K - Főétel		Mákos tészta 1480 Ft	Csirkemell füstölt sajtos lilahagymás sajtkrémmel kemencében sütve, fűszeres sült burgonya 1880 Ft	Padlizsánnal, cukkinivel rakott csirkemell, sajttal, burgonyapüré 1945 Ft	 Milánói sonkás spagetti 1760 Ft	
O - Főétel		Baconbe tekert roston csirkemell, steak burgonya 2030 Ft	Töltött csirkecomb, petrezselymes burgonya 1735 Ft	Reszelt sertésmáj, sós burgonya 1545 Ft	Szilvalekváros derelye* 1740 Ft	
L - Főétel		Házi aranygaluska, vaníliaöntet* 1580 Ft	Tordai malacpecsenye, párolt káposzta, pirított burgonya 1980 Ft	Tojásos galuska* 1620 Ft	Mustáros sertésflekken, petrezselymes burgonya 1940 Ft	
Z - Főétel		Csirkés-sajtos lasagne 1750 Ft	Diós metélt* 1520 Ft	Vegyes hurka (májas, véres), főtt burgonya, párolt káposzta 1945 Ft	Vasi pecsenye csirkemellből, hagymás törtburgonya 1820 Ft	

	2025.04.21. - hétfő	2025.04.22. - kedd	2025.04.23. - szerda	2025.04.24. - csütörtök	2025.04.25. - péntek	2025.04.26. - szombat
VE - Vadvilág		Özpaprikás túrós galuskával 1995 Ft	 Shiitake gombás tejszínes vaddis- znópörkölt tojásos galuska 2275 Ft	Vörösboros szarvaspörkölt petrezselymes burgonyával 1850 Ft	Eszterházy őztokány zsemlegombóccal 2440 Ft	
VEK - Vadvilág(kis adag)		Özpaprikás túrós galuskával 1395 Ft	 Shiitake gombás tejszínes vaddis- znópörkölt tojásos galuska 1595 Ft	Vörösboros szarvaspörkölt petrezselymes burgonyával 1295 Ft	Eszterházy őztokány zsemlegombóccal 1695 Ft	
V - Fél adag főétel + desszert		Rántott pulykamell, kukoricás rizs, Túrós krémes 1990 Ft	Orosházi tarhonyás csirke, Mákos guba 1695 Ft	Baconnel, sajttal töltött rántott sertésbor- da, sült burgonya, Gyümölcsrizs 1835 Ft	Mustáros sertésflekken, petrezselymes burgonya, Tiramisu 2080 Ft	Roston sült pulykamell, kukoricás rizs, Almás krémes 2045 Ft
M - Menü (kis adag leves + nagy adag főétel)		Hideg meggyleves, Sonkás-túrós csusza 2335 Ft	 Újházy tyúkhúsleves, Házi rakott burgonya 2575 Ft	Frankfurti leves, Tojásos galuska 2245 Ft	 Tejszínes körteleves, Milánói sonkás spagetti 2365 Ft	Palócleves, Tojásos lecsó virslivel, bulgur- ral 2430 Ft
KM - Kis menü (kis adag)		Hideg meggyleves, Sonkás-túrós csusza 1865 Ft	 Újházy tyúkhúsleves, Házi rakott burgonya 2045 Ft	Frankfurti leves, Tojásos galuska 1820 Ft	 Tejszínes körteleves, Milánói sonkás spagetti 1895 Ft	Palócleves, Tojásos lecsó virslivel, bulgur- ral 1955 Ft
H - Majonézes saláta (25-30 kg)		Majonézes tojássaláta, sült csirkemellc- sík 1235 Ft	Oroszos jércehússaláta 1135 Ft	Sült csirkecomb, majonézes zöldborsó 1140 Ft	Majonézes tonhalsaláta 1260 Ft	
I - Desszert		Sárgabarackos gombóc* 820 Ft	Mákos guba* 850 Ft	Gyümölcsrizs* 820 Ft	Madártej* 780 Ft	Kókuszcocka* 995 Ft
X - Desszert		Túrós krémes* 1090 Ft	Meggyes pite* 1140 Ft	Eperhabos szelet* 1120 Ft	Tiramisu* 1120 Ft	Almás krémes* 1140 Ft
P - Palacsinta (2 db)		Diós palacsinta, csokoládéöntet* 1220 Ft	Meggyes palacsinta, csokoládéöntet* 1150 Ft	Somlói palacsinta, csokiöntet* 1280 Ft	Túrós palacsinta, eperöntet* 1150 Ft	
VG1 - Vegán		Gyömbéres édesburgonya-krémleves* 1020 Ft	Vegán brokkolikrémleves, pirított zsem- lekockák* 975 Ft	Kókusztejes céklakrémleves mandulával* 1050 Ft	Kurkumás csicseriborsóleves* 1035 Ft	
VG2 - Vegán		Vegán bácskai rizses natúrflat* 2220 Ft	Vegán zöldbabfőzelék vegán frankfurti feltéttel* 1645 Ft	Zöldséges vegán natúrflat paprikás, rizses-köleses fusillival* 2095 Ft	Vegán lencsefőzelék vegán frankfurti feltéttel* 1550 Ft	
VG2K - Vegán kis adag		Vegán bácskai rizses natúrflat* 1645 Ft	Vegán zöldbabfőzelék vegán frankfurti feltéttel* 1220 Ft	Zöldséges vegán natúrflat paprikás, rizses-köleses fusillival* 1550 Ft	Vegán lencsefőzelék vegán frankfurti feltéttel* 1145 Ft	
VG3 - Vegán		BBQ vegán burger szelet sült édesbur- gonya* 2880 Ft	Paradicsomos lencseragu steak bur- gonyával* 1490 Ft	Vegán burger szelet friss salátával, ezer- szíget öntetel* 2550 Ft	Vegán vunás cézársaláta* 2545 Ft	

	2025.04.21. - hétfő	2025.04.22. - kedd	2025.04.23. - szerda	2025.04.24. - csütörtök	2025.04.25. - péntek	2025.04.26. - szombat
VG4 - Vegán		Kókusztejberizs ribizlivel* 920 Ft	Vegán snickers szelet* 1270 Ft	Kókusztejes zabkása eperdarabokkal* 920 Ft	Mandulatejes chiamagpuding málnaöntettel* 920 Ft	
Z1 - Zero leves		Kókusztejes zellerkrémleves pulykacsikkal 1140 Ft	Mustáros-tárkonyos kolbászleves 1230 Ft	Köményes vöröslencse-krémleves* 1080 Ft	Fahéjas erdei gyümölcsleves* 1375 Ft	
Z1K - Zero kis leves		Kókusztejes zellerkrémleves pulykacsikkal 845 Ft	Mustáros-tárkonyos kolbászleves 920 Ft	Köményes vöröslencse-krémleves* 795 Ft	Fahéjas erdei gyümölcsleves* 1020 Ft	
Z2 - Zero főétel		Bazsalikomos csirkecombfilé, wok zöld-ségekkel 1860 Ft	Rántott tengeri hal cukkinis quinoával 2230 Ft	Lecsós csirkemáj, kölessel 1620 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, paleo fasírttal 1695 Ft	
Z3 - Zero főétel		 Milánói sertésborda, rizses-köleses fusilli 2290 Ft	Zelleres cukkinifőzelék, sertéspörkölt 1730 Ft	Omlós csirkemell szezámmagos bébirépával 1895 Ft	Csikós tokány rizses-köleses fusillival 1850 Ft	
Z4 - Zero főétel		Sertéspörkölt hajdinával 1680 Ft	Borsos sertéstokány rizses-köleses fusilli 1760 Ft	Csülök pékné módra, hagymás tört zellerrel 2060 Ft	 Pírtott gombafejek, húspogácsa (marha, sertés) 2095 Ft	
Z5 - Zero desszert		Mandulatejes meggyes köleskása* 795 Ft	Paleo kókuszos szelet* 1350 Ft	Amerikai csokoládétorta* 1195 Ft	Paleo totu torta* 1330 Ft	
S1 - Savanyúság		Tzatziki* 295 Ft	Csemegeuborka* 295 Ft	Káposztasaláta* 295 Ft	Paradicsomsaláta* 295 Ft	
SZK - Búzakenyér (500g)		Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	
JFW - Jókenyér Fitt&Well (350g)		Jókenyér Fitt&Well* 870 Ft	Jókenyér Fitt&Well* 870 Ft	Jókenyér Fitt&Well* 870 Ft	Jókenyér Fitt&Well* 870 Ft	
JBR - Jókenyér Bajor rozsos (500g)		Jókenyér Bajor rozsos* 795 Ft	Jókenyér Bajor rozsos* 795 Ft	Jókenyér Bajor rozsos* 795 Ft	Jókenyér Bajor rozsos* 795 Ft	
JTK - Jókenyér Teljes kiőrlésű magos (500g)		Jókenyér Teljes kiőrlésű magos* 820 Ft	Jókenyér Teljes kiőrlésű magos* 820 Ft	Jókenyér Teljes kiőrlésű magos* 820 Ft	Jókenyér Teljes kiőrlésű magos* 820 Ft	
JW - Jókenyér Tökmagos (500g)		Jókenyér Tökmagos* 865 Ft	Jókenyér Tökmagos* 865 Ft	Jókenyér Tökmagos* 865 Ft	Jókenyér Tökmagos* 865 Ft	

	2025.04.21. - hétfő	2025.04.22. - kedd	2025.04.23. - szerda	2025.04.24. - csütörtök	2025.04.25. - péntek	2025.04.26. - szombat
ED1 - Leves		Nyári fejtettbaleves* 449 kcal, 64g szénh., 19g fehérje, 11g zsír 1130 Ft	Mediterrán káposztaleves, sajtgaluskával* 411 kcal, 34g szénh., 16g fehérje, 22g zsír 1195 Ft	Frankfurti leves 409 kcal, 29g szénh., 16g fehérje, 24g zsír 1120 Ft	Tanyasi csibeleves 265 kcal, 20g szénh., 32g fehérje, 5g zsír 1060 Ft	
ED2 - Leves		Fitt májgaluskaleves 219 kcal, 28g szénh., 14g fehérje, 5g zsír 940 Ft	Fitt tárkonyos borjúraguleves 476 kcal, 28g szénh., 25g fehérje, 29g zsír 1445 Ft	Fahéjas szilvaleves* 327 kcal, 62g szénh., 7g fehérje, 18g zsír 1125 Ft	Könnyű tejszínes erdei gyümölcsleves* 200 kcal, 57g szénh., 5g fehérje, 7g zsír 1085 Ft	
ED4 - Főzelék		Light tejszínes brokkolífőzelék, rántott sajt (light)* 695 kcal, 61g szénh., 35g fehérje, 32g zsír 1695 Ft	Szójacsíras zöldborsófőzelék, brokkoliro-pogós* 700 kcal, 110g szénh., 37g fehérje, 16g zsír 1795 Ft	Tejszínes karfiolfőzelék, rántott sajt (light)* 653 kcal, 56g szénh., 32g fehérje, 32g zsír 1690 Ft	Parajfőzelék, főtt tojás* 470 kcal, 38g szénh., 27g fehérje, 22g zsír 1595 Ft	
ED5 - Főzelék		Light tejszínes brokkolífőzelék, fasírt (light) 727 kcal, 67g szénh., 52g fehérje, 25g zsír 1740 Ft	Szójacsíras zöldborsófőzelék, sokmagvas rántott jércemell 643 kcal, 85g szénh., 44g fehérje, 19g zsír 1760 Ft	Tejszínes karfiolfőzelék, fitt rántott csirkemell 601 kcal, 55g szénh., 45g fehérje, 21g zsír 1740 Ft	Fitt parajfőzelék, Vaslapon sült csirkefalatok 501 kcal, 38g szénh., 41g fehérje, 18g zsír 1745 Ft	
ED6 - Főétel		Könnyű hortobágyi palacsinta 740 kcal, 79g szénh., 52g fehérje, 22g zsír 1870 Ft	Penne prosciutto (tejszín, sonka, sajt) 680 kcal, 56g szénh., 44g fehérje, 31g zsír 1780 Ft	Fitt juhtúrós penne csirkehússal 796 kcal, 61g szénh., 57g fehérje, 36g zsír 1935 Ft	Fitt amerikai tézstasaláta 799 kcal, 78g szénh., 45g fehérje, 38g zsír 1985 Ft	
ED7 - Főétel		Rántott fűszeres csirkecomb, petrezselymes burgonyával, grill zöldségekkel 803 kcal, 79g szénh., 66g fehérje, 20g zsír 2070 Ft	 Sonkával, gombával töltött fitt rántott palacsinta, light majonéz 705 kcal, 63g szénh., 36g fehérje, 38g zsír 1880 Ft	 Fitt milánói sertésborda 970 kcal, 100g szénh., 64g fehérje, 41g zsír 2070 Ft	Fitt rántott csirkecombfilé, tojásos franci-asaláta 916 kcal, 73g szénh., 62g fehérje, 44g zsír 2040 Ft	
ED8 - Főétel		Sajtos sült karfiol* 419 kcal, 28g szénh., 21g fehérje, 23g zsír 1660 Ft	Pirított csirkecsíkok, zöldsalátával tepsis burgonyával 447 kcal, 58g szénh., 40g fehérje, 4g zsír 1995 Ft	Fűszeres csirkefalatok grillezett zöldség tepsis burgonya 659 kcal, 60g szénh., 43g fehérje, 25g zsír 2060 Ft	Húsos rakott karfiol (pulykahússal) 593 kcal, 48g szénh., 45g fehérje, 23g zsír 1770 Ft	
ED9 - Főétel		Kemencében sült csirkemell, görög saláta 439 kcal, 23g szénh., 44g fehérje, 19g zsír 2185 Ft	Sáfrányos csirkés bulgur cheddar sajttal 730 kcal, 89g szénh., 52g fehérje, 21g zsír 1935 Ft	Kemencében sült csirkemellfilé vajos colorado zöldségmix 368 kcal, 21g szénh., 45g fehérje, 9g zsír 1895 Ft	Székelykáposzta 533 kcal, 31g szénh., 37g fehérje, 26g zsír 1720 Ft	
ED10 - Főétel		Párizsi pulykamell, csőben sült karfiol 742 kcal, 57g szénh., 60g fehérje, 29g zsír 2135 Ft	Mozzarellás sült csirkemell tekercs, vajás bébirépa 596 kcal, 37g szénh., 49g fehérje, 26g zsír 2090 Ft	Rakott kel (sertéshússal) 624 kcal, 63g szénh., 45g fehérje, 19g zsír 1860 Ft	 Gombapaprikás, szarvacska tészta* 579 kcal, 69g szénh., 25g fehérje, 22g zsír 1685 Ft	
ED11 - Főétel		Magyaros csirkés rakott kel 850 kcal, 70g szénh., 50g fehérje, 39g zsír 1850 Ft	 Tengeri hal Orly módra párolt zöldségek 749 kcal, 78g szénh., 60g fehérje, 20g zsír 2020 Ft	Roston csirkemell mascarponés sajt-mártással rizses zöldséggel 702 kcal, 58g szénh., 50g fehérje, 29g zsír 1975 Ft	Paradicsomos húsgombóc (fitt) 854 kcal, 93g szénh., 52g fehérje, 39g zsír 1840 Ft	
ED12 - Főétel		Csőben sült brokkoli csirkemellel 779 kcal, 44g szénh., 53g fehérje, 41g zsír 1995 Ft	Dubarry pulykamell, basmati rizses zöldség 665 kcal, 55g szénh., 53g fehérje, 23g zsír 1970 Ft	Kelkáposztába göngyölt csirkecombok, tojásos barna rizs 909 kcal, 85g szénh., 68g fehérje, 32g zsír 1865 Ft	Csirkemellsaláta gazdagon kecskesajttal 588 kcal, 17g szénh., 40g fehérje, 36g zsír 2235 Ft	
ED13 - Főétel		Paprikás burgonya (virslivel) 582 kcal, 58g szénh., 19g fehérje, 29g zsír 1560 Ft	Húsos rakott kelbimbó 739 kcal, 65g szénh., 52g fehérje, 27g zsír 1850 Ft	Zöldséges húsgolyók olasz paradicsom-mártással, barna rizzsel 719 kcal, 99g szénh., 43g fehérje, 15g zsír 1750 Ft	Csirkehússal rakott zöldség sajttal csőben sütvé 602 kcal, 43g szénh., 47g fehérje, 26g zsír 1820 Ft	

	2025.04.21. - hétfő	2025.04.22. - kedd	2025.04.23. - szerda	2025.04.24. - csütörtök	2025.04.25. - péntek	2025.04.26. - szombat
ED14 - Főétel		Roston csirkemell, brokkolis hajdinával 405 kcal, 40g szénh., 44g fehérje, 5g zsír 1845 Ft	Sonkás rakott burgonya gazdagon tejföllel 785 kcal, 73g szénh., 36g fehérje, 37g zsír 1855 Ft	Parajos sajtkrémcs csirkemell basmati rizses sült karotta 978 kcal, 123g szénh., 58g fehérje, 24g zsír 1960 Ft	Parajjal-sajttal sült csirkemell, békirépával 541 kcal, 36g szénh., 48g fehérje, 20g zsír 1995 Ft	
ED15 - Desszert		Almás pite* 237 kcal, 19g szénh., 7g fehérje, 14g zsír 1050 Ft	Ribizlis szelet* 116 kcal, 6g szénh., 4g fehérje, 8g zsír 1050 Ft	Ischler* 488 kcal, 39g szénh., 13g fehérje, 30g zsír 1050 Ft	Kakaós szelet* 247 kcal, 13g szénh., 4g fehérje, 20g zsír 1050 Ft	
EKM - Kis menü (kis leves + kis főétel)		Fitt májgaluskaleves, Rántott fűszeres csirkecomb, petrezselymes burgonyával, grill zöldségekkel 681 kcal, 71g szénh., 53g fehérje, 16g zsír 2120 Ft	Mediterrán káposztaleves, sajtgalluskával, Sáfrányos csirkés bulgur cheddar sajttal 759 kcal, 82g szénh., 45g fehérje, 29g zsír 2195 Ft	 Frankfurti leves, Fitt milánói sertésborda 921 kcal, 86g szénh., 53g fehérje, 44g zsír 2240 Ft	Könnýű tejszínes erdei gyümölcsleves, Székelykáposzta 486 kcal, 59g szénh., 28g fehérje, 22g zsír 1960 Ft	
EB1 - Eisberg salátátál		Cézár salátátál (csirkemellel) 1485 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1485 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1485 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1485 Ft	
EB2 - Eisberg salátátál		Syrtaki salátátál 1495 Ft	Syrtaki salátátál 1495 Ft	Syrtaki salátátál 1495 Ft	Syrtaki salátátál 1495 Ft	
EB3 - Eisberg salátátál		Sonkás-tojásos színes tál 1620 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1620 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1620 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1620 Ft	
EB4 - Eisberg salátátál		Tonhalas színes tál 1620 Ft	Tonhalas színes tál 1620 Ft	Tonhalas színes tál 1620 Ft	Tonhalas színes tál 1620 Ft	
EB5 - Eisberg salátátál		Pesztós csirkés színes tál 1620 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1620 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1620 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1620 Ft	