



efood étlap - 2025 - 18. hét

	2025.04.28. - hétfő	2025.04.29. - kedd	2025.04.30. - szerda	2025.05.01. - csütörtök	2025.05.02. - péntek	2025.05.03. - szombat
ANY - Anyák napi menü (Főétel + desszert)				Aszalt paradicsomos, csirkés tagliatelle, Eperhabos szelet 3315 Ft 2985 Ft		
SP1 - Sport és egészség	Kapros halfilé aszalt paradicsomos bul- gurral, párolt zöldséggel, salsával 559 kcal, 53g szénh., 39g fehérje, 18g zsír 2240 Ft	Bazsalikomos csirkemell zöldborsópürév- el, répával, gyökérkockákkal 653 kcal, 50g szénh., 60g fehérje, 23g zsír 1920 Ft	Kókuszos-chilis csirkecombfilé tepsis édesburgonyával, zellerrel 710 kcal, 61g szénh., 43g fehérje, 38g zsír 1880 Ft			
SP2 - Sport és egészség	Hummusz zöldséghasábokkal, pitával* 761 kcal, 72g szénh., 23g fehérje, 39g zsír 2065 Ft	Teljes kiőrlésű fusilli mexikói raguval* 640 kcal, 74g szénh., 30g fehérje, 23g zsír 1730 Ft	Kapros-túrós penne koktélpadicsommal* 554 kcal, 52g szénh., 31g fehérje, 25g zsír 1750 Ft			
L1 - Levesek kb. 5dl	 Tárkonyos legényfogóleves (borjú, csirke, sertés) 1280 Ft	Csülkös bableves 1140 Ft	Alföldi csibeleves 1195 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 1290 Ft		
L1K - Levesek kis adag kb. 3dl	 Tárkonyos legényfogóleves (borjú, csirke, sertés) 895 Ft	Csülkös bableves 795 Ft	Alföldi csibeleves 835 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 895 Ft		
L2 - Levesek kb. 5dl	Süttőtökrémleves, pirított tökmaggal* 1135 Ft	Magyaros burgonyaleves* 955 Ft	Tavaszi zöldborsóleves* 995 Ft			
L2K - Levesek, kis levesek kb. 3dl	Süttőtökrémleves, pirított tökmaggal* 795 Ft	Magyaros burgonyaleves* 670 Ft	Tavaszi zöldborsóleves* 695 Ft			
L3 - Levesek kb. 5dl	Görög gyümölcsleves* 1130 Ft	Tejszínes cseresznye leves* 1030 Ft	Tejszínes sárgabarack-kremleves* 1040 Ft			
L3K - Levesek , kis levesek kb. 3dl	Görög gyümölcsleves* 790 Ft	Tejszínes cseresznye leves* 720 Ft	Tejszínes sárgabarack-kremleves* 730 Ft			
E1 - Friss saláták	Zöldfűszeres mozzarellaival sült pu- lykamell, szírványasaláta (paradicsom, kaliforniai paprika, kukorica, jégsaláta, uborka, olívbogyó) 2440 Ft	Görög saláta, Roston sült csirkemell 2320 Ft	Olaszos csirkemell paradicsommal, sajttal sütve, friss zöldsaláta 2140 Ft			
E1K - Friss saláták kis adag	Zöldfűszeres mozzarellaival sült pu- lykamell, szírványasaláta (paradicsom, kaliforniai paprika, kukorica, jégsaláta, uborka, olívbogyó) 1695 Ft	Görög saláta, Roston sült csirkemell 1625 Ft	Olaszos csirkemell paradicsommal, sajttal sütve, friss zöldsaláta 1495 Ft			
E2 - Fitness és alakbarát	Roston sült csirkemell, karfiolpüré 364 kcal, 25g szénh., 50g fehérje, 7g zsír 1855 Ft	 Harcsa szeletek cukkinis, spárgás, roz- maringos vargányamártással, jázmin rizs 874 kcal, 114g szénh., 36g fehérje, 30g zsír 2190 Ft	Pulykamell pörkölt, teljes kiőrlésű durum tészta 660 kcal, 78g szénh., 51g fehérje, 16g zsír 1795 Ft			

	2025.04.28. - hétfő	2025.04.29. - kedd	2025.04.30. - szerda	2025.05.01. - csütörtök	2025.05.02. - péntek	2025.05.03. - szombat
E2K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Roston sült csirkemell, karfiolpüré 228 kcal, 16g szénh., 31g fehérje, 5g zsír 1295 Ft	 Harcsa szeletek cukkinis, spárgás, roz- maringos vargányamártással, jázmin rizs 546 kcal, 71g szénh., 23g fehérje, 19g zsír 1535 Ft	Pulykamell pörkölt, teljes kiőrlésű durum tészta 414 kcal, 49g szénh., 32g fehérje, 10g zsír 1255 Ft			
E3 - Fitness és alakbarát	Pulykamellszelet bolognai raguval (paradicsomos), durum tészta köret 778 kcal, 89g szénh., 53g fehérje, 19g zsír 1920 Ft	 Gyöngyhagymás, gombás csirkemellragu, jázmin rizs 839 kcal, 97g szénh., 43g fehérje, 30g zsír 1755 Ft	Citromos, zöldfűszeres tonhal, párolt brokkoli 578 kcal, 13g szénh., 35g fehérje, 35g zsír 2450 Ft			
E3K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Pulykamellszelet bolognai raguval (paradicsomos), durum tészta köret 486 kcal, 56g szénh., 33g fehérje, 12g zsír 1345 Ft	 Gyöngyhagymás, gombás csirkemellragu, jázmin rizs 525 kcal, 61g szénh., 27g fehérje, 19g zsír 1230 Ft	Citromos, zöldfűszeres tonhal, párolt brokkoli 360 kcal, 8g szénh., 22g fehérje, 22g zsír 1720 Ft			
E4 - Fitness és alakbarát	Sült csirkecomb, zöldségekkel, rizzsel 715 kcal, 77g szénh., 67g fehérje, 15g zsír 1750 Ft	Spenóttal, sajttal sült csirkemell, párolt bébirépa 571 kcal, 38g szénh., 50g fehérje, 23g zsír 1965 Ft	Paradicsomos húsgombóc (köret nélkül), paradicsommártás 633 kcal, 72g szénh., 34g fehérje, 22g zsír 1655 Ft			
E4K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Sült csirkecomb, zöldségekkel, rizzsel 447 kcal, 48g szénh., 42g fehérje, 9g zsír 1225 Ft	Spenóttal, sajttal sült csirkemell, párolt bébirépa 357 kcal, 24g szénh., 32g fehérje, 14g zsír 1375 Ft	Paradicsomos húsgombóc (köret nélkül), paradicsommártás 396 kcal, 45g szénh., 21g fehérje, 14g zsír 1160 Ft			
R1 - Rántott	Párizsi jércemell, rizi-bizi 1795 Ft	Halrudacskák rántva, jázmin rizs, tartár- mártás 2095 Ft	Rántott harcsa, kukoricás rizs 2035 Ft	Sertésborda Orly módra, petrezselymes burgonya 1855 Ft		
R1K - Kis rántott	Párizsi jércemell, rizi-bizi 1255 Ft	Halrudacskák rántva, jázmin rizs, tartár- mártás 1470 Ft	Rántott harcsa, kukoricás rizs 1425 Ft	Sertésborda Orly módra, petrezselymes burgonya 1295 Ft		
R2 - Rántott	Párizsi jércemell, sült burgonya 1855 Ft	Halrudacskák rántva, burgonyapüré 2060 Ft	Rántott harcsa, tepsis burgonya 2255 Ft	Sertésborda Orly módra, rizi-bizi 1795 Ft		
R2K - Kis rántott	Párizsi jércemell, sült burgonya 1295 Ft	Halrudacskák rántva, burgonyapüré 1440 Ft	Rántott harcsa, tepsis burgonya 1580 Ft	Sertésborda Orly módra, rizi-bizi 1255 Ft		
R3 - Rántott	Parmezános bundában sült csirkemell, baconös burgonyapüré 1980 Ft	Csirkemell Cordon Bleu, petrezselymes burgonya 1930 Ft	Rántott sajt (trappista), burgonyapüré* 1920 Ft			
R3K - Kis rántott	Parmezános bundában sült csirkemell, baconös burgonyapüré 1385 Ft	Csirkemell Cordon Bleu, petrezselymes burgonya 1350 Ft	Rántott sajt (trappista), burgonyapüré* 1345 Ft			
R4 - Rántott	Parmezános bundában sült csirkemell, jázmin rizs 1920 Ft	Csirkemell Cordon Bleu, rizi-bizi 1880 Ft	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartár- mártás* 1980 Ft			

	2025.04.28. - hétfő	2025.04.29. - kedd	2025.04.30. - szerda	2025.05.01. - csütörtök	2025.05.02. - péntek	2025.05.03. - szombat
R4K - Kis rántott	Parmezános bundában sült csirkemell, jázmin rizs 1345 Ft	Csirkemell Cordon Bleu, rizi-bizi 1320 Ft	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartár-mártás* 1385 Ft			
RZ - Rántott	Parmezános bundában sült csirkemell, melange mix zöldségköret 2120 Ft	Csirkemell Cordon Bleu, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 2070 Ft	Rántott sajt (trappista), melange mix zöldségköret * 2155 Ft	Sertésborda Orly módra, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1980 Ft		
RZK - Kis rántott	Parmezános bundában sült csirkemell, melange mix zöldségköret 1485 Ft	Csirkemell Cordon Bleu, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1450 Ft	Rántott sajt (trappista), melange mix zöldségköret * 1495 Ft	Sertésborda Orly módra, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1385 Ft		
F1 - Főzelék	Paradicsomos káposztafőzelék* 1130 Ft	Lencsefőzelék* 1180 Ft	Tejfölös babfőzelék* 1230 Ft			
F1K - Kis főzelék	Paradicsomos káposztafőzelék* 790 Ft	Lencsefőzelék* 825 Ft	Tejfölös babfőzelék* 860 Ft			
F2 - Főzelék	Paradicsomos káposztafőzelék, sült virsli 1595 Ft	Lencsefőzelék, fasírt 1690 Ft	Tejfölös babfőzelék, sült virsli 1720 Ft			
F2K - Kis főzelék	Paradicsomos káposztafőzelék, sült virsli 1120 Ft	Lencsefőzelék, fasírt 1185 Ft	Tejfölös babfőzelék, sült virsli 1195 Ft			
F3 - Főzelék	Paradicsomos káposztafőzelék, sertéssült 1680 Ft	Lencsefőzelék, sült virsli 1680 Ft	Tejfölös babfőzelék, fasírt 1730 Ft			
F3K - Kis főzelék	Paradicsomos káposztafőzelék, sertéssült 1175 Ft	Lencsefőzelék, sült virsli 1175 Ft	Tejfölös babfőzelék, fasírt 1220 Ft			
F4 - Főzelék	Paradicsomos káposztafőzelék, rántott sajt* 1640 Ft	Lencsefőzelék, rántott mozzarella* 1720 Ft	Tejfölös babfőzelék, rántott sajt* 1780 Ft			
F4K - Kis főzelék	Paradicsomos káposztafőzelék, rántott sajt* 1150 Ft	Lencsefőzelék, rántott mozzarella* 1195 Ft	Tejfölös babfőzelék, rántott sajt* 1245 Ft			
U - Főétel - Világkonyha!	Käsespätzle (osztrák sajtos nokedli hagymával)* 1620 Ft	Wokban sült thai mézes csirkemellcsikok, bambuszrügyes thai tészta 2020 Ft	Madras (Currys indiai csirke), jázmin rizs 1755 Ft			
UK - Főétel - Világkonyha!	Käsespätzle (osztrák sajtos nokedli hagymával)* 1135 Ft	Wokban sült thai mézes csirkemellcsikok, bambuszrügyes thai tészta 1420 Ft	Madras (Currys indiai csirke), jázmin rizs 1230 Ft			
A - Főétel	Vörösboros marhapörkölt, tarhonya 1990 Ft	Rácpörkölt (tejfölös, húsos rakott tészta) 1845 Ft	Tejberizs, csokoládéöntet* 1530 Ft	Csirkemell füstöltsónkával, füstöltsajttal átsütve, olaszos hasábburgonya (oregánó, só, bors, paprika) 1955 Ft		

	2025.04.28. - hétfő	2025.04.29. - kedd	2025.04.30. - szerda	2025.05.01. - csütörtök	2025.05.02. - péntek	2025.05.03. - szombat
AK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Vörösboros marhapörkölt, tarhonya 1395 Ft	Rácpörkölt (tejfölös, húsos rakott tészta) 1290 Ft	Tejberizs, csokoládéöntet* 1070 Ft	Csirkemell füstöltsonkával, füstöltsajttal átsütve, olaszos hasábburgonya (oregánó, só, bors, paprika) 1370 Ft		
B - Főétel	Túrós csusza bacon szalonnával 1820 Ft	Csibe brassói 1830 Ft	Borjúpaprikás, galuska 2120 Ft	Magyaros sertésszelet (lecsós), jázmin rizs 1980 Ft		
BK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Túrós csusza bacon szalonnával 1275 Ft	Csibe brassói 1280 Ft	Borjúpaprikás, galuska 1485 Ft	Magyaros sertésszelet (lecsós), jázmin rizs 1385 Ft		
C - Főétel	Vadas csirkemell, tészta 1730 Ft	Tojásos galuska* 1620 Ft	Pacalpörkölt, főtt burgonya 1945 Ft			
CK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Vadas csirkemell, tészta 1220 Ft	Tojásos galuska* 1135 Ft	Pacalpörkölt, főtt burgonya 1360 Ft			
D - Főétel	Bolognai spagetti 1790 Ft	Baconös, darált húsos rakott burgonya tejföllel 2020 Ft	Sajtos, baconos sült csirkemell, tepsis burgonya 2130 Ft			
DK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Bolognai spagetti 1255 Ft	Baconös, darált húsos rakott burgonya tejföllel 1420 Ft	Sajtos, baconos sült csirkemell, tepsis burgonya 1490 Ft			
G - Főétel	Stroganoff csirkemell (bacon, tejszín, hagyma, uborka), burgonyakrokett 1955 Ft	Csikós tokány, galuska 1755 Ft	Carbonara spagetti 1720 Ft			
GK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Stroganoff csirkemell (bacon, tejszín, hagyma, uborka), burgonyakrokett 1370 Ft	Csikós tokány, galuska 1230 Ft	Carbonara spagetti 1195 Ft			
K - Főétel	Túrós derelye, tejfölmártás* 1680 Ft	Mézes-mustáros csirkecomb, rizi-bizi 1740 Ft	Tarhonyás hús (sertéshúsból) 1680 Ft			
O - Főétel	Húsos rakott kelkáposzta 1855 Ft	Sólet, füstölt tarja 1780 Ft	 Hagymás, gombás csirkemáj, vajás burgonya 1680 Ft			
L - Főétel	Roston sült csirkemell, tejfölös sült burgonya 1920 Ft	Lyoni csirkemell (sült hagymával), perezselymes burgonya 1830 Ft	Töltött káposzta 1760 Ft			
Z - Főétel	Részegetes csirkecomb (sörrel sült), perezselymes burgonya 1755 Ft	Fűszeres tarjafalatok, tepsis burgonya 2095 Ft	Zöldborsós, tejszínes csirkemell, csavart tészta 1740 Ft			

	2025.04.28. - hétfő	2025.04.29. - kedd	2025.04.30. - szerda	2025.05.01. - csütörtök	2025.05.02. - péntek	2025.05.03. - szombat
VE - Vadvilág	Szarvaspörkölt galuskával 2065 Ft	Vaddisznószeletek vadasan zsemlegombóccal 2330 Ft	 Szarvashúsgombócok tejfölös erdei gombamártásban spagetti 2020 Ft			
VEK - Vadvilág(kis adag)	Szarvaspörkölt galuskával 1445 Ft	Vaddisznószeletek vadasan zsemlegombóccal 1630 Ft	 Szarvashúsgombócok tejfölös erdei gombamártásban spagetti 1420 Ft			
V - Fél adag főétel + desszert	Vadas csirkemell, tészta, Somlói galuska 1840 Ft	Rácpörkölt (tejfölös, húsos rakott tészta), Tejbegríz kakaóval 1650 Ft	Tarhonyás hús (sertéshúsból), Tejberizs, csokoládéöntet 1595 Ft	Magyaros sertésszelet, jázmin rizs, Bécsei krémes 2060 Ft		
M - Menü (kis adag leves + nagy adag főétel)	Görög gyümölcsleves, Stroganoff csirkemell (bacon, tejszín, hagyma, uborka), burgonyakrokkett 2540 Ft	Magyaros burgonyaleves, Sólet, füstölt tarja 2280 Ft	Tejszínes sárgabarack-kréMLEVES, Zöld-borsós, tejszínes csirkemell, csavart tészta 2295 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves, Csirkemell füstöltsonkával, füstöltcsajttal átsütve, olaszos hasábburgonya (oregánó, só, bors, paprika) 2635 Ft		
KM - Kis menü (kis adag)	Görög gyümölcsleves, Stroganoff csirkemell (bacon, tejszín, hagyma, uborka), burgonyakrokkett 2020 Ft	Magyaros burgonyaleves, Sólet, füstölt tarja 1795 Ft	Tejszínes sárgabarack-kréMLEVES, Zöld-borsós, tejszínes csirkemell, csavart tészta 1830 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves, Csirkemell füstöltsonkával, füstöltcsajttal átsütve, olaszos hasábburgonya (oregánó, só, bors, paprika) 2120 Ft		
H - Majonézes saláta (25-30 dkg)	Hawaii jércesaláta (jégsaláta, ananász, kukorica, tartár) 1095 Ft	Franciasaláta, körözzel töltött sajtteker-cs* 1180 Ft	Majonézes burgonyasaláta, Csabai töltött karaj 1255 Ft			
I - Desszert	Somlói galuska* 985 Ft	Tejbegríz kakaóval* 740 Ft	Almás-túrós rétes* 950 Ft	Pozsonyi kocka (lekváros, mákos rakott tészta)* 830 Ft		
X - Desszert	Pisztáciás szelet* 1080 Ft	Sacher torta* 1080 Ft	Fánk sárgabaracklekvárral töltve (2db)* 930 Ft	Piskótakocka, csokoládéöntet* 920 Ft		
P - Palacsinta (2 db)	Matróz palacsinta (meggyes, rumos, kakaókrémmel töltött rántott palacsinta), vaníliásodó* 1480 Ft	Gundel palacsinta* 1250 Ft	Karamellkrémmel töltött palacsinta* 950 Ft			
VG1 - Vegán	Vegán sütőtökréMLEVES pirított tök-mag-gal* 1130 Ft	Vegán lencseleves* 980 Ft	 Gombaleves vegán tésztával* 1050 Ft			
VG2 - Vegán	Indiai fűszerezésű csicseriborsó-ragu riz-zsel* 1580 Ft	Vegán majorannás zöldbabfőzelék, frank-furti feltéttel* 1630 Ft	Marokkói karfiolcurry kuszkuSSzal* 1530 Ft			
VG2K - Vegán kis adag	Indiai fűszerezésű csicseriborsó-ragu riz-zsel* 1170 Ft	Vegán majorannás zöldbabfőzelék, frank-furti feltéttel* 1195 Ft	Marokkói karfiolcurry kuszkuSSzal* 1130 Ft			

	2025.04.28. - hétfő	2025.04.29. - kedd	2025.04.30. - szerda	2025.05.01. - csütörtök	2025.05.02. - péntek	2025.05.03. - szombat
VG3 - Vegán	Vegán schnitzel petrezselymes burgonya* 2095 Ft	Vegán chilis bab steak burgonyával* 1995 Ft	Vegán burgerszelet kevert salátával* 2685 Ft			
VG4 - Vegán	Kókusztejberizs málnaöntettel* 930 Ft	Vegán Twix szelet* 1395 Ft	Vegán körtés-bodzás szelet* 1295 Ft			
Z1 - Zero leves	Zellerkrémleves* 980 Ft	 Csirkeraguleves rizses-köleses tésztával 1150 Ft	Fokhagymakrémleves* 950 Ft			
Z1K - Zero kis leves	Zellerkrémleves* 725 Ft	 Csirkeraguleves rizses-köleses tésztával 850 Ft	Fokhagymakrémleves* 695 Ft			
Z2 - Zero főétel	 Rántott gombafejek paleo panírban, sült zellerhasábokkal* 2060 Ft	Dijoni mustáros sertésszelet sült paradicsommal, hagymakarikákkal és édesburgonyával 2030 Ft	Paradicsomos tengergyümölcsei vöröslencsepennével 2155 Ft			
Z3 - Zero főétel	Bolognai raguval rakott cukkini növényi feltéttel 2140 Ft	Cukkini karfiolmorzsás sertésraguval töltve, növényi feltéttel 2030 Ft	Kelkáposztafőzelék sertéspörkölttel 1630 Ft			
Z4 - Zero főétel	Édesburgonyás pulykafasírt grill zöldséggel 2030 Ft	Rántott csirkemáj almás céklasalátával 1920 Ft	Fokhagymagerezdekkel egybesütött rozmaringos csirkecomb nyári salátával 1880 Ft			
Z5 - Zero desszert	Tápiókapuding sült mangóval* 955 Ft	Mandulatejes, meggyes hajdinakása* 840 Ft	Paleo feketeribizlis szelet* 1295 Ft			
S1 - Savanyúság	Uborkasaláta* 290 Ft	Csemegeuborka* 290 Ft	Tzatziki* 295 Ft			
SZK - Búzakenyér (500g)	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			
JBR - Jókenyér Bajor rozsos (500g)	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			

	2025.04.28. - hétfő	2025.04.29. - kedd	2025.04.30. - szerda	2025.05.01. - csütörtök	2025.05.02. - péntek	2025.05.03. - szombat
JW - Jókenyér Tökmagos (500g)	Jókenyér Tökmagos* 865 Ft	Jókenyér Tökmagos* 865 Ft	Jókenyér Tökmagos* 865 Ft			
ED1 - Leves	Csirkehúsleves gazdagon zöldségekkel (csirkemellből) 176 kcal, 13g szénh., 23g fehérje, 3g zsír 1080 Ft	Tárkonyos húsgaluska leves 219 kcal, 31g szénh., 13g fehérje, 4g zsír 955 Ft	 Tárkonyos zöldségraguleves* 288 kcal, 26g szénh., 8g fehérje, 16g zsír 995 Ft			
ED2 - Leves	Vecsési savanyúkáposzta-leves virslivel* 320 kcal, 17g szénh., 13g fehérje, 21g zsír 1120 Ft	Tejszínes brokkolikréMLEVES* 239 kcal, 33g szénh., 9g fehérje, 7g zsír 950 Ft	Könnnyű tejszínes gyümölcsleves* 215 kcal, 63g szénh., 5g fehérje, 6g zsír 1155 Ft	Házi kacsahúsleves gazdagon zöldségekkel 302 kcal, 15g szénh., 30g fehérje, 12g zsír 1190 Ft		
ED4 - Főzelék	Fitt magyaros tökfőzelék, fasírt (light) 630 kcal, 61g szénh., 44g fehérje, 21g zsír 1755 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, szaftos csirkemell 420 kcal, 71g szénh., 38g fehérje, 4g zsír 1650 Ft	Zsenge zöldborsófőzelék, brokkoliroston csirkemell 713 kcal, 110g szénh., 35g fehérje, 16g zsír 1750 Ft			
ED5 - Főzelék	Fitt magyaros tökfőzelék, Kemencében sült csirkemell 410 kcal, 33g szénh., 40g fehérje, 12g zsír 1830 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, mini fasírttal 677 kcal, 98g szénh., 47g fehérje, 17g zsír 1695 Ft	Zsenge zöldborsófőzelék, sokmagvas rántott jércemell 655 kcal, 85g szénh., 42g fehérje, 19g zsír 1695 Ft			
ED6 - Főétel	Gyros pitában zöldsalátával 567 kcal, 63g szénh., 50g fehérje, 12g zsír 1980 Ft	Light házi túrógombóc meggyöntettel* 538 kcal, 112g szénh., 34g fehérje, 16g zsír 1875 Ft	Könnnyű hortobágyi palacsinta 740 kcal, 79g szénh., 52g fehérje, 22g zsír 1870 Ft	Pácolt sajtos csirkemell, tortillatekercsben tejföllel, zöldségekkel 984 kcal, 61g szénh., 54g fehérje, 57g zsír 2095 Ft		
ED7 - Főétel	Mandulás rántott csirkemell fitt panírban, basmati rizs, fahéjas alma 924 kcal, 132g szénh., 54g fehérje, 18g zsír 1845 Ft	Juhtúróval töltött rántott csirkemell, wok zöldségekkel 713 kcal, 44g szénh., 53g fehérje, 35g zsír 1265 Ft	Brünni sertésborda fitt panírban rizses zöldborsóval 987 kcal, 129g szénh., 51g fehérje, 28g zsír 1770 Ft			
ED8 - Főétel	Mustáros csirkemell párolt káposztával, burgonyával 542 kcal, 68g szénh., 43g fehérje, 6g zsír 1795 Ft	Kemencében sült sertésjawa saftjával, vecsési hordóskáposzta-ágyon 483 kcal, 21g szénh., 40g fehérje, 24g zsír 1740 Ft	Tárkonyos mustáros csirkefalatok, petrezselymes karfiol 502 kcal, 32g szénh., 42g fehérje, 21g zsír 1825 Ft	Klasszikus grillezett csirke (fél), rizi bizi 888 kcal, 62g szénh., 108g fehérje, 22g zsír 2095 Ft		
ED9 - Főétel	Zöldfűszeres ricottával töltött jércemell joghurtos bulgursalátával 740 kcal, 85g szénh., 55g fehérje, 21g zsír 1950 Ft	Lucskos káposzta csirkemellből 565 kcal, 39g szénh., 42g fehérje, 25g zsír 1795 Ft	Csirkés chilis bab 547 kcal, 53g szénh., 39g fehérje, 18g zsír 1685 Ft			
ED10 - Főétel	Lyoni marhacsecsenye (sült hagymával), párolt zöldségköret 576 kcal, 54g szénh., 39g fehérje, 20g zsír 2240 Ft	Zöldséges csirkehússal rakott kel 675 kcal, 56g szénh., 42g fehérje, 29g zsír 1855 Ft	Olasz tepsis csirkemell, zöldséges vad rizs 750 kcal, 87g szénh., 47g fehérje, 23g zsír 1825 Ft			
ED11 - Főétel	Pirított csirkecsikok, tepsis burgonyával, zöldségekkel 462 kcal, 61g szénh., 40g fehérje, 4g zsír 1820 Ft	Parajos csirkés farfalle 621 kcal, 85g szénh., 45g fehérje, 10g zsír 1655 Ft	Vadas öngombócok spagetti 827 kcal, 87g szénh., 60g fehérje, 30g zsír 2020 Ft			
ED12 - Főétel	Sült csirkecomb, spenótos rizs 693 kcal, 90g szénh., 60g fehérje, 11g zsír 1680 Ft	 Tavaszi csirkemell rizottó 958 kcal, 110g szénh., 50g fehérje, 35g zsír 1850 Ft	 Tejszínes-gombás harcsaszeletek, light szarvacska tésztával 778 kcal, 65g szénh., 56g fehérje, 32g zsír 2160 Ft			

	2025.04.28. - hétfő	2025.04.29. - kedd	2025.04.30. - szerda	2025.05.01. - csütörtök	2025.05.02. - péntek	2025.05.03. - szombat
ED13 - Főétel	Édes-savanyú csirkemell basmati rizzsel 655 kcal, 120g szénh., 38g fehérje, 4g zsír 1720 Ft	Roston sült pulykamell, ananászos rizs 679 kcal, 96g szénh., 49g fehérje, 11g zsír 1875 Ft	Rakott zöldbab (sertéshússal) 516 kcal, 51g szénh., 31g fehérje, 20g zsír 1695 Ft			
ED14 - Főétel	Ananásszal-sajttal rakott csirkemell basmati rizzsel 757 kcal, 117g szénh., 49g fehérje, 12g zsír 1850 Ft	 Fitt bécsiszelet, rizses zöldséggel 811 kcal, 111g szénh., 50g fehérje, 18g zsír 1930 Ft	 Csipős chilis csirkecomb, gombás-cukkinis rizs 751 kcal, 97g szénh., 64g fehérje, 12g zsír 1895 Ft			
ED15 - Desszert	Epres-vaníliás szelet* 146 kcal, 10g szénh., 4g fehérje, 10g zsír 1080 Ft	Kölespuding házi meggyekvárral* 327 kcal, 89g szénh., 10g fehérje, 5g zsír 850 Ft	Charlotte szelet* 163 kcal, 14g szénh., 6g fehérje, 9g zsír 1080 Ft			
EKM - Kis menü (kis leves + kis főétel)	Csirkéhúsleves gazdagon zöldségekkel (csirkemellből), Pirított csirkecsikok tepsis burgonyával, zöldségekkel 426 kcal, 50g szénh., 42g fehérje, 5g zsír 2040 Ft	Tejszínes brokkolikréMLEves, Juhtúróval töltött rántott csirkemell, wok zöldségekkel 630 kcal, 52g szénh., 41g fehérje, 28g zsír 2250 Ft	 Tárkonyos zöldséraguleves, Olaszos tepsis csirkemell, zöldséges vad rizs 693 kcal, 75g szénh., 36g fehérje, 26g zsír 1980 Ft			
EB1 - Eisberg salátátál	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			
EB3 - Eisberg salátátál	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			
EB5 - Eisberg salátátál	Pesztós csirkés színes tál 1620 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1620 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1620 Ft			