

	2025.05.26. - hétfő	2025.05.27. - kedd	2025.05.28. - szerda	2025.05.29. - csütörtök	2025.05.30. - péntek	2025.05.31. - szombat
SP1 - Sport és egészség	Bazsalikomos pestós csirkemell sült édesburgonyával, spenóttal 774 kcal, 62g szénh., 55g fehérje, 34g zsír 2250 Ft	Avokádós kuszkususaláta borsos sertésszűzzel, vörösbors mártással 644 kcal, 58g szénh., 45g fehérje, 23g zsír 2160 Ft	Fűszeres csirkecombfilé színes sült zöldséghasábokkal, joghurtmártással 612 kcal, 55g szénh., 45g fehérje, 28g zsír 1980 Ft	Harcsafilé balzsamos mozzarella's tész-tasalátával 680 kcal, 56g szénh., 48g fehérje, 29g zsír 2230 Ft	Padlizsánnal sült csirkecomb fe-hérbabkrémrel, rizzsel 708 kcal, 83g szénh., 52g fehérje, 19g zsír 1995 Ft	
SP2 - Sport és egészség	Paradicsomszósos vegán golyó, főtt bur-gonya* 614 kcal, 78g szénh., 31g fehérje, 16g zsír 2230 Ft	 Ázsiai sült zöldséges tészta (gombával, tojással)* 482 kcal, 63g szénh., 19g fehérje, 16g zsír 1830 Ft	Fokhagymás sült tofu quinoasalátával* 557 kcal, 46g szénh., 30g fehérje, 25g zsír 2230 Ft	Caprese saláta uborkás árpagyönggyel* 630 kcal, 42g szénh., 29g fehérje, 37g zsír 1995 Ft	Vöröslencse bolognai* 696 kcal, 85g szénh., 32g fehérje, 22g zsír 1780 Ft	
SP3 - Sport desszert	Mákos guba torta* 171 kcal, 10g szénh., 5g fehérje, 14g zsír 1350 Ft	Lúdláb szelet* 238 kcal, 16g szénh., 6g fehérje, 17g zsír 1395 Ft	Eper-vanília szelet* 139 kcal, 8g szénh., 9g fehérje, 8g zsír 1350 Ft	Vanília ekler* 249 kcal, 14g szénh., 4g fehérje, 15g zsír 1350 Ft	Barackos kekercs* 195 kcal, 38g szénh., 6g fehérje, 4g zsír 1350 Ft	
L1 - Levesek kb. 5dl	 Sertésraguleves 1120 Ft	Zöldséges májgaluskaleves 950 Ft	Csülkös bableves 1120 Ft	 Thai kókuszos csirkeleves 1390 Ft	Húsleves cénametélttel 1040 Ft	 Hortobágyi betyár leves 1220 Ft
L1K - Levesek kis adag kb. 3dl	 Sertésraguleves 785 Ft	Zöldséges májgaluskaleves 665 Ft	Csülkös bableves 785 Ft	 Thai kókuszos csirkeleves 975 Ft	Húsleves cénametélttel 730 Ft	 Hortobágyi betyár leves 855 Ft
L2 - Levesek kb. 5dl	Sajtleves, pirított zsemlekockák* 980 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal* 1120 Ft	Zöldségleves* 940 Ft	Sajtos-tejszínes brokkolikrémleves, pirított zsemlekockák* 1120 Ft	Zöldborsóleves* 980 Ft	
L2K - Levesek, kis levesek kb. 3dl	Sajtleves, pirított zsemlekockák* 685 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal* 785 Ft	Zöldségleves* 660 Ft	Sajtos-tejszínes brokkolikrémleves, pirított zsemlekockák* 785 Ft	Zöldborsóleves* 685 Ft	
L3 - Levesek kb. 5dl	Banános őszibarackleves* 1050 Ft	Tejszínes cseresznye leves* 1035 Ft	Erdei gyümölcsleves* 1090 Ft	Őszibarackos meggyleves* 1035 Ft	Görög gyümölcsleves* 1130 Ft	
L3K - Levesek , kis levesek kb. 3dl	Banános őszibarackleves* 735 Ft	Tejszínes cseresznye leves* 725 Ft	Erdei gyümölcsleves* 765 Ft	Őszibarackos meggyleves* 725 Ft	Görög gyümölcsleves* 790 Ft	
E1 - Friss saláták	Grillezett sajt, saláta mix* 2395 Ft	Grillezett csirkemell, kaliforniai saláta (jég-saláta, paprika, paradicsom, kuko-rica, kígyóuborka, lilahagyma), zöldfűsz-eres dresszing 2185 Ft	Csirke saslik, nyári saláta (madársaláta, káposzta, paradicsom, póréhagymacsíra) 2375 Ft	Pulykamell roston, tzatziki saláta 2095 Ft	Cézár saláta tonhallal 2285 Ft	
E1K - Friss saláták kis adag	Grillezett sajt, saláta mix* 1680 Ft	Grillezett csirkemell, kaliforniai saláta (jég-saláta, paprika, paradicsom, kuko-rica, kígyóuborka, lilahagyma), zöldfűsz-eres dresszing 1530 Ft	Csirke saslik, nyári saláta (madársaláta, káposzta, paradicsom, póréhagymacsíra) 1665 Ft	Pulykamell roston, tzatziki saláta 1470 Ft	Cézár saláta tonhallal 1595 Ft	
E2 - Fitness és alakbarát	Muszaka 839 kcal, 100g szénh., 39g fehérje, 31g zsír 1830 Ft	Mexikói tészta 690 kcal, 83g szénh., 45g fehérje, 19g zsír 1680 Ft	Zöldséges csirkemellpaprikás, teljes kiőr-lésű durum tészta 860 kcal, 107g szénh., 57g fehérje, 22g zsír 1780 Ft	Ropogósra sült kapros-túrós csirkemell, zöldségekkel, rizzsel 744 kcal, 82g szénh., 64g fehérje, 17g zsír 2090 Ft	Paradicsomos mozzarella's sült csirkemell, párolt rózsák (brokkoli, karfiol) 441 kcal, 19g szénh., 55g fehérje, 16g zsír 2055 Ft	

	2025.05.26. - hétfő	2025.05.27. - kedd	2025.05.28. - szerda	2025.05.29. - csütörtök	2025.05.30. - péntek	2025.05.31. - szombat
E2K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Muszaka 525 kcal, 62g szénh., 24g fehérje, 19g zsír 1280 Ft	Mexikói tészta 432 kcal, 52g szénh., 28g fehérje, 12g zsír 1175 Ft	Zöldséges csirkemellpaprikás, teljes kiör- lésű durum tészta 537 kcal, 67g szénh., 36g fehérje, 14g zsír 1245 Ft	Ropogósra sült kapros-túrós csirkemell, zöldségekkel, rizzsel 465 kcal, 51g szénh., 40g fehérje, 11g zsír 1465 Ft	Paradicsomos mozzarella sült csirkemell, párolt rózsák (brokkoli, karfiol) 276 kcal, 12g szénh., 35g fehérje, 10g zsír 1440 Ft	
E3 - Fitness és alakbarát	 Gombapaprikás, teljes kiörlésű durum tészta* 805 kcal, 100g szénh., 33g fehérje, 30g zsír 1540 Ft	Fokhagymás, bazsalikomos harcsa, zöld- séges rizssaláta 739 kcal, 111g szénh., 38g fehérje, 16g zsír 2095 Ft	Fitt zöldborsófőzelék, omlós csirkemell 626 kcal, 58g szénh., 60g fehérje, 17g zsír 1865 Ft	Sült csirkecomb, párolt káposzta 560 kcal, 46g szénh., 61g fehérje, 14g zsír 1795 Ft	Töltött káposzta csirkemellel 476 kcal, 47g szénh., 33g fehérje, 17g zsír 1720 Ft	
E3K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	 Gombapaprikás, teljes kiörlésű durum tészta* 504 kcal, 63g szénh., 20g fehérje, 19g zsír 1080 Ft	Fokhagymás, bazsalikomos harcsa, zöld- séges rizssaláta 462 kcal, 69g szénh., 23g fehérje, 10g zsír 1470 Ft	Fitt zöldborsófőzelék, omlós csirkemell 390 kcal, 36g szénh., 38g fehérje, 10g zsír 1295 Ft	Sült csirkecomb, párolt káposzta 351 kcal, 29g szénh., 38g fehérje, 9g zsír 1255 Ft	Töltött káposzta csirkemellel 297 kcal, 29g szénh., 21g fehérje, 11g zsír 1195 Ft	
E4 - Fitness és alakbarát	 Tepsiben sült csirkemell édes-savanyú mártással, jázmin rizs 905 kcal, 110g szénh., 46g fehérje, 31g zsír 1835 Ft	Jércemell panko morzsás bundában, édesburgonya-püré 775 kcal, 109g szénh., 52g fehérje, 15g zsír 1960 Ft	Roston sült csirkemell padlizsánkrém- mel, pitával 721 kcal, 62g szénh., 51g fehérje, 29g zsír 1965 Ft	Roston sült harcsaszelet, kaliforniai zöld- ségkeverék 356 kcal, 18g szénh., 31g fehérje, 15g zsír 2195 Ft	Zöldséges csirkehússal rakott kel 662 kcal, 68g szénh., 52g fehérje, 18g zsír 1920 Ft	
E4K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	 Tepsiben sült csirkemell édes-savanyú mártással, jázmin rizs 567 kcal, 69g szénh., 29g fehérje, 19g zsír 1285 Ft	Jércemell panko morzsás bundában, édesburgonya-püré 470 kcal, 66g szénh., 31g fehérje, 9g zsír 1370 Ft	Roston sült harcsaszelet, kaliforniai zöld- ségkeverék 213 kcal, 11g szénh., 18g fehérje, 9g zsír 1540 Ft	Zöldséges csirkehússal rakott kel 414 kcal, 43g szénh., 33g fehérje, 11g zsír 1345 Ft		
R1 - Rántott	 Rántott zöldségek (cukkini, gomba), jázmin rizs, tartármártás* 1825 Ft	Rántott tengeri hal, jázmin rizs, tartár- mártás 1950 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1775 Ft	Sajttal töltött rántott palacsinta, tejfölmártás* 1820 Ft	Baconös, mustáros sajtkrém- mel töltött rántott csirkemell, jázmin rizs 1865 Ft	Csirkemell orly módra, jázmin rizs 1760 Ft
R1K - Kis rántott	 Rántott zöldségek (cukkini, gomba), jázmin rizs, tartármártás* 1280 Ft	Rántott tengeri hal, jázmin rizs, tartár- mártás 1365 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1240 Ft	Sajttal töltött rántott palacsinta, tejfölmártás* 1275 Ft	Baconös, mustáros sajtkrém- mel töltött rántott csirkemell, jázmin rizs 1295 Ft	Csirkemell orly módra, jázmin rizs 1230 Ft
R2 - Rántott	 Rántott zöldségek (cukkini, gomba), sült burgonya, tartármártás* 1920 Ft	Rántott tengeri hal, vajas burgonya 1865 Ft	Rántott karfiol, burgonyapüré* 1720 Ft	Sajttal töltött rántott palacsinta, jázmin rizs, tartármártás* 1845 Ft	Baconös, mustáros sajtkrém- mel töltött rántott csirkemell, petrezselymes bur- gonya 1920 Ft	Csirkemell orly módra, petrezselymes bur- gonya 1820 Ft
R2K - Kis rántott	 Rántott zöldségek (cukkini, gomba), sült burgonya, tartármártás* 1345 Ft	Rántott tengeri hal, vajas burgonya 1295 Ft	Rántott karfiol, burgonyapüré* 1195 Ft	Sajttal töltött rántott palacsinta, jázmin rizs, tartármártás* 1290 Ft	Baconös, mustáros sajtkrém- mel töltött rántott csirkemell, petrezselymes bur- gonya 1345 Ft	Csirkemell orly módra, petrezselymes bur- gonya 1275 Ft
R3 - Rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, rizi-bizi 1935 Ft	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartár- mártás* 1995 Ft	Szezám- magos rántott csirkemell, jázmin rizs 1755 Ft	Brün- ni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, petrezselymes burgonya 1850 Ft	 Milánói sertésborda 1980 Ft	

	2025.05.26. - hétfő	2025.05.27. - kedd	2025.05.28. - szerda	2025.05.29. - csütörtök	2025.05.30. - péntek	2025.05.31. - szombat
R3K - Kis rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, rizi-bizi 1355 Ft	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartár-mártás* 1395 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, jázmin rizs 1230 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, petrezselymes burgonya 1295 Ft	 Milánói sertésborda 1385 Ft	
R4 - Rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, vajás burgonya 1935 Ft	Rántott sajt (trappista), burgonyapüré* 1940 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1795 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, kukoricás rizs 1820 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes burgonya 1845 Ft	
R4K - Kis rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, vajás burgonya 1355 Ft	Rántott sajt (trappista), burgonyapüré* 1360 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1260 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, kukoricás rizs 1275 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes burgonya 1290 Ft	
RZ - Rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, melange mix zöldségköret 2095 Ft	Rántott tengeri hal, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1995 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 1960 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1980 Ft	Baconös, mustáros sajtkrémmel töltött rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 2065 Ft	Csirkemell orly módra, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1980 Ft
RZK - Kis rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, melange mix zöldségköret 1475 Ft	Rántott tengeri hal, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1395 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 1370 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1385 Ft	Baconös, mustáros sajtkrémmel töltött rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 1445 Ft	Csirkemell orly módra, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1385 Ft
F1 - Főzelék	Lencsefőzelék* 1150 Ft	Zöldborsófőzelék* 1250 Ft	Zöldbabfőzelék* 1230 Ft	Finomfőzelék* 1180 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék* 1140 Ft	
F1K - Kis főzelék	Lencsefőzelék* 795 Ft	Zöldborsófőzelék* 875 Ft	Zöldbabfőzelék* 860 Ft	Finomfőzelék* 825 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék* 795 Ft	
F2 - Főzelék	Lencsefőzelék, füstölt tarja 1590 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli 1750 Ft	Zöldbabfőzelék, fasírt 1745 Ft	Finomfőzelék, fasírt 1720 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék, vagdalt 1640 Ft	
F2K - Kis főzelék	Lencsefőzelék, füstölt tarja 1120 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli 1225 Ft	Zöldbabfőzelék, fasírt 1220 Ft	Finomfőzelék, fasírt 1195 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék, vagdalt 1150 Ft	
F3 - Főzelék	Lencsefőzelék, fasírt 1680 Ft	Zöldborsófőzelék, fasírt 1780 Ft	Zöldbabfőzelék, sertéspörkölt 1750 Ft	Finomfőzelék, omlós csirkemell 1720 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék, sült virsli 1630 Ft	
F3K - Kis főzelék	Lencsefőzelék, fasírt 1175 Ft	Zöldborsófőzelék, fasírt 1245 Ft	Zöldbabfőzelék, sertéspörkölt 1225 Ft	Finomfőzelék, omlós csirkemell 1195 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék, sült virsli 1140 Ft	
F4 - Főzelék	Lencsefőzelék, rántott sajt* 1750 Ft	 Zöldborsófőzelék, zöldségvagdalt* 1780 Ft	Zöldbabfőzelék, rántott sajt* 1790 Ft	Finomfőzelék, rántott sajt* 1730 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék, szójafasírt* 1635 Ft	
F4K - Kis főzelék	Lencsefőzelék, rántott sajt* 1225 Ft	 Zöldborsófőzelék, zöldségvagdalt* 1245 Ft	Zöldbabfőzelék, rántott sajt* 1255 Ft	Finomfőzelék, rántott sajt* 1220 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék, szójafasírt* 1145 Ft	

	2025.05.26. - hétfő	2025.05.27. - kedd	2025.05.28. - szerda	2025.05.29. - csütörtök	2025.05.30. - péntek	2025.05.31. - szombat
U - Főétel - Világkonyha!	Yuzus csirke sárga rizzsel 1945 Ft	Thai zöldséges csirke (sárgarépa, zöldbab, kukorica, bambuszrügy), üvegtészta 1880 Ft	Grillezett bajor csülök, bajor káposztával, burgonyagombóc 2120 Ft	 Burgundi csirkeragu, burgonyakrokett 1980 Ft	Görög harcsafilé (fetasajtos mártásban sült harcsafilé), olívbogyós jázmin rizs 2120 Ft	
UK - Főétel - Világkonyha!	Yuzus csirke sárga rizzsel 1360 Ft	Thai zöldséges csirke (sárgarépa, zöldbab, kukorica, bambuszrügy), üvegtészta 1320 Ft	Grillezett bajor csülök, bajor káposztával, burgonyagombóc 1485 Ft	 Burgundi csirkeragu, burgonyakrokett 1385 Ft	Görög harcsafilé (fetasajtos mártásban sült harcsafilé), olívbogyós jázmin rizs 1485 Ft	
A - Főétel	Alföldi betyáros tál (kolbász, s.karaj, csirkemáj), rizi-bizi 1830 Ft	Hagymás rostélyos, petrezselymes burgonya 2080 Ft	 Pulykamellszelet tejszínes gombamártás, jázmin rizs 1985 Ft	Csirkemellpaprikás, szarvacska tészta 1755 Ft	Tejbegríz kakaóval* 1480 Ft	 Tejszínes gombás pulykamell tokány, jázmin rizs 1940 Ft
AK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Alföldi betyáros tál (kolbász, s.karaj, csirkemáj), rizi-bizi 1280 Ft	Hagymás rostélyos, petrezselymes burgonya 1455 Ft	 Pulykamellszelet tejszínes gombamártás, jázmin rizs 1390 Ft	Csirkemellpaprikás, szarvacska tészta 1230 Ft	Tejbegríz kakaóval* 1035 Ft	 Tejszínes gombás pulykamell tokány, jázmin rizs 1360 Ft
B - Főétel	 Tiroli marharagu (vörösbor, gomba), burgonyagombóc 2195 Ft	Sertéspörkölt, galuska 1680 Ft	Házi túrógombóc édes tejföl mártás* 1820 Ft	Chilis mexikói ragu rostonsült csirkemell, penne tésztával, reszelt sajt 1865 Ft	Bácskai rizseshús 1680 Ft	 Olasz csirkés penne (gomba, sajt, paradicsom) 1855 Ft
BK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	 Tiroli marharagu (vörösbor, gomba), burgonyagombóc 1540 Ft	Sertéspörkölt, galuska 1175 Ft	Házi túrógombóc édes tejföl mártás* 1275 Ft	Chilis mexikói ragu rostonsült csirkemell, penne tésztával, reszelt sajt 1295 Ft	Bácskai rizseshús 1175 Ft	 Olasz csirkés penne (gomba, sajt, paradicsom) 1295 Ft
C - Főétel	Mustáros tejfölben sült pulykamell, sült burgonya 1995 Ft	 Spagetti funghi (gomba, sajt, tejszín)* 1520 Ft	Sólet, füstölt tarja 1750 Ft	Grízes tészta, baracklekvár* 1420 Ft	Csirkemell ananással, sonkával, sajttal sültve, jázmin rizs 1880 Ft	
CK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Mustáros tejfölben sült pulykamell, sült burgonya 1395 Ft	 Spagetti funghi (gomba, sajt, tejszín)* 1065 Ft	Sólet, füstölt tarja 1225 Ft	Grízes tészta, baracklekvár* 995 Ft	Csirkemell ananással, sonkával, sajttal sültve, jázmin rizs 1320 Ft	
D - Főétel	Olívával, fetával töltött sült csirkemell, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1880 Ft	Baconös, hagymás sertésszelet, petrezselymes burgonya 1930 Ft	Francia rakott burgonya* 1920 Ft	Bolognai spagetti 1795 Ft	Hagymás sült csülök, tepsis burgonya 2140 Ft	
DK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Olívával, fetával töltött sült csirkemell, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1320 Ft	Baconös, hagymás sertésszelet, petrezselymes burgonya 1350 Ft	Francia rakott burgonya* 1345 Ft	Bolognai spagetti 1255 Ft	Hagymás sült csülök, tepsis burgonya 1495 Ft	
G - Főétel	Székelykáposzta 1730 Ft	Pulyka vadasan, zsemlegombóc 2030 Ft	Borjúpaprikás, galuska 2120 Ft	Erdélyi rakott káposzta 1780 Ft	Császármorzsa eperöntettel* 1895 Ft	
GK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Székelykáposzta 1195 Ft	Pulyka vadasan, zsemlegombóc 1420 Ft	Borjúpaprikás, galuska 1485 Ft	Erdélyi rakott káposzta 1245 Ft	Császármorzsa eperöntettel* 1330 Ft	

	2025.05.26. - hétfő	2025.05.27. - kedd	2025.05.28. - szerda	2025.05.29. - csütörtök	2025.05.30. - péntek	2025.05.31. - szombat
K - Főétel	Diós guba, csokoládéöntet* 1780 Ft	Csirkemell baconnel, sonkával, uborkával sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya 1995 Ft	Pulykahúsos gyros pitában, friss zöldségekkel 2070 Ft	Paradicsomos húsgombóc, paradicsom-mártás (köret nélkül) 1595 Ft	Pulykacomb vadas ragu, csavart tészta 1780 Ft	
O - Főétel	Virslis lecsó, tarhonyával 1790 Ft	Tejszínes kapros csirkemell tokány, kukoricás rizs 1765 Ft	Lyoni csirkemell (sült hagymával), petrezselymes burgonya 1820 Ft	Baconbe göngyölt, sajttal töltött pulykamell, burgonyapüré 2195 Ft	 Zöldséges lasagne* 1760 Ft	
L - Főétel	Négysajtos farfalle* 1735 Ft	Töltött csirkecomb, petrezselymes burgonya 1740 Ft	Sült csirkecomb, kukoricás rizs 1630 Ft	 Mozzarella, pirított gombás csirkemellcsikok, jázmin rizs 1865 Ft	 Stroganoff marhatokány, jázmin rizs 2020 Ft	
Z - Főétel	Paprikás csirkecomb, galuska 1750 Ft	Szilvalekváros derelye* 1735 Ft	Sertésszűz pirított baconnel, sült hagymával, burgonyapüré 1950 Ft	Sült oldalas, hagymás törtburgonya 1880 Ft	Lecsó, galuska 1720 Ft	
VE - Vadvilág	Őzpörkölt vajas galuskával 1880 Ft	Tejfölös mustáros őzragu, galuska 1855 Ft	 Tűzdelt szarvassült Budapest módra, jázmin rizs 2185 Ft	 Vörösbors-gombás szarvasragu zsemlegombóccal 2380 Ft	Szarvas szelet meggy mártással, házi burgonyapürével 2330 Ft	
VEK - Vadvilág(kis adag)	Őzpörkölt vajas galuskával 1320 Ft	Tejfölös mustáros őzragu, galuska 1295 Ft	 Tűzdelt szarvassült Budapest módra, jázmin rizs 1530 Ft	 Vörösbors-gombás szarvasragu zsemlegombóccal 1665 Ft	Szarvas szelet meggy mártással, házi burgonyapürével 1630 Ft	
V - Fél adag főétel + desszert	Fűszeres sajttal töltött jércemell, rizi-bizi, Feketeerdő szelet 2050 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli, Piskótateker-cs baracklekvárral, vaníliaöntet 1845 Ft	Lyoni csirkemell (sült hagymával), petrezselymes burgonya, Meggyes rétes 1995 Ft	Bolognai spagetti, Citromtorta 2030 Ft	Bácskai rizseshús, Szilvás gombóc, fahéjas porcukor 1620 Ft	 Olasz csirkés penne, Almás pite 2060 Ft
M - Menü (kis adag leves + nagy adag főétel)	 Sertésraguleves, Négysajtos farfalle 2345 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal, Csirkemell baconnel, sonkával, uborkával sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya 2585 Ft	Zöldségleves, Sült csirkecomb, kukoricás rizs 2130 Ft	 Sajtos-tejszínes brokkolikréMLEVES, pirított zsemlekockák, Mozzarella, pirított gombás csirkemellcsikok, jázmin rizs 2465 Ft	Zöldborsóleves, Pulykacomb vadas ragu, csavart tészta 2290 Ft	 Hortobágyi betyár leves, Tejszínes gombás pulykamell tokány, jázmin rizs 2595 Ft
KM - Kis menü (kis adag)	 Sertésraguleves, Négysajtos farfalle 1880 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal, Csirkemell baconnel, sonkával, uborkával sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya 2050 Ft	Zöldségleves, Sült csirkecomb, kukoricás rizs 1690 Ft	 Sajtos-tejszínes brokkolikréMLEVES, pirított zsemlekockák, Mozzarella, pirított gombás csirkemellcsikok, jázmin rizs 1965 Ft	Zöldborsóleves, Pulykacomb vadas ragu, csavart tészta 1820 Ft	 Hortobágyi betyár leves, Tejszínes gombás pulykamell tokány, jázmin rizs 2080 Ft
H - Majonézes saláta (25-30 dkg)	 Milánói térszalasáta (sonkás, sajtos), rántott pulykamell 1375 Ft	Majonézes burgonyasaláta, sült kacsamáj 1195 Ft	Csabai töltött karaj, franciasaláta 1195 Ft	Hússaláta (csirkemellből) 1175 Ft	Franciasaláta, sült csirkemellcsikok 1150 Ft	
I - Desszert	Gesztenyepüré* 1050 Ft	Mogyorókrémmel töltött gombóc* 880 Ft	Meggyes rétes* 1095 Ft	Somlói galuska* 1050 Ft	Szilvás gombóc, fahéjas porcukor (desszert)* 785 Ft	Almás pite* 1145 Ft

	2025.05.26. - hétfő	2025.05.27. - kedd	2025.05.28. - szerda	2025.05.29. - csütörtök	2025.05.30. - péntek	2025.05.31. - szombat
X - Desszert	Feketeerdő szelet* 1095 Ft	Piskóta tekercs házi baracklekvárral, vaníliaöntet* 980 Ft	Raffaello szelet* 1145 Ft	Citromtorta* 1145 Ft	Bécsi krémes* 1145 Ft	Áfonyás csokitorta* 1145 Ft
P - Palacsinta (2 db)	Epres túrókrémes palacsinta, édes tejszínmártás* 1195 Ft	Somlói palacsinta, csokiöntet* 1350 Ft	Vaniliakrémes palacsinta* 920 Ft	Eperlekváros palacsinta, porcukor* 995 Ft	Csokis palacsinta* 1050 Ft	
VG1 - Vegán	Vegán burgonyakrémes, pirított zsemlelekokák* 1040 Ft	Brokkolikrémes vegán szórással* 1045 Ft	Zöldségleves kagylótésztaival* 920 Ft	Vegán sütőtökrémes pirított zsemlelekokák* 1095 Ft	 Vegán gombakrémes, pirított zsemlelekokák* 1055 Ft	
VG2 - Vegán	 Vegán golyó erdei gombamártással, rizzzel* 2195 Ft	Vegán gombóc paradicsommártással, főtt burgonyával* 1840 Ft	Vegán bolognai zöldborsóspagetti* 2195 Ft	Paprikás krumpli, vegán frankfurti feltéttel* 1720 Ft	Indiai cukkinis, csicseriborsós curry, kuskusz* 1540 Ft	
VG2K - Vegán kis adag	 Vegán golyó erdei gombamártással, rizzzel* 1625 Ft	Vegán gombóc paradicsommártással, főtt burgonyával* 1360 Ft	Vegán bolognai zöldborsóspagetti* 1630 Ft	Paprikás krumpli, vegán frankfurti feltéttel* 1270 Ft	Indiai cukkinis, csicseriborsós curry, kuskusz* 1140 Ft	
VG3 - Vegán	Vegán spenótos lasagne* 1850 Ft	Vegán lecsó rizzzel* 1620 Ft	Vegán nuggets mandulatejes burgonyapürével* 2235 Ft	Vegán oregánós burger szelet, sütőtökpürével* 2350 Ft	Vegán schnitzel, sült édesburgonya-hasáb* 2785 Ft	
VG4 - Vegán	Mandulatejes chiamagpuding eperdarabokkal* 860 Ft	Vegán csokoládétorta* 1360 Ft	Vegán kókusz torta* 1360 Ft	Kókusztejes zabkása mangóval* 950 Ft	Vegán snickers szelet* 1350 Ft	
Z1 - Zero leves	Hagymaleves gazdagon* 1080 Ft	 Citromos-gombás marharaguleves 1360 Ft	Karfiolkrémes pirított szalonnával 1120 Ft	Fehérborecetes tárkonyos édesburgonya-krémes 1040 Ft	Borjógulyás zöldséggel gazdagon 1460 Ft	
Z1K - Zero kis leves	Hagymaleves gazdagon* 795 Ft	 Citromos-gombás marharaguleves 995 Ft	Karfiolkrémes pirított szalonnával 830 Ft	Fehérborecetes tárkonyos édesburgonya-krémes 770 Ft	Borjógulyás zöldséggel gazdagon 1080 Ft	
Z2 - Zero főétel	Töltött csirkecomb párolt káposztával 1780 Ft	Holstein sertésszelet, friss saláta (kínai kel, jégсалáta, paradicsom, uborka, sárgarépa) 1965 Ft	Édesburgonya-főzelék csirkemellel 1855 Ft	 Vadas gombaragu rizses-köleses fusillivel* 1660 Ft	Mandulatejes tengergyümölcssei rizses-köleses fusilli 2150 Ft	
Z3 - Zero főétel	Grillezett tengeri halfilé brokkolival, bébiréppával 1960 Ft	Csirkés-csicseriborsós curry rizzzel 1720 Ft	Harcasteak paradicsomos rizzzel 2020 Ft	Snidlinges csirkecsíkok quinoával 1880 Ft	Csirkemellpaprikás, rizses-köleses fusilli 1855 Ft	
Z4 - Zero főétel	Csülökpörkölt rizses-köleses fusilli 1695 Ft	Pulykatekercs grill zöldségekkel 2160 Ft	Paleo BBQ csirkeszárnnyal sült zellerhasábokkal 1920 Ft	Főtt marhaszelet meggy mártással és édesburgonyával 2245 Ft	Roston sült csirkemell szeletek pirított édesburgonya-hasábokkal 1945 Ft	
Z5 - Zero desszert	Gyümölcsös tápiókapuding (epres)* 860 Ft	Csokoládés fatörzs* 1250 Ft	Paleo málnás álom* 1360 Ft	Sárgabarackos piskótatekercs* 1250 Ft	Paleo citromtorta* 1360 Ft	

	2025.05.26. - hétfő	2025.05.27. - kedd	2025.05.28. - szerda	2025.05.29. - csütörtök	2025.05.30. - péntek	2025.05.31. - szombat
S1 - Savanyúság	Kovászos uborka* 295 Ft	Csalamádé* 295 Ft	Tejfölös uborkasaláta* 295 Ft	Ecetes almapaprika* 295 Ft	Káposztasaláta* 295 Ft	
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* 870 Ft	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	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	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	Jókenyér Tökmagos* 865 Ft	
ED1 - Leves	Alföldi csibeleves 283 kcal, 24g szénh., 32g fehérje, 5g zsír 1075 Ft	Hideg meggyleves (fitt)* 253 kcal, 62g szénh., 6g fehérje, 11g zsír 1120 Ft	Zöldborsóleves* 214 kcal, 34g szénh., 10g fehérje, 3g zsír 955 Ft	 Gazdag, spárgás zöldségleves* 128 kcal, 20g szénh., 7g fehérje, 1g zsír 1175 Ft	Fitt Jókai bableves 457 kcal, 45g szénh., 28g fehérje, 17g zsír 1180 Ft	
ED2 - Leves	Tavaszi zöldborsóleves* 197 kcal, 48g szénh., 9g fehérje, 1g zsír 1020 Ft	Erőleves marhahússal 198 kcal, 11g szénh., 22g fehérje, 7g zsír 1195 Ft	Májgaluskaleves gazdagon zöldségekkel 196 kcal, 25g szénh., 13g fehérje, 4g zsír 895 Ft	 Újházy tyúkhúsleves 482 kcal, 29g szénh., 40g fehérje, 26g zsír 1180 Ft	Almás-barackos ribizli leves* 253 kcal, 69g szénh., 5g fehérje, 8g zsír 1095 Ft	
ED4 - Főzelék	Light tejszínes brokkolífőzelék, rántott sajt (light)* 695 kcal, 61g szénh., 35g fehérje, 32g zsír 1695 Ft	Joghurtos zöldbabfőzelék, roston csirkemell 427 kcal, 30g szénh., 35g fehérje, 17g zsír 1650 Ft	Olasz paradicsomos káposztafőzelék, házi mini fasírt 651 kcal, 90g szénh., 47g fehérje, 17g zsír 1760 Ft	Zöldborsófőzelék, roston sült csirkemell 576 kcal, 71g szénh., 47g fehérje, 14g zsír 1795 Ft	Kapros-tejfölös cukkinifőzelék, rántott sajt (light)* 614 kcal, 61g szénh., 28g fehérje, 32g zsír 1830 Ft	
ED5 - Főzelék	Light tejszínes brokkolífőzelék, fasírt (light) 727 kcal, 67g szénh., 52g fehérje, 25g zsír 1750 Ft	Joghurtos zöldbabfőzelék, sült virsli 495 kcal, 30g szénh., 19g fehérje, 32g zsír 1560 Ft	Olasz paradicsomos káposztafőzelék, pulypörkölt (fitt) 659 kcal, 74g szénh., 39g fehérje, 26g zsír 1785 Ft	Zöldborsófőzelék, tojáslepeny* 625 kcal, 67g szénh., 37g fehérje, 27g zsír 1695 Ft	Kapros-tejfölös cukkinifőzelék, kemencében sült csirkemell 420 kcal, 38g szénh., 40g fehérje, 15g zsír 1965 Ft	
ED6 - Főétel	 Milánói spagetti (light) 693 kcal, 68g szénh., 42g fehérje, 27g zsír 1840 Ft	Bangkoki marha (távol-keleti szósz, tészta, marhahús) 631 kcal, 61g szénh., 51g fehérje, 20g zsír 2045 Ft	Carbonara spagetti 614 kcal, 57g szénh., 38g fehérje, 26g zsír 1695 Ft	Mozzarellás csirkemell pitában, saláta öntet 624 kcal, 66g szénh., 52g fehérje, 15g zsír 2130 Ft	Vadas húsgombóc spagetti 901 kcal, 83g szénh., 50g fehérje, 43g zsír 1750 Ft	
ED7 - Főétel	Sokmagvas rántott pulykamell, párolt burgonyával, zöldségekkel 876 kcal, 89g szénh., 61g fehérje, 27g zsír 1985 Ft	Rántott harcsa, light majonézes burgonyasaláta 980 kcal, 116g szénh., 53g fehérje, 36g zsír 2140 Ft	 Rántott gomba, burgonyapüré (light)* 663 kcal, 87g szénh., 25g fehérje, 22g zsír 1620 Ft	Csirke cordon bleu, rizibizi 997 kcal, 109g szénh., 66g fehérje, 33g zsír 2020 Ft	Rántott fűszeres csirkecomb, amerikai káposztasaláta 776 kcal, 80g szénh., 62g fehérje, 32g zsír 1995 Ft	



efood étlap - 2025 - 22. hét

	2025.05.26. - hétfő	2025.05.27. - kedd	2025.05.28. - szerda	2025.05.29. - csütörtök	2025.05.30. - péntek	2025.05.31. - szombat
ED8 - Főétel	Mozzarellával, paradicsommal ke-mencében sült csirkemellfilé zöldséges rizzsel 855 kcal, 112g szénh., 55g fehérje, 22g zsír 1935 Ft	Csirke gyros, friss vegyes saláta 413 kcal, 31g szénh., 42g fehérje, 13g zsír 1950 Ft	Fitt rakott zöldbab (csirkemellel, tejföllel) 467 kcal, 38g szénh., 39g fehérje, 16g zsír 1825 Ft	Grill csirkecomb, sült alma 556 kcal, 53g szénh., 51g fehérje, 11g zsír 1795 Ft	Gyros tál (csirke, burgonya, saláta, joghurt) 580 kcal, 55g szénh., 49g fehérje, 15g zsír 1950 Ft	
ED9 - Főétel	Fitt rántott csirkemell sajtos bundában, wok zöldséges basmati rizs 995 kcal, 107g szénh., 59g fehérje, 36g zsír 2095 Ft	Roston csirkemell, négysajtmártás, párolt karotta borsóval, kukoricával 686 kcal, 56g szénh., 54g fehérje, 25g zsír 1895 Ft	Roquefortos csirkemellcsikok fitt fusil-li tésztával 887 kcal, 68g szénh., 61g fehérje, 41g zsír 2045 Ft	Húsos rakott brokkoli 686 kcal, 58g szénh., 46g fehérje, 28g zsír 1930 Ft	Borjúpaprikás bulgurral 911 kcal, 111g szénh., 46g fehérje, 34g zsír 2145 Ft	
ED10 - Főétel	Thai pirított marhacsikok, tojásos barna rizs 725 kcal, 76g szénh., 46g fehérje, 25g zsír 1985 Ft	 Gombapörkölt, petrezselymes bulgur 672 kcal, 116g szénh., 24g fehérje, 14g zsír 1595 Ft	Vadas marhatokány (light), spagetti 631 kcal, 71g szénh., 45g fehérje, 24g zsír 2030 Ft	Bácskai csirkés bulgur 679 kcal, 110g szénh., 50g fehérje, 7g zsír 1680 Ft	Amerikai tésztasaláta (fitt) 797 kcal, 108g szénh., 37g fehérje, 27g zsír 1960 Ft	
ED11 - Főétel	 Hagymás tejfölös sült csikemell fűszeres grillezett gombával 600 kcal, 37g szénh., 54g fehérje, 22g zsír 2095 Ft	Fitt töltött káposzta 510 kcal, 38g szénh., 40g fehérje, 19g zsír 1735 Ft	Grill csirkemell, sajtos rizzsel, paradicsommal 862 kcal, 129g szénh., 56g fehérje, 15g zsír 1895 Ft	Sajttal sonkával rakott karaj, zöldséges basmati rizs 655 kcal, 76g szénh., 38g fehérje, 23g zsír 1720 Ft	 Tonhalas tésztasaláta 695 kcal, 96g szénh., 37g fehérje, 17g zsír 1820 Ft	
ED12 - Főétel	 Tavaszi csirkemell rizottó 958 kcal, 110g szénh., 50g fehérje, 35g zsír 1835 Ft	 Bakonyi csirkemelltokány, light szarvacska tészta 687 kcal, 68g szénh., 51g fehérje, 23g zsír 1820 Ft	Roston sült pangasius filé, csőben sült brokkoli 738 kcal, 56g szénh., 48g fehérje, 33g zsír 1985 Ft	Sváb tepsis káposzta csirkecombbal 553 kcal, 47g szénh., 56g fehérje, 13g zsír 1755 Ft	Rántott harcsa majonézes hagymás burgonya saláta 980 kcal, 116g szénh., 53g fehérje, 36g zsír 2120 Ft	
ED13 - Főétel	Sült tőkehalfilé fokhagymás-bazsalikomos tejszínmártással, basmati rizzsel 882 kcal, 52g szénh., 50g fehérje, 50g zsír 2040 Ft	Tökfőzelék, sült virsli 679 kcal, 29g szénh., 29g fehérje, 50g zsír 1740 Ft	Zöldséges rizseshús 750 kcal, 92g szénh., 57g fehérje, 15g zsír 1850 Ft	Borsos tokány, főtt burgonya 543 kcal, 52g szénh., 36g fehérje, 20g zsír 1920 Ft	Sajtos csirkemell párolt zöldséggel (brokkoli, kukorica, cukkini, s. répa) 641 kcal, 47g szénh., 54g fehérje, 25g zsír 1930 Ft	
ED14 - Főétel	Magyaros rakott kel bulgurral 773 kcal, 52g szénh., 48g fehérje, 39g zsír 1930 Ft	Egyben sült karaj, tejszínes paraj, párolt karfiol 640 kcal, 37g szénh., 46g fehérje, 30g zsír 1930 Ft	 Fitt bécsiszelet, rizses zöldséggel 811 kcal, 111g szénh., 50g fehérje, 18g zsír 1920 Ft	Kemencében sült kacsacomb, párolt káposzta 753 kcal, 38g szénh., 75g fehérje, 30g zsír 2195 Ft	Tárkonyos mustáros csirkefalatok, petrezselymes karfiol 502 kcal, 32g szénh., 42g fehérje, 21g zsír 1820 Ft	
ED15 - Desszert	Mozart szelet* 201 kcal, 18g szénh., 6g fehérje, 11g zsír 1095 Ft	Linzer karika* 472 kcal, 62g szénh., 21g fehérje, 48g zsír 1095 Ft	Oroszkrém torta* 151 kcal, 12g szénh., 6g fehérje, 8g zsír 1095 Ft	Meggyes pite* 226 kcal, 18g szénh., 7g fehérje, 14g zsír 1095 Ft	Epres-vaniliás szelet* 146 kcal, 10g szénh., 4g fehérje, 10g zsír 1095 Ft	
EKM - Kis menü (kis leves + kis főétel)	Tavaszi zöldborsóleves, Sokmagvas rántott pulykamell, párolt burgonyával, zöldségekkel 717 kcal, 92g szénh., 47g fehérje, 19g zsír 2120 Ft	Hideg meggyleves (fitt), Rántott harcsa, light majonézes burgonyasaláta 822 kcal, 119g szénh., 39g fehérje, 32g zsír 2295 Ft	 Májgaluskaleves gazdagon zöldségekkel, Rántott gomba, burgonyapüré (light) 573 kcal, 75g szénh., 25g fehérje, 17g zsír 1765 Ft	 Újházy tyúkhúsleves, Bácskai csirkés bulgur 774 kcal, 93g szénh., 60g fehérje, 22g zsír 2020 Ft	Almás-barackos ribizli leves, Borjúpaprikás bulgurral 774 kcal, 120g szénh., 34g fehérje, 28g zsír 2290 Ft	
EB1 - Eisberg salátatál	Cézár salátatál (csirkemellel) 1485 Ft	Cézár salátatál (csirkemellel) 1485 Ft	Cézár salátatál (csirkemellel) 1485 Ft	Cézár salátatál (csirkemellel) 1485 Ft	Cézár salátatál (csirkemellel) 1485 Ft	
EB2 - Eisberg salátatál	Syrtaki salátatál 1495 Ft	Syrtaki salátatál 1495 Ft	Syrtaki salátatál 1495 Ft	Syrtaki salátatál 1495 Ft	Syrtaki salátatál 1495 Ft	



efood étlap - 2025 - 22. hét

	2025.05.26. - hétfő	2025.05.27. - kedd	2025.05.28. - szerda	2025.05.29. - csütörtök	2025.05.30. - péntek	2025.05.31. - szombat
EB3 - Eisberg salátatál	Sonkás-tojásos színes tál 1620 Ft	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 salátatál	Tonhalas színes tál 1620 Ft	Tonhalas színes tál 1620 Ft	Tonhalas színes tál 1620 Ft	Tonhalas színes tál 1620 Ft	Tonhalas színes tál 1620 Ft	
EB5 - Eisberg salátatál	Pesztós csirkés színes tál 1620 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1620 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1620 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1620 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1620 Ft	