

	2025.01.06. - hétfő	2025.01.07. - kedd	2025.01.08. - szerda	2025.01.09. - csütörtök	2025.01.10. - péntek	2025.01.11. - szombat
SP1 - Sport és egészség	Mustáros roston karaj füstölt sajtos mártással, zöldséges hajdina 809 kcal, 60g szénh., 56g fehérje, 37g zsír 1895 Ft	Thai csípős kesudiós csirkemellragu bulgurral 730 kcal, 69g szénh., 55g fehérje, 25g zsír 1975 Ft	Kapros joghurtos harcsapaprikás, teljes kiőrlésű pennével 620 kcal, 60g szénh., 41g fehérje, 23g zsír 2195 Ft	Színes paprikás bulgur rizottó csirkemell kockákkal, retekcsíra 560 kcal, 56g szénh., 50g fehérje, 13g zsír 1920 Ft	Aszalt szilvás töltött pulykamell, gyömbéres édesburgonyapüré 748 kcal, 88g szénh., 46g fehérje, 23g zsír 2090 Ft	
SP2 - Sport és egészség	Cukkinis lecsó quinoával* 514 kcal, 55g szénh., 25g fehérje, 18g zsír 2090 Ft	"Tonhal" saláta vunával* 884 kcal, 68g szénh., 43g fehérje, 47g zsír 2680 Ft	Vörösbabos karfiol petrezselymes barnarizzsel* 540 kcal, 73g szénh., 16g fehérje, 17g zsír 1720 Ft	 Vegán Bugaci falatok, édesburgonya* 543 kcal, 56g szénh., 39g fehérje, 16g zsír 2785 Ft	Zöldséges céklarizottó* 606 kcal, 73g szénh., 18g fehérje, 21g zsír 1685 Ft	
L1 - Levesek kb. 5dl	Frankfurti leves 1150 Ft	Libaleves csigatésztával 1245 Ft	Húsleves gazdagon 1050 Ft	Babgulyás 1290 Ft	 Újházy tyúkhúsleves 1130 Ft	 Bakonyi gombás csirkemell gulyás 1160 Ft
L1K - Levesek kis adag kb. 3dl	Frankfurti leves 795 Ft	Libaleves csigatésztával 870 Ft	Húsleves gazdagon 735 Ft	Babgulyás 895 Ft	 Újházy tyúkhúsleves 790 Ft	 Bakonyi gombás csirkemell gulyás 820 Ft
L2 - Levesek kb. 5dl	Zöldborsóleves* 970 Ft	 Gombakrémleves, pirított zsemlekockák* 995 Ft	Lebbencsleves 920 Ft	 Zöldséges grízgaluska leves* 950 Ft	Sütőtök krémleves, pirított tökmaggal 1095 Ft	
L2K - Levesek, kis levesek kb. 3dl	Zöldborsóleves* 680 Ft	 Gombakrémleves, pirított zsemlekockák* 695 Ft	Lebbencsleves 645 Ft	 Zöldséges grízgaluska leves* 665 Ft	Sütőtök krémleves, pirított tökmaggal 765 Ft	
L3 - Levesek kb. 5dl	Tejszínes cseresznye leves* 1020 Ft	Karibi gyümölcsleves (kókusz, kiwi, narancs)* 1040 Ft	Tejszínes eperleves* 960 Ft	Joghurtos, almás őszibarack-krémleves* 995 Ft	Erdei gyümölcsleves* 1060 Ft	
L3K - Levesek, kis levesek kb. 3dl	Tejszínes cseresznye leves* 720 Ft	Karibi gyümölcsleves (kókusz, kiwi, narancs)* 730 Ft	Tejszínes eperleves* 670 Ft	Joghurtos, almás őszibarack-krémleves* 695 Ft	Erdei gyümölcsleves* 740 Ft	
E1 - Friss saláták	Grillfűszeres pulykamell, mozzarella paradicsom saláta 2240 Ft	Cézár saláta (sült csirkemellel), pirított zsemlekockák, cézár öntet 2080 Ft	Tőkehal, retekcsírázás zöldsaláta 2240 Ft	Sült pulykamell csíkok, zöldsaláta, tzatziki 2160 Ft	Sült csirkemell csíkok, mozzarella fejes saláta (paradicsom, uborka) 2150 Ft	
E1K - Friss saláták kis adag	Grillfűszeres pulykamell, mozzarella paradicsom saláta 1570 Ft	Cézár saláta (sült csirkemellel), pirított zsemlekockák, cézár öntet 1455 Ft	Tőkehal, retekcsírázás zöldsaláta 1570 Ft	Sült pulykamell csíkok, zöldsaláta, tzatziki 1495 Ft	Sült csirkemell csíkok, mozzarella fejes saláta (paradicsom, uborka) 1495 Ft	
E2 - Fitness és alakbarát	Sült karaj, Paradicsomos káposztafőzelék 650 kcal, 49g szénh., 29g fehérje, 33g zsír 1750 Ft	Olaszos tepsis csirkemell (rásütött sajttal, paradicsommal), spenótos jázmin rizs 811 kcal, 104g szénh., 55g fehérje, 17g zsír 1820 Ft	Serpenyős csirkemell falatok, zöldségekkel, rizzsel 575 kcal, 76g szénh., 54g fehérje, 6g zsír 1820 Ft	Székelykáposzta csirkemellből 377 kcal, 19g szénh., 40g fehérje, 16g zsír 1720 Ft	Zöldséges csirkemellpaprikás, teljes kiőrlésű durum tészta 864 kcal, 108g szénh., 58g fehérje, 22g zsír 1750 Ft	
E2K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Sült karaj, Paradicsomos káposztafőzelék 405 kcal, 30g szénh., 18g fehérje, 20g zsír 1225 Ft	Olaszos tepsis csirkemell (rásütött sajttal, paradicsommal), spenótos jázmin rizs 507 kcal, 65g szénh., 34g fehérje, 11g zsír 1275 Ft	Serpenyős csirkemell falatok, zöldségekkel, rizzsel 360 kcal, 47g szénh., 4g fehérje, 4g zsír 1345 Ft	Székelykáposzta csirkemellből 237 kcal, 12g szénh., 25g fehérje, 10g zsír 1195 Ft	Zöldséges csirkemellpaprikás, teljes kiőrlésű durum tészta 540 kcal, 68g szénh., 36g fehérje, 14g zsír 1225 Ft	

	2025.01.06. - hétfő	2025.01.07. - kedd	2025.01.08. - szerda	2025.01.09. - csütörtök	2025.01.10. - péntek	2025.01.11. - szombat
E3 - Fitness és alakbarát	Fűszeres, sajtos tejfölös pulykatokány, zöldséges rizs 851 kcal, 98g szénh., 51g fehérje, 28g zsír 1920 Ft	Sárgarépa-főzelék, sült csirkemell feltét 461 kcal, 52g szénh., 38g fehérje, 11g zsír 1720 Ft	Zöldséges kuskusz sült csirkecombbal 849 kcal, 87g szénh., 68g fehérje, 24g zsír 1680 Ft	 Grill karaj, pirított gomba, light burgonyapüré 662 kcal, 66g szénh., 61g fehérje, 17g zsír 1920 Ft	Ínyenc rakott zöldbab (csirkehússal, barna riszsel) 791 kcal, 69g szénh., 56g fehérje, 30g zsír 1895 Ft	
E3K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Fűszeres, sajtos tejfölös pulykatokány, zöldséges rizs 531 kcal, 62g szénh., 32g fehérje, 17g zsír 1345 Ft	Sárgarépa-főzelék, sült csirkemell feltét 288 kcal, 32g szénh., 23g fehérje, 7g zsír 1195 Ft	Zöldséges kuskusz sült csirkecombbal 531 kcal, 54g szénh., 43g fehérje, 15g zsír 1175 Ft	 Grill karaj, pirított gomba, light burgonyapüré 414 kcal, 41g szénh., 38g fehérje, 11g zsír 1345 Ft	Ínyenc rakott zöldbab (csirkehússal, barna riszsel) 495 kcal, 43g szénh., 35g fehérje, 19g zsír 1330 Ft	
E4 - Fitness és alakbarát	Dél-indiai paradicsomos-csirkés rizs 562 kcal, 95g szénh., 39g fehérje, 3g zsír 1650 Ft	Szárnys rakott karfiol (pulykamellből) 753 kcal, 63g szénh., 47g fehérje, 35g zsír 1920 Ft	Spenótos pesztós tészta parmezánnal* 560 kcal, 73g szénh., 22g fehérje, 19g zsír 1660 Ft	Roston sült harcsaszelet, zöldségekkel, riszsel 593 kcal, 76g szénh., 38g fehérje, 15g zsír 2095 Ft	Paradicsomos húsgombóc, paradicsom-mártás (köret nélkül) 628 kcal, 63g szénh., 32g fehérje, 22g zsír 1650 Ft	
E4K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Dél-indiai paradicsomos-csirkés rizs 351 kcal, 59g szénh., 24g fehérje, 2g zsír 1155 Ft	Szárnys rakott karfiol (pulykamellből) 471 kcal, 39g szénh., 29g fehérje, 22g zsír 1345 Ft	Spenótos pesztós tészta parmezánnal* 351 kcal, 45g szénh., 14g fehérje, 12g zsír 1160 Ft	Roston sült harcsaszelet, zöldségekkel, riszsel 372 kcal, 48g szénh., 24g fehérje, 9g zsír 1470 Ft	Paradicsomos húsgombóc, paradicsom-mártás (köret nélkül) 393 kcal, 39g szénh., 20g fehérje, 14g zsír 1155 Ft	
F1 - Főzelék	Lencsefőzelék* 1150 Ft	Zöldborsófőzelék* 1240 Ft	Zöldbabfőzelék* 1220 Ft	Magyaros burgonyafőzelék* 1150 Ft	Parajfőzelék* 1150 Ft	
F1K - Kis főzelék	Lencsefőzelék* 795 Ft	Zöldborsófőzelék* 870 Ft	Zöldbabfőzelék* 855 Ft	Magyaros burgonyafőzelék* 795 Ft	Parajfőzelék* 795 Ft	
F2 - Főzelék	Lencsefőzelék, fasírt 1650 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli 1750 Ft	Zöldbabfőzelék, fasírt 1730 Ft	Magyaros burgonyafőzelék, fasírt 1650 Ft	Parajfőzelék, fasírt 1665 Ft	
F2K - Kis főzelék	Lencsefőzelék, fasírt 1155 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli 1225 Ft	Zöldbabfőzelék, fasírt 1195 Ft	Magyaros burgonyafőzelék, fasírt 1155 Ft	Parajfőzelék, fasírt 1165 Ft	
F3 - Főzelék	Lencsefőzelék, sült virsli 1640 Ft	Zöldborsófőzelék, fasírt 1745 Ft	Zöldbabfőzelék, sertéspörkölt 1720 Ft	Magyaros burgonyafőzelék, sertéspörkölt 1670 Ft	Parajfőzelék, sült csirkemell 1620 Ft	
F3K - Kis főzelék	Lencsefőzelék, sült virsli 1150 Ft	Zöldborsófőzelék, fasírt 1220 Ft	Zöldbabfőzelék, sertéspörkölt 1195 Ft	Magyaros burgonyafőzelék, sertéspörkölt 1170 Ft	Parajfőzelék, sült csirkemell 1135 Ft	
F4 - Főzelék	Lencsefőzelék, rántott mozzarella* 1695 Ft	 Zöldborsófőzelék, zöldségvagdalt* 1695 Ft	Zöldbabfőzelék, rántott sajt (trappista)* 1760 Ft	 Magyaros burgonyafőzelék, gombafasírt* 1620 Ft	Parajfőzelék, főtt tojás* 1550 Ft	
F4K - Kis főzelék	Lencsefőzelék, rántott mozzarella* 1190 Ft	 Zöldborsófőzelék, zöldségvagdalt* 1190 Ft	Zöldbabfőzelék, rántott sajt (trappista)* 1230 Ft	 Magyaros burgonyafőzelék, gombafasírt* 1135 Ft	Parajfőzelék, főtt tojás* 1085 Ft	

	2025.01.06. - hétfő	2025.01.07. - kedd	2025.01.08. - szerda	2025.01.09. - csütörtök	2025.01.10. - péntek	2025.01.11. - szombat
R1 - Rántott	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartár-mártás* 1920 Ft	Rántott camembert, jázmin rizs, áfonyaöntet* 2195 Ft	Halrudacsok rántva, burgonyapüré 1995 Ft	 Fokhagymás rántott sertéskaraj, gombás rizs 1795 Ft	 Rántott gomba, jázmin rizs, tartármártás* 1720 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, petrezselymes burgonya 2020 Ft
R1K - Kis rántott	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartár-mártás* 1345 Ft	Rántott camembert, jázmin rizs, áfonyaöntet* 1540 Ft	Halrudacsok rántva, burgonyapüré 1395 Ft	 Fokhagymás rántott sertéskaraj, gombás rizs 1255 Ft	 Rántott gomba, jázmin rizs, tartármártás* 1195 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, petrezselymes burgonya 1420 Ft
R2 - Rántott	Rántott sajt (trappista), sült burgonya, tartármártás* 2060 Ft	Rántott camembert, sült burgonya, áfonyaöntet* 2295 Ft	Halrudacsok rántva, jázmin rizs, tartár-mártás 2070 Ft	Fokhagymás rántott sertéskaraj, hagymás törtburgonya 1820 Ft	 Rántott gomba, burgonyapüré* 1720 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, jázmin rizs 1965 Ft
R2K - Kis rántott	Rántott sajt (trappista), sült burgonya, tartármártás* 1440 Ft	Rántott camembert, sült burgonya, áfonyaöntet* 1620 Ft	Halrudacsok rántva, jázmin rizs, tartár-mártás 1450 Ft	Fokhagymás rántott sertéskaraj, hagymás törtburgonya 1275 Ft	 Rántott gomba, burgonyapüré* 1195 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, jázmin rizs 1375 Ft
R3 - Rántott	Rántott csirkemell mogyoró bundában, rizi-bizi 1785 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, rizi-bizi 1850 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, rizi-bizi 1920 Ft	 Gombával lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, jázmin rizs 1850 Ft	Majorannás rántott csirkemellfilé, burgonyapüré 1795 Ft	
R3K - Kis rántott	Rántott csirkemell mogyoró bundában, rizi-bizi 1250 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, rizi-bizi 1295 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, rizi-bizi 1345 Ft	 Gombával lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, jázmin rizs 1295 Ft	Majorannás rántott csirkemellfilé, burgonyapüré 1255 Ft	
R4 - Rántott	Rántott csirkemell mogyoró bundában, burgonyapüré 1795 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, petrezselymes burgonya 1895 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1970 Ft	 Gombával lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1895 Ft	Majorannás rántott csirkemellfilé, kukoricás rizs 1750 Ft	
R4K - Kis rántott	Rántott csirkemell mogyoró bundában, burgonyapüré 1255 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, petrezselymes burgonya 1330 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1380 Ft	 Gombával lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1330 Ft	Majorannás rántott csirkemellfilé, kukoricás rizs 1225 Ft	
RZ - Rántott	Rántott csirkemell mogyoró bundában, melange mix zöldségköret 1950 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 2020 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 2080 Ft	 Gombával lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 2040 Ft	Majorannás rántott csirkemellfilé, melange mix zöldségköret 1930 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 2170 Ft
RZK - Kis rántott	Rántott csirkemell mogyoró bundában, melange mix zöldségköret 1365 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1420 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 1455 Ft	 Gombával lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1430 Ft	Majorannás rántott csirkemellfilé, melange mix zöldségköret 1350 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1520 Ft

	2025.01.06. - hétfő	2025.01.07. - kedd	2025.01.08. - szerda	2025.01.09. - csütörtök	2025.01.10. - péntek	2025.01.11. - szombat
U - Főétel - Világkonyha!	Quesadilla Grande (tortilla lapok csirkehússal, hagyma, paradicsom, jalapeno paprika, sajt) 2220 Ft	Thai zöldséges sült tészta ropogós csirkével ananással, barackkal,ogyoróval 2020 Ft	Kanadai juharszirupban sült csirkemell vajas, mandulás fekete tagliatellével 2195 Ft	Madras (Currys indiai csirke), jázmin rizs 1740 Ft	Görög sertésstarja pecsenye (szalonna, paradicsom, tejföl), fűszeres sült burgonya 2135 Ft	
UK - Főétel - Világkonyha!	Quesadilla Grande (tortilla lapok csirkehússal, hagyma, paradicsom, jalapeno paprika, sajt) 1555 Ft	Thai zöldséges sült tészta ropogós csirkével ananással, barackkal,ogyoróval 1420 Ft	Kanadai juharszirupban sült csirkemell vajas, mandulás fekete tagliatellével 1540 Ft	Madras (Currys indiai csirke), jázmin rizs 1220 Ft	Görög sertésstarja pecsenye (szalonna, paradicsom, tejföl), fűszeres sült burgonya 1495 Ft	
A - Főétel	 Gombapaprikás, orsó tészta* 1520 Ft	Vadas marha, spagetti 1950 Ft	Káposztás tészta* 1395 Ft	Csibe brassói 1760 Ft	 Bogdáni aprópecsenye (sertés hús, szalonna, kolbász, gomba, lecsó, burgonya) 1975 Ft	Ananászos, sajtos sült csirkemell, jázmin rizs 1830 Ft
AK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	 Gombapaprikás, orsó tészta* 1065 Ft	Vadas marha, spagetti 1365 Ft	Káposztás tészta* 975 Ft	Csibe brassói 1230 Ft	 Bogdáni aprópecsenye (sertés hús, szalonna, kolbász, gomba, lecsó, burgonya) 1385 Ft	Ananászos, sajtos sült csirkemell, jázmin rizs 1280 Ft
B - Főétel	Western csirkemell steak (fokhagyma, ketchup, mustár), vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1795 Ft	Vörösboros borjúpörkölt, vajas galuska 2130 Ft	Tejbegríz kakaóval* 1450 Ft	Bolognai spagetti 1750 Ft	Barbecue pácban sült csirkemell, steak burgonya 1930 Ft	Eszterházy rostélyos (vadas jellegű), spagetti 1890 Ft
BK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Western csirkemell steak (fokhagyma, ketchup, mustár), vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1255 Ft	Vörösboros borjúpörkölt, vajas galuska 1490 Ft	Tejbegríz kakaóval* 1020 Ft	Bolognai spagetti 1225 Ft	Barbecue pácban sült csirkemell, steak burgonya 1350 Ft	Eszterházy rostélyos (vadas jellegű), spagetti 1320 Ft
C - Főétel	Húsos rakott káposzta 1695 Ft	Pirított csirkemáj, főtt burgonyával 1595 Ft	Mézes-mandarinós csirkemell steak, burgonyapüré 1920 Ft	Baconbe göngyölt sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya 1895 Ft	Sajtos tortellini, vadas mártás* 1575 Ft	
CK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Húsos rakott káposzta 1190 Ft	Pirított csirkemáj, főtt burgonya 1120 Ft	Mézes-mandarinós csirkemell steak, burgonyapüré 1345 Ft	Baconbe göngyölt sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya 1330 Ft	Sajtos tortellini, vadas mártás* 1095 Ft	
D - Főétel	Sztrapacska (juhtúrós-tepertős galuska) 1895 Ft	Csirkemell sonkával, ananással, sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya 2020 Ft	Sertéspörkölt, galuska 1670 Ft	Tarhonyás hús (sertéshúsból) 1680 Ft	Sajtos-tejfölös sült csirkemellcsikok, jázmin rizs 1820 Ft	
DK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Sztrapacska (juhtúrós-tepertős galuska) 1330 Ft	Csirkemell sonkával, ananással, sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya 1420 Ft	Sertéspörkölt, galuska 1170 Ft	Tarhonyás hús (sertéshúsból) 1175 Ft	Sajtos-tejfölös sült csirkemellcsikok, jázmin rizs 1275 Ft	
G - Főétel	 Óvári pulykamell (sonka, gomba, sajt), sült burgonya 1895 Ft	Székelykáposzta 1720 Ft	Csirkehússal, tojással rakott sajtos brokkoli 2045 Ft	Roston sült pulykamell, fokhagymás tejfölmártás, jázmin rizs 1890 Ft	Harcspaprikás, vajas galuska 2045 Ft	
GK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	 Óvári pulykamell (sonka, gomba, sajt), sült burgonya 1330 Ft	Székelykáposzta 1195 Ft	Csirkehússal, tojással rakott sajtos brokkoli 1430 Ft	Roston sült pulykamell, fokhagymás tejfölmártás, jázmin rizs 1325 Ft	Harcspaprikás, vajas galuska 1430 Ft	

	2025.01.06. - hétfő	2025.01.07. - kedd	2025.01.08. - szerda	2025.01.09. - csütörtök	2025.01.10. - péntek	2025.01.11. - szombat
K - Főétel	Csirkemell őszibarackkal, füstöltsonkával, füstölt sajttal egybesütve, jázmin rizs 1850 Ft	Snidlinges tejfölös pulykamelltokány, reszelt füstölt sajt, rizi-bizi 1945 Ft	Grillezett pulykamell pirított baconnel, sajtmártás, burgonyakrokkett 2195 Ft	Házi aranygaluska, vaníliaöntet* 1580 Ft	Meggyes töltött nudli* 1675 Ft	
O - Főétel	Paradisomos húsgombóc, főtt burgonya 1630 Ft	Gyoza (japán húsos töltött tészta), szezámmagos szójaszósz 2080 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta 1850 Ft	Paprikás krumpli virslivel 1750 Ft	Reszelt sertésmáj, főtt burgonya 1580 Ft	
L - Főétel	Sült kacsacomb, párolt káposzta, hagymás törtburgonya 2150 Ft	Töltött csirkecomb, petrezselymes burgonya 1780 Ft	 Töltött dagadó, rizi-bizi 1745 Ft	 Csirkemáj rizottó, reszelt sajttal 1595 Ft	Toroskáposzta (csülökkel, oldalassal) 1850 Ft	
Z - Főétel	Mákos tészta* 1450 Ft	Fokhagymás sertésszelet, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1795 Ft	Vasi pecsenye, hagymás törtburgonya (sült burg., párolt rizs) 1820 Ft	Bazsalikomos csirkemellcsíkok roston, baconos tepsis burgonya 2020 Ft	Gyrosos pulykamell, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1985 Ft	
VE - Vadvilág	 Bakonyi szarvassült házi burgonyapürével 2360 Ft	Vörösboros vaddisznópörkölt galuskával 1950 Ft	Fűszeres vaddisznógombócok cheddarsajt mártással sáfrányos rizzsel 1965 Ft	Vaddisznó brassói 2150 Ft	Szarvascomb vadasan zsemlegombóccal 2230 Ft	
VEK - Vadvilág(kis adag)	 Bakonyi szarvassült házi burgonyapürével 1650 Ft	Vörösboros vaddisznópörkölt galuskával 1365 Ft	Fűszeres vaddisznógombócok cheddarsajt mártással sáfrányos rizzsel 1375 Ft	Vaddisznó brassói 1495 Ft	Szarvascomb vadasan zsemlegombóccal 1560 Ft	
V - Fél adag főétel + desszert	 Gombapaprikás, orsó tészta, Puncstorta szelet* 1820 Ft	Vadas marha, spagetti, Barackos-túrós rétes 1960 Ft	Sertéspörkölt, galuska, Kókuszcocka 1820 Ft	Tarhonyás hús (sertéshúsból), Gyümölcsrizs 1595 Ft	Sajtos-tejfölös sült csirkemellcsíkok, jázmin rizs, Bécsi krémes 1980 Ft	Ananászos, sajtos sült csirkemell, jázmin rizs, Mandulás rizspuding 1685 Ft
M - Menü (kis adag leves + nagy adag főétel)	Zöldborsóleves, Western csirkemell steak, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 2295 Ft	 GombakréMLEves, pirított zsemlekockák, Fokhagymás sertésszelet, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 2365 Ft	Húsleves gazdagon, Káposztás tészta 1980 Ft	 Zöldséges grízgaluska leves, Bolognai spagetti 2245 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával, Meggyes töltött nudli 2365 Ft	 Bakonyi gombás csirkemell gulyás, Eszterházy rostélyos (vadas jellegű), spagetti 2520 Ft
KM - Kis menü (kis adag)	Zöldborsóleves, Western csirkemell steak, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1820 Ft	 GombakréMLEves, pirított zsemlekockák, Fokhagymás sertésszelet, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1835 Ft	Húsleves gazdagon, Káposztás tészta 1595 Ft	 Zöldséges grízgaluska leves, Bolognai spagetti 1775 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával, Meggyes töltött nudli 1920 Ft	 Bakonyi gombás csirkemell gulyás, Eszterházy rostélyos (vadas jellegű), spagetti 1995 Ft
H - Majonézes saláta (25-30 dkg)	Majonézes tonhalsaláta 1270 Ft	Majonézes burgonyasaláta, Csabai töltött karaj 1220 Ft	Sajtsaláta* 1150 Ft	Franciasaláta, körözöttel töltött sajtteker-cs* 1175 Ft	Majonézes kukorica saláta, sült csirkemellcsíkok 1170 Ft	
I - Desszert	Somlói galuska* 985 Ft	Barackos-túrós rétes* 995 Ft	Madártej* 780 Ft	Gyümölcsrizs* 780 Ft	Mákos guba* 850 Ft	Mandulás rizspuding* 780 Ft
X - Desszert	Puncstorta szelet* 1065 Ft	Vaníliás máktorta* 1090 Ft	Kókuszcocka* 995 Ft	Csokoládétorta* 1080 Ft	Bécsi krémes* 1080 Ft	Barackhabos torta* 1095 Ft

	2025.01.06. - hétfő	2025.01.07. - kedd	2025.01.08. - szerda	2025.01.09. - csütörtök	2025.01.10. - péntek	2025.01.11. - szombat
P - Palacsinta (2 db)	Őszibarackos túrókrémrel töltött palacsinta, vaníliaöntet* 1150 Ft	Somlói palacsinta, csokiöntet* 1280 Ft	Eperlekváros palacsinta, porcukor* 975 Ft	Diós palacsinta, csokoládéöntet* 1260 Ft	Banános palacsinta, csokoládéöntet* 1080 Ft	
VG1 - Vegán	Vegán Magyaros karfiolleves csicseriborsós tarhonya* 1050 Ft	Vegánfalatos zöldséraguleves* 1555 Ft	 Hortobágyi vegánfalatos leves* 1380 Ft	Vegánfőlös zöldbaleves* 1120 Ft	Vegán fokhagymakrémleves pirított zsemlekockák* 895 Ft	
VG2 - Vegán	Vöröslencse Dahl, vegán golyó* 1950 Ft	Vegán lasagne* 2130 Ft	 Póréhagymás vegánfalatos gombás ragu, rizses-köleses fusillival* 2250 Ft	Vegán zöldborsófőzelék, vegán nuggets feltéttel* 2145 Ft	Vegánfalatos zöldséragu, vöröslencse pennével* 2235 Ft	
VG2K - Vegán kis adag	Vöröslencse Dahl, vegán golyó* 1445 Ft	Vegán lasagne* 1575 Ft	 Póréhagymás vegánfalatos gombás ragu, rizses-köleses fusillival* 1665 Ft	Vegán zöldborsófőzelék, vegán nuggets feltéttel* 1590 Ft	Vegánfalatos zöldséragu, vöröslencse pennével* 1655 Ft	
VG3 - Vegán	 Csőben sült vegán zöldségtál* 1840 Ft	Falafel tallér paradicsomos bulgurral* 1720 Ft	Indiai kukínis, csicseriborsós curry steak burgonyával* 1620 Ft	Vegán székelykáposzta* 2145 Ft	Vegán sárgarépa-főzelék, schnitzel* 1940 Ft	
VG4 - Vegán	Kókusztejberizs málnaöntettel* 970 Ft	Vegán baracktöltelékes gombóc* 890 Ft	Vegán mákosguba* 895 Ft	Mandulatejbegríz, fahéjszórással* 885 Ft	Vegán diósmetélt* 885 Ft	
Z1 - Zero leves	Brokkoli krémleves pirított mandulával* 990 Ft	Köményes vöröslencsekrémleves* 1080 Ft	Marhacsontleves zöldségekkel gazdagon 1040 Ft	Aranysárga zöldségkrémleves pirított szalonnával 1120 Ft	Hűsítő mentás eperkrémleves* 1330 Ft	
Z1K - Zero kis leves	Brokkoli krémleves pirított mandulával* 735 Ft	Köményes vöröslencsekrémleves* 795 Ft	Marhacsontleves zöldségekkel gazdagon 770 Ft	Aranysárga zöldségkrémleves pirított szalonnával 830 Ft	Hűsítő mentás eperkrémleves* 985 Ft	
Z2 - Zero főétel	Carbonara vöröslencse penne 2295 Ft	Oregánós roston csirkemell pirított édesburgonya-hasábokkal 1890 Ft	Serpenyős karaj rozmaringos zöldségekkel és quinoával 1760 Ft	Brassói aprópecsenye sült zellerkockákkal 2040 Ft	Mustáros tarjaszeletek petrezselymes karfiolrizszel 2395 Ft	
Z3 - Zero főétel	Párizsi pulykaszelet friss vegyes salátával 2380 Ft	Rántott sertésborda ropogós kókuszpanírban, sült zellerhasábokkal 2075 Ft	Csikós tokány, rizses-köleses fusilli 1795 Ft	Tandoori szószos pulykafalatok rizses-köleses fusillival 1920 Ft	Édesburgonya-főzelék fasírttal 1835 Ft	
Z4 - Zero főétel	Paleo székelykáposzta 1740 Ft	Töltött paprika, natúr paradicsommártás 2020 Ft	Rántott csirkemell paleo panírban, sárgarépás kölessel 1860 Ft	Csirkés-csicseriborsós curry rizzsel 1720 Ft	Paleo BBQ csirkeszárnak sült zellerhasábokkal 1920 Ft	
Z5 - Zero desszert	Gyümölcsös tápiókapuding 890 Ft	Fenséges csokoládékrém gyümölcscsel 1120 Ft	Sacher torta (zero) 1120 Ft	Paleo diós csokoládészelet 1250 Ft	Paleo barackos csokoládétorta 1260 Ft	
S1 - Savanyúság	Uborkasaláta 295 Ft	Tzatziki 295 Ft	Lilahagymás paradicsomsaláta 295 Ft	Kovásszos uborka 290 Ft	Tejfőlös uborkasaláta 290 Ft	

	2025.01.06. - hétfő	2025.01.07. - kedd	2025.01.08. - szerda	2025.01.09. - csütörtök	2025.01.10. - péntek	2025.01.11. - szombat
SZK - Búzakenyér (500g)	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	
JFW - Jókenyér Fitt&Well (350g)	Jókenyér Fitt&Well* 850 Ft	Jókenyér Fitt&Well* 850 Ft	Jókenyér Fitt&Well* 850 Ft	Jókenyér Fitt&Well* 850 Ft	Jókenyér Fitt&Well* 850 Ft	
JBR - Jókenyér Bajor rozsos (500g)	Jókenyér Bajor rozsos* 775 Ft	Jókenyér Bajor rozsos* 775 Ft	Jókenyér Bajor rozsos* 775 Ft	Jókenyér Bajor rozsos* 775 Ft	Jókenyér Bajor rozsos* 775 Ft	
JTK - Jókenyér Teljes kiőrlésű magos (500g)	Jókenyér Teljes kiőrlésű magos* 790 Ft	Jókenyér Teljes kiőrlésű magos* 790 Ft	Jókenyér Teljes kiőrlésű magos* 790 Ft	Jókenyér Teljes kiőrlésű magos* 790 Ft	Jókenyér Teljes kiőrlésű magos* 790 Ft	
JW - Jókenyér Wellness (500g)	Jókenyér Wellness* 845 Ft	Jókenyér Wellness* 845 Ft	Jókenyér Wellness* 845 Ft	Jókenyér Wellness* 845 Ft	Jókenyér Wellness* 845 Ft	
ED1 - Leves	Sáfrányos édesburgonya krémleves benne főtt csibemellel 335 kcal, 36g szénh., 28g fehérje, 8g zsír 1270 Ft	Harcsa halászlé (fitt) 455 kcal, 11g szénh., 58g fehérje, 20g zsír 1395 Ft	Tojásleves (fitt)* 318 kcal, 17g szénh., 13g fehérje, 22g zsír 930 Ft	Erdélyi zöldbableves (fitt) 156 kcal, 16g szénh., 4g fehérje, 8g zsír 1020 Ft	Tejfölös karfiolleves* 193 kcal, 21g szénh., 7g fehérje, 8g zsír 1020 Ft	
ED2 - Leves	 Tejfölös gombaleves* 194 kcal, 25g szénh., 10g fehérje, 6g zsír 980 Ft	Csontleves gazdagon zöldségekkel finommetélttel 187 kcal, 24g szénh., 9g fehérje, 11g zsír 920 Ft	Fitt májgaluskaleves 219 kcal, 28g szénh., 14g fehérje, 5g zsír 920 Ft	Tejszínes eperleves* 198 kcal, 58g szénh., 4g fehérje, 8g zsír 1030 Ft	Fitt fejtett bableves (tejfölös)* 463 kcal, 58g szénh., 17g fehérje, 16g zsír 1080 Ft	
ED4 - Főzelék	Parajfőzelék, főtt tojás* 425 kcal, 38g szénh., 27g fehérje, 17g zsír 1545 Ft	Tejszínes petrezselymes zöldbabfőzelék, kis bécsi szelet 715 kcal, 68g szénh., 38g fehérje, 31g zsír 1695 Ft	Kapros tejfölös tökfőzelék, rántott sajt (light)* 609 kcal, 69g szénh., 27g fehérje, 28g zsír 1720 Ft	Vöröslencse-főzelék, light csirkemell pörkölt 803 kcal, 94g szénh., 63g fehérje, 17g zsír 1680 Ft	Light tejszínes zöldborsó főzelék, csevacscsa 711 kcal, 75g szénh., 57g fehérje, 23g zsír 1940 Ft	
ED6 - Főétel	Currys chilis tejszínes csirkecsikok basmati rizszel 762 kcal, 118g szénh., 47g fehérje, 13g zsír, csípős 1720 Ft	Csirke-sajtos lasagne 785 kcal, 77g szénh., 47g fehérje, 31g zsír 1720 Ft	Penne arrabiata (parad., fokh., csípős olasz tészta)* 773 kcal, 99g szénh., 40g fehérje, 26g zsír, csípős 1780 Ft	Káposztás tészta* 863 kcal, 108g szénh., 32g fehérje, 36g zsír 1695 Ft	 Zöldséges kacsamáj rizottó light sajttal 915 kcal, 84g szénh., 47g fehérje, 43g zsír 1995 Ft	
ED7 - Főétel	 Feta sajttal töltött rántott pulykamell, gombás-cukkinis rizs 980 kcal, 118g szénh., 70g fehérje, 25g zsír 2140 Ft	Rántott cukkini, barna rizs sült paradicsommal* 801 kcal, 137g szénh., 25g fehérje, 15g zsír 1790 Ft	Rántott sertésborda, sült zöldség (light) 628 kcal, 54g szénh., 47g fehérje, 22g zsír 1950 Ft	Csirkemell Orly módon, párolt burgonyával zöldekkel, petrezselyemmel 591 kcal, 67g szénh., 42g fehérje, 15g zsír 1820 Ft	Fitt rántott csirkecomb filé, vajon párolt zöldekkel, barna rizszel 898 kcal, 101g szénh., 58g fehérje, 28g zsír 1895 Ft	
ED8 - Főétel	Kemencés csirkemellcsikok, cheddar sajttal, bulgur saláta 691 kcal, 76g szénh., 53g fehérje, 21g zsír 1820 Ft	Lecsó virslivel, rizszel 649 kcal, 91g szénh., 21g fehérje, 27g zsír 1695 Ft	Grill csirkecomb, sült alma 556 kcal, 53g szénh., 51g fehérje, 11g zsír 1795 Ft	Garnélás spagetti 678 kcal, 81g szénh., 37g fehérje, 22g zsír 2145 Ft	Cukkinis lecsó* 218 kcal, 29g szénh., 5g fehérje, 11g zsír 1620 Ft	
ED9 - Főétel	Paprikás burgonya (virslivel) 582 kcal, 58g szénh., 19g fehérje, 29g zsír 1570 Ft	 Thai csirke, wok zöldségekkel 537 kcal, 35g szénh., 41g fehérje, 24g zsír 1995 Ft	Paradicsomos mozzarella sült csirkemell, vegyes friss saláta 576 kcal, 30g szénh., 47g fehérje, 29g zsír 2070 Ft	Roston sült csirkemell, görög saláta 472 kcal, 26g szénh., 40g fehérje, 23g zsír 1970 Ft	Csirkemell tzatzikivel, zöldsalátával 306 kcal, 23g szénh., 29g fehérje, 10g zsír 1840 Ft	

	2025.01.06. - hétfő	2025.01.07. - kedd	2025.01.08. - szerda	2025.01.09. - csütörtök	2025.01.10. - péntek	2025.01.11. - szombat
ED10 - Főétel	Szecsuáni csípős csirkecsikok tojásos barna rizzsel 841 kcal, 102g szénh., 55g fehérje, 22g zsír 1930 Ft	Fitt rakott karfiol pulykahússal 719 kcal, 57g szénh., 54g fehérje, 28g zsír 1850 Ft	Pírtott csirkecsikok, zöldsalátával tepsis burgonyával 540 kcal, 59g szénh., 40g fehérje, 14g zsír 1880 Ft	Barbeque csirkecomb káposztás bulgurral 720 kcal, 104g szénh., 64g fehérje, 12g zsír 1795 Ft	Grill csirkecomb filé békirépával, kukoricával 690 kcal, 44g szénh., 68g fehérje, 25g zsír 1920 Ft	
ED11 - Főétel	Szezámmagos csirke pírított, hagymás tésztával 817 kcal, 91g szénh., 59g fehérje, 24g zsír 1885 Ft	Olivás mozzarellaival töltött csirkemell, zöldséges rizs 962 kcal, 111g szénh., 50g fehérje, 36g zsír 1895 Ft	Vadas marha, light szarvacska tészta 687 kcal, 76g szénh., 47g fehérje, 25g zsír 1920 Ft	Borsos, mustáros sült sovány csirkemell velesült zöldségekkel 606 kcal, 37g szénh., 41g fehérje, 30g zsír 1995 Ft	Csirkemellpaprikás, tészta 815 kcal, 66g szénh., 53g fehérje, 37g zsír 1830 Ft	
ED12 - Főétel	Roston csirkemell friss bazsalikomos sajtmártással rizses békirépával 657 kcal, 57g szénh., 46g fehérje, 27g zsír 1820 Ft	 Baconba tekert csirkemell gombás tojásos rizzsel 845 kcal, 69g szénh., 61g fehérje, 37g zsír 2030 Ft	Indiai curry-s csirke, zöldséges basmati rizs 609 kcal, 86g szénh., 43g fehérje, 10g zsír 1720 Ft	 Tejszínes-zöldséges csirkés fusilli 642 kcal, 66g szénh., 46g fehérje, 21g zsír 1750 Ft	Krémsajtos mustáros csirkefalatok fusilli tésztával 942 kcal, 76g szénh., 67g fehérje, 41g zsír 1995 Ft	
ED13 - Főétel	Brokkoli főzelék, rántott csirkemell 646 kcal, 62g szénh., 43g fehérje, 24g zsír 1645 Ft	Rakott kel (sertéshússal) 726 kcal, 51g szénh., 45g fehérje, 36g zsír 1895 Ft	Töltött paprika, paradicsommártás (köret nélkül) 640 kcal, 92g szénh., 36g fehérje, 23g zsír 1930 Ft	Rakott karfiol (pulykahússal) 617 kcal, 55g szénh., 42g fehérje, 24g zsír 1790 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék, szárnyas vagdalttal 564 kcal, 67g szénh., 48g fehérje, 11g zsír 1585 Ft	
ED14 - Főétel	 Óvári csirkemell (sonka, gomba, sajt), párolt zöldköret 502 kcal, 37g szénh., 51g fehérje, 14g zsír 1950 Ft	 Tejszínes-gombás csirkemell, fitt spagetti 622 kcal, 62g szénh., 51g fehérje, 18g zsír 1820 Ft	Töltött káposzta csirkemellből 645 kcal, 70g szénh., 43g fehérje, 19g zsír 1895 Ft	Házi lecsó virslivel, bulgurral 653 kcal, 84g szénh., 25g fehérje, 27g zsír 1695 Ft	Mustáros csirkecombfilé rozmaryingos édesburgonyával 761 kcal, 79g szénh., 70g fehérje, 15g zsír 2140 Ft	
ED15 - Desszert	Tejszínes túrós szelet* 196 kcal, 12g szénh., 8g fehérje, 13g zsír 1095 Ft	Somlói kocka* 129 kcal, 10g szénh., 6g fehérje, 7g zsír 1050 Ft	Oroszkrém torta* 150 kcal, 12g szénh., 6g fehérje, 8g zsír 1050 Ft	Meggyes pite* 228 kcal, 18g szénh., 7g fehérje, 14g zsír 1050 Ft	Epres-vanília szelet* 146 kcal, 10g szénh., 4g fehérje, 10g zsír 1050 Ft	
EKM - Kis menü (kis leves + kis főétel)	 Tejfölös gombaleves, Szecsuáni csípős csirkecsikok tojásos barna rizzsel 690 kcal, 85g szénh., 43g fehérje, 18g zsír 2050 Ft	Csontleves gazdagon zöldségekkel finommetélttel, Fitt rakott karfiol pulykahússal 606 kcal, 54g szénh., 43g fehérje, 26g zsír 1950 Ft	Fitt májgaluskaleves, Rántott sertésborda, sült zöldség (light) 567 kcal, 55g szénh., 41g fehérje, 18g zsír 2020 Ft	Erdélyi zöldbaleves (fitt), Barbeque csirkecomb káposztás bulgurral 585 kcal, 80g szénh., 45g fehérje, 13g zsír 1980 Ft	Tejfölös karfiolleves, Grill csirkecomb filé békirépával, kukoricával 588 kcal, 43g szénh., 50g fehérje, 22g zsír 2065 Ft	
EB1 - Eisberg salátátál	Cézár salátátál (csirkemellel) 1450 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1450 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1450 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1450 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1450 Ft	
EB2 - Eisberg salátátál	Syrtaki salátátál 1480 Ft	Syrtaki salátátál 1480 Ft	Syrtaki salátátál 1480 Ft	Syrtaki salátátál 1480 Ft	Syrtaki salátátál 1480 Ft	
EB3 - Eisberg salátátál	Sonkás-tojásos színes tál 1595 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1595 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1595 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1595 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1595 Ft	
EB4 - Eisberg salátátál	Tonhalas színes tál 1595 Ft	Tonhalas színes tál 1595 Ft	Tonhalas színes tál 1595 Ft	Tonhalas színes tál 1595 Ft	Tonhalas színes tál 1595 Ft	
EB5 - Eisberg salátátál	Pesztós csirkés színes tál 1595 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1595 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1595 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1595 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1595 Ft	