

	2025.06.09. - hétfő	2025.06.10. - kedd	2025.06.11. - szerda	2025.06.12. - csütörtök	2025.06.13. - péntek	2025.06.14. - szombat
SP1 - Sport és egészség		Bazsalikomos csirkemell zöldborsópürével, 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	Fűszeres sült sertésszűz, cheddarmártással, karfiolos rizzsel 787 kcal, 55g szénh., 55g fehérje, 37g zsír 2160 Ft	Céklás bulgurrizottó csirkemellel 696 kcal, 54g szénh., 54g fehérje, 22g zsír 1855 Ft	
SP2 - Sport és egészség		Hummusz zöldségshabokkal, pitával* 761 kcal, 72g szénh., 23g fehérje, 39g zsír 2065 Ft	Cukkinirizottó mozzarellagolyókkal* 611 kcal, 68g szénh., 20g fehérje, 29g zsír 1945 Ft	Kapros-túrós penne koktélpáradicsommal* 554 kcal, 52g szénh., 31g fehérje, 25g zsír 1750 Ft	Vega muszaka tofuval* 612 kcal, 71g szénh., 28g fehérje, 22g zsír 1965 Ft	
SP3 - Sport desszert		Mákos guba torta* 171 kcal, 10g szénh., 5g fehérje, 14g zsír 1295 Ft	Epres-vanília szelet* 139 kcal, 8g szénh., 9g fehérje, 8g zsír 1295 Ft	Vanília ekler* 249 kcal, 14g szénh., 4g fehérje, 15g zsír 1275 Ft	Barackos tekercs* 195 kcal, 38g szénh., 6g fehérje, 4g zsír 1275 Ft	
L1 - Levesek kb. 5dl		 Tárkonyos legényfogóleves (borjú, csirke, sertés) 1295 Ft	Alföldi csibelevés 1195 Ft	Szegedi halászlé (tészta nélkül) 1555 Ft	Korhelyleves (káposzta, kolbász, füstölt, főtt tarja) 1255 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 1295 Ft
L1K - Levesek kis adag kb. 3dl		 Tárkonyos legényfogóleves (borjú, csirke, sertés) 915 Ft	Alföldi csibelevés 835 Ft	Szegedi halászlé (tészta nélkül) 1090 Ft	Korhelyleves (káposzta, kolbász, füstölt, főtt tarja) 880 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 920 Ft
L2 - Levesek kb. 5dl		Süttőtökrémlés, pirított tökmaggal* 1135 Ft	Tavaszi zöldborsóleves* 995 Ft	Páradicsomleves mozzarella golyókkal* 1145 Ft	Tejfölös karfiolleves* 1080 Ft	
L2K - Levesek, kis levesek kb. 3dl		Süttőtökrémlés, pirított tökmaggal* 795 Ft	Tavaszi zöldborsóleves* 695 Ft	Páradicsomleves mozzarella golyókkal* 795 Ft	Tejfölös karfiolleves* 755 Ft	
L3 - Levesek kb. 5dl		Görög gyümölcsleves* 1130 Ft	Tejszínes sárgabarack-krémlés* 1040 Ft	Fahéjas szilvaleves* 1020 Ft	Tejszínes körtekrémlés* 1095 Ft	
L3K - Levesek , kis levesek kb. 3dl		Görög gyümölcsleves* 790 Ft	Tejszínes sárgabarack-krémlés* 730 Ft	Fahéjas szilvaleves* 720 Ft	Tejszínes körtekrémlés* 765 Ft	
E1 - Friss saláták		Zöldfűszeres mozzarellával sült pulykamell, szivárványsaláta (paradicsom, kaliforniai paprika, kukorica, jégsaláta, uborka, olívbogyó) 2440 Ft	Cobb saláta (csirkemell, bacon, tojás, jégsaláta, márványsajt, póréhagyma, paradicsom) roquefortos öntet 2320 Ft	Olaszos csirkemell paradicsommal, sajttal sültve, friss zöldsaláta 2140 Ft	Nizzai saláta tonhallal vinaigrette mártással (paradicsom, hagyma, tojás, fejes saláta) 2530 Ft	
E1K - Friss saláták kis adag		Zöldfűszeres mozzarellával sült pulykamell, szivárványsaláta (paradicsom, kaliforniai paprika, kukorica, jégsaláta, uborka, olívbogyó) 1695 Ft	Cobb saláta (csirkemell, bacon, tojás, jégsaláta, márványsajt, póréhagyma, paradicsom) roquefortos öntet 1625 Ft	Olaszos csirkemell paradicsommal, sajttal sültve, friss zöldsaláta 1495 Ft	Nizzai saláta tonhallal vinaigrette mártással (paradicsom, hagyma, tojás, fejes saláta) 1790 Ft	
E2 - Fitness és alakbarát		Roston sült csirkemell, karfiolpüré 364 kcal, 25g szénh., 50g fehérje, 7g zsír 1855 Ft	Pulykamell pörkölt, teljes kiőrlésű durum tészta 660 kcal, 78g szénh., 51g fehérje, 16g zsír 1795 Ft	 Marokkói csirkefalatok serpenyős sült zöldségekkel 414 kcal, 35g szénh., 49g fehérje, 9g zsír 2050 Ft	Ázsiai pesztós csirke meggyorós rizstésztával 779 kcal, 91g szénh., 53g fehérje, 20g zsír 1995 Ft	

	2025.06.09. - hétfő	2025.06.10. - kedd	2025.06.11. - szerda	2025.06.12. - csütörtök	2025.06.13. - péntek	2025.06.14. - 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	Pulykamell pörkölt, teljes kiőrlésű durum tészta 414 kcal, 49g szénh., 32g fehérje, 10g zsír 1255 Ft	 Marokkói csirkefalatok serpenyős sült zöldségekkel 254 kcal, 22g szénh., 30g fehérje, 5g zsír 1435 Ft	Ázsiai pesztós csirke mogorós rizstésztával 467 kcal, 54g szénh., 32g fehérje, 12g zsír 1395 Ft	
E3 - Fitness és alakbarát		 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	Zöldfűszeres sült csirkecomb (bőr nélkül), édesburgonyával és rizzsel 700 kcal, 84g szénh., 60g fehérje, 14g zsír 1795 Ft	 Grill karaj pirított gombával, light burgonyapüré 662 kcal, 66g szénh., 61g fehérje, 17g zsír 1955 Ft	
E3K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg		 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	Zöldfűszeres sült csirkecomb (bőr nélkül), édesburgonyával és rizzsel 438 kcal, 53g szénh., 38g fehérje, 9g zsír 1255 Ft	 Grill karaj pirított gombával, light burgonyapüré 414 kcal, 41g szénh., 38g fehérje, 11g zsír 1370 Ft	
E4 - Fitness és alakbarát		Sült csirkecomb, zöldségekkel, rizzsel 715 kcal, 77g szénh., 67g fehérje, 15g zsír 1750 Ft	Roston sült csirkemell almakarikákkal, petrezselymes rizs 732 kcal, 117g szénh., 46g fehérje, 8g zsír 1795 Ft	Paradicsomos húsgombóc (köret nélkül), paradicsommártás 633 kcal, 72g szénh., 34g fehérje, 22g zsír 1655 Ft	 Gombarizottó reszelt sajttal* 746 kcal, 102g szénh., 32g fehérje, 23g zsír 1580 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	Roston sült csirkemell almakarikákkal, petrezselymes rizs 459 kcal, 73g szénh., 29g fehérje, 5g zsír 1255 Ft	Paradicsomos húsgombóc (köret nélkül), paradicsommártás 396 kcal, 45g szénh., 21g fehérje, 14g zsír 1160 Ft	 Gombarizottó reszelt sajttal* 465 kcal, 64g szénh., 20g fehérje, 14g zsír 1095 Ft	
R1 - Rántott		Párizsi jércemell, rizi-bizi 1795 Ft	Mátrai borzaska (reszelt burgonyás bundában sült sertésszelet), rizi-bizi 1955 Ft	Rántott harcsa, kukoricás rizs 2035 Ft	Francia rántott csirkemell (dijoni mustár, snidling, petrezselyem), jázmin rizs 1755 Ft	Sertésborda Orly módra, petrezselymes burgonya 1855 Ft
R1K - Kis rántott		Párizsi jércemell, rizi-bizi 1255 Ft	Mátrai borzaska (reszelt burgonyás bundában sült sertésszelet), rizi-bizi 1395 Ft	Rántott harcsa, kukoricás rizs 1425 Ft	Francia rántott csirkemell (dijoni mustár, snidling, petrezselyem), jázmin rizs 1230 Ft	Sertésborda Orly módra, petrezselymes burgonya 1295 Ft
R2 - Rántott		Párizsi jércemell, sült burgonya 1855 Ft	Mátrai borzaska (reszelt burgonyás bundában sült sertésszelet), petrezselymes burgonya 2035 Ft	Rántott harcsa, tepsis burgonya 2255 Ft	Francia rántott csirkemell (dijoni mustár, snidling, petrezselyem), burgonyapüré 1860 Ft	Sertésborda Orly módra, rizi-bizi 1795 Ft
R2K - Kis rántott		Párizsi jércemell, sült burgonya 1295 Ft	Mátrai borzaska (reszelt burgonyás bundában sült sertésszelet), petrezselymes burgonya 1425 Ft	Rántott harcsa, tepsis burgonya 1580 Ft	Francia rántott csirkemell (dijoni mustár, snidling, petrezselyem), burgonyapüré 1295 Ft	Sertésborda Orly módra, rizi-bizi 1255 Ft
R3 - Rántott		Parmezános bundában sült csirkemell, baconös burgonyapüré 1980 Ft	Rántott sajt (trappista), burgonyapüré* 1920 Ft	Rántott csirkemell, rizi-bizi 1795 Ft	Baconös, lilahagymás krémsajttal töltött rántott pulykamell, petrezselymes burgonya 2035 Ft	
R3K - Kis rántott		Parmezános bundában sült csirkemell, baconös burgonyapüré 1385 Ft	Rántott sajt (trappista), burgonyapüré* 1345 Ft	Rántott csirkemell, rizi-bizi 1255 Ft	Baconös, lilahagymás krémsajttal töltött rántott pulykamell, petrezselymes burgonya 1425 Ft	

	2025.06.09. - hétfő	2025.06.10. - kedd	2025.06.11. - szerda	2025.06.12. - csütörtök	2025.06.13. - péntek	2025.06.14. - szombat
R4 - Rántott		Parmezános bundában sült csirkemell, jázmin rizs 1920 Ft	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartár-mártás* 1980 Ft	Ősziarackkal töltött rántott csirkemell, burgonyapüré 1920 Ft	Baconös, lilahagymás krémsajttal töltött rántott pulykamell, rizi-bizi 1995 Ft	
R4K - Kis rántott		Parmezános bundában sült csirkemell, jázmin rizs 1345 Ft	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartár-mártás* 1385 Ft	Ősziarackkal töltött rántott csirkemell, burgonyapüré 1345 Ft	Baconös, lilahagymás krémsajttal töltött rántott pulykamell, rizi-bizi 1395 Ft	
RZ - Rántott		Parmezános bundában sült csirkemell, melange mix zöldségek 2120 Ft	Rántott sajt (trappista), melange mix zöldségek * 2155 Ft	Rántott csirkemell, vajás zöldségek (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1965 Ft	Baconös, lilahagymás krémsajttal töltött rántott pulykamell, melange mix zöldségek 2185 Ft	Sertésborda Orly módra, vajás zöldségek (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1980 Ft
RZK - Kis rántott		Parmezános bundában sült csirkemell, melange mix zöldségek 1485 Ft	Rántott sajt (trappista), melange mix zöldségek * 1495 Ft	Rántott csirkemell, vajás zöldségek (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1375 Ft	Baconös, lilahagymás krémsajttal töltött rántott pulykamell, melange mix zöldségek 1530 Ft	Sertésborda Orly módra, vajás zöldségek (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1385 Ft
F1 - Főzelék		Lencsefőzelék* 1180 Ft	Tejfölös babfőzelék* 1230 Ft	Zöldbabfőzelék* 1245 Ft	Zöldborsófőzelék* 1280 Ft	
F1K - Kis főzelék		Lencsefőzelék* 825 Ft	Tejfölös babfőzelék* 860 Ft	Zöldbabfőzelék* 870 Ft	Zöldborsófőzelék* 895 Ft	
F2 - Főzelék		Lencsefőzelék, fasírt 1690 Ft	Tejfölös babfőzelék, sült virsli 1720 Ft	Zöldbabfőzelék, sertéspörkölt 1780 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli 1780 Ft	
F2K - Kis főzelék		Lencsefőzelék, fasírt 1185 Ft	Tejfölös babfőzelék, sült virsli 1195 Ft	Zöldbabfőzelék, sertéspörkölt 1245 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli 1245 Ft	
F3 - Főzelék		Lencsefőzelék, sült virsli 1680 Ft	Tejfölös babfőzelék, fasírt 1730 Ft	Zöldbabfőzelék, fasírt 1775 Ft	Zöldborsófőzelék, Rántott párizsi 1845 Ft	
F3K - Kis főzelék		Lencsefőzelék, sült virsli 1175 Ft	Tejfölös babfőzelék, fasírt 1220 Ft	Zöldbabfőzelék, fasírt 1240 Ft	Zöldborsófőzelék, Rántott párizsi 1290 Ft	
F4 - Főzelék		Lencsefőzelék, rántott mozzarella* 1720 Ft	Tejfölös babfőzelék, rántott sajt* 1780 Ft	 Zöldbabfőzelék, zöldségvagdalt* 1795 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sajt* 1865 Ft	
F4K - Kis főzelék		Lencsefőzelék, rántott mozzarella* 1195 Ft	Tejfölös babfőzelék, rántott sajt* 1245 Ft	 Zöldbabfőzelék, zöldségvagdalt* 1255 Ft	Zöldborsófőzelék, rántott sajt* 1295 Ft	
U - Főétel - Világkonyha!		Käsespätzle (osztrák sajtos nokedli hagymával)* 1620 Ft	Omlós csirkemell csípős chilis, fehérboros cukkinimártással, mexikói rizzsel (bab, fokhagyma, kukorica, paradicsom) 1820 Ft	Csirkés souvlaki, vegyes köret (sült burg., párolt rizs), Tzatziki 2460 Ft	Madras (Currys indiai csirke), jázmin rizs 1770 Ft	

	2025.06.09. - hétfő	2025.06.10. - kedd	2025.06.11. - szerda	2025.06.12. - csütörtök	2025.06.13. - péntek	2025.06.14. - szombat
UK - Főétel - Világkonyha!		Käsespätzle (osztrák sajtos nokedli hagymával)* 1135 Ft	Omlós csirkemell csípős chilis, fehér-boros cukkinimártással, mexikói rizsszel (bab, fokhagyma, kukorica, paradicsom) 1275 Ft	Csirkés souvlaki, vegyes köret (sült burg., párolt rizs), Tzatziki 1720 Ft	Madras (Currys indiai csirke), jázmin rizs 1240 Ft	
A - Főétel		Vörösboros marhapörkölt, tarhonya 2030 Ft	Spenótos-sajtos galuska* 1660 Ft	Tejberizs, csokoládéöntet* 1530 Ft	Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya 1680 Ft	Csirkemell füstöltsonkával, füstölsajttal átsütve, olaszos hasábburgonya (oregánó, só, bors, paprika) 1955 Ft
AK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg		Vörösboros marhapörkölt, tarhonya 1420 Ft	Spenótos-sajtos galuska* 1160 Ft	Tejberizs, csokoládéöntet* 1070 Ft	Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya 1175 Ft	Csirkemell füstöltsonkával, füstölsajttal átsütve, olaszos hasábburgonya (oregánó, só, bors, paprika) 1370 Ft
B - Főétel		Csibe brassói 1830 Ft	Borjúpaprikás, galuska 2120 Ft	Paprikás csirkecomb, galuska 1780 Ft	Mustáros csirkemell, tészta 1730 Ft	Magyaros sertésszelet (lecsós), jázmin rizs 1980 Ft
BK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg		Csibe brassói 1280 Ft	Borjúpaprikás, galuska 1485 Ft	Paprikás csirkecomb, galuska 1245 Ft	Mustáros csirkemell, tészta 1220 Ft	Magyaros sertésszelet (lecsós), jázmin rizs 1385 Ft
C - Főétel		Vadas csirkemell, tészta 1745 Ft	Pacalpörkölt, főtt burgonya 1945 Ft	 Bakonyi göngyölt sertésszelet (gomba, sonka, sajt), vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 2055 Ft	Mákos tészta* 1480 Ft	
CK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg		Vadas csirkemell, tészta 1220 Ft	Pacalpörkölt, főtt burgonya 1360 Ft	 Bakonyi göngyölt sertésszelet (gomba, sonka, sajt), vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1440 Ft	Mákos tészta* 1035 Ft	
D - Főétel		Bolognai spagetti 1790 Ft	Sajtos, baconos sült csirkemell, tepsis burgonya 2130 Ft	Húsos lasagne 1970 Ft	Lecsó virslivel 2050 Ft	
DK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg		Bolognai spagetti 1255 Ft	Sajtos, baconos sült csirkemell, tepsis burgonya 1490 Ft	Húsos lasagne 1380 Ft	Lecsó virslivel 1435 Ft	
G - Főétel		Stroganoff csirkemell (bacon, tejszín, hagyma, uborka), burgonyakrokett 1955 Ft	Csirkemell mézben pácolt sonkával, ementáli sajttal sütve, rozmaringvajban, burgonyapüré 1940 Ft	Carbonara spagetti 1720 Ft	Fűszeres sült csirkemell sajtkrémmártással, farfalle tésztával 1820 Ft	
GK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg		Stroganoff csirkemell (bacon, tejszín, hagyma, uborka), burgonyakrokett 1370 Ft	Csirkemell mézben pácolt sonkával, ementáli sajttal sütve, rozmaringvajban, burgonyapüré 1360 Ft	Carbonara spagetti 1195 Ft	Fűszeres sült csirkemell sajtkrémmártással, farfalle tésztával 1275 Ft	
K - Főétel		Túrós derelye, tejföl mártás* 1680 Ft	 Csirkemáj rizottó, reszelt sajttal 1595 Ft	Tarhonyás hús (sertéshúsból) 1680 Ft	Vadas pulykamell tokány, csavart tészta 1895 Ft	

	2025.06.09. - hétfő	2025.06.10. - kedd	2025.06.11. - szerda	2025.06.12. - csütörtök	2025.06.13. - péntek	2025.06.14. - szombat
O - Főétel		Húsos rakott kelkáposzta 1855 Ft	Csülök pékné módra 2040 Ft	 Hagymás, gombás csirkemáj, vajas burgonya 1680 Ft	Rizsfelfújt gyümölcsöntettel* 1680 Ft	
L - Főétel		Roston sült csirkemell, tejfölös sült burgonya 1920 Ft	Töltött káposzta 1760 Ft	Krumplis tészta* 1430 Ft	Sertéspörkölt, szarvacska tészta 1680 Ft	
Z - Főétel		Részes csirkecomb (sörrel sült), petrezselymes burgonya 1755 Ft	Zöldborsós, tejszínes csirkemell, csavart tészta 1755 Ft	Spenótos farfalle parmezánsajttal* 1630 Ft	Erdélyi fatányéros (sertésszelet, natúr máj, debreceni), steak burgonya 1995 Ft	
VE - Vadvilág		Vaddisznószeletek vadasan zsemlegombóccal 2330 Ft	 Szarvashúsgombócok tejfölös erdei gombamártásban spagetti 2020 Ft	Szarvasgulyás 1495 Ft	 Áfonyás-gombás őzragu túrós galuskával 1920 Ft	
VEK - Vadvilág(kis adag)		Vaddisznószeletek vadasan zsemlegombóccal 1630 Ft	 Szarvashúsgombócok tejfölös erdei gombamártásban spagetti 1420 Ft	Szarvasgulyás 1045 Ft	 Áfonyás-gombás őzragu túrós galuskával 1345 Ft	
V - Fél adag főétel + desszert		Vadas csirkemell, tészta, Tejbegríz kakaóval 1630 Ft	 Csirkemáj rizottó, reszelt sajttal, Mogorókrémmel töltött palacsinta, csokoládéöntet 1840 Ft	Tarhonyás hús (sertéshúsból), Tejberizs, csokoládéöntet 1595 Ft	Sertéspörkölt, szarvacska tészta, Rizsfelfújt gyümölcsöntettel 1750 Ft	Magyaros sertésszelet, jázmin rizs, Bécsi krémes 2130 Ft
M - Menü (kis adag leves + nagy adag főétel)		Görög gyümölcsleves, Stroganoff csirkemell (bacon, tejszín, hagyma, uborka), burgonyakroket 2550 Ft	Tejszínes sárgabarack-kréMLEVES, Zöldborsós, tejszínes csirkemell, csavart tészta 2295 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal, Carbonara spagetti 2340 Ft	Tejszínes körtekréMLEVES, Mustáros csirkemell, tészta 2320 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves, Csirkemell füstöltsonkával, füstöltsajttal átsütve, olaszos hasábburgonya (oregánó, só, bors, paprika) 2675 Ft
KM - Kis menü (kis adag)		Görög gyümölcsleves, Stroganoff csirkemell (bacon, tejszín, hagyma, uborka), burgonyakroket 2030 Ft	Tejszínes sárgabarack-kréMLEVES, Zöldborsós, tejszínes csirkemell, csavart tészta 1830 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal, Carbonara spagetti 1870 Ft	Tejszínes körtekréMLEVES, Mustáros csirkemell, tészta 1865 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves, Csirkemell füstöltsonkával, füstöltsajttal átsütve, olaszos hasábburgonya (oregánó, só, bors, paprika) 2150 Ft
H - Majonézes saláta (25-30 dkg)		Hawaii jércesaláta (jégsaláta, ananász, kukorica, tartár) 1095 Ft	Majonézes burgonyasaláta, Csabai töltött karaj 1255 Ft	Kaszinótojás, franciasaláta* 1055 Ft	Amerikai térszalsaláta 1095 Ft	
I - Desszert		Tejbegríz kakaóval* 770 Ft	Almás-túrós rétes* 995 Ft	Madártej* 860 Ft	Rizsfelfújt gyümölcsöntettel* 920 Ft	Pozsonyi kocka (lekváros, mákos rakott tészta)* 880 Ft
X - Desszert		Pisztáciás szelet* 1150 Ft	Fánk sárgabaracklekvárral töltve (2db)* 970 Ft	Piskóta tekerics házi baracklekvárral, vaníliaöntet* 1050 Ft	Ribizlihabos szelet* 1150 Ft	Piskótakocka, csokoládéöntet* 980 Ft
P - Palacsinta (2 db)		Gundel palacsinta* 1250 Ft	Mogorókrémmel töltött palacsinta, csokoládéöntet* 1130 Ft	Túrós palacsinta, vaníliaöntet* 1150 Ft	Karamellkrémmel töltött palacsinta* 950 Ft	

	2025.06.09. - hétfő	2025.06.10. - kedd	2025.06.11. - szerda	2025.06.12. - csütörtök	2025.06.13. - péntek	2025.06.14. - szombat
VG1 - Vegán		Vegán sütőtökrémleves pirított tök-mag-gal* 1130 Ft	 Gombaleves vegán tésztaival* 1050 Ft	Narancsos-chilis sárgarépa-kremleves, pirított napraforgómaggal* 1080 Ft	Vöröslencse-kremleves, pirított zsem-lekockák* 950 Ft	
VG2 - Vegán		Indiai fűszerezésű csicseriborsó-ragu riz-zsel* 1580 Ft	Marokkói karfiolcurry kuszkuossal* 1530 Ft	Zöldséges vegán natúrfalet paprikás, rizses-köleses fusillival* 2095 Ft	Paradicsomos vöröslencseragu cukkiniv-el* 1630 Ft	
VG2K - Vegán kis adag		Indiai fűszerezésű csicseriborsó-ragu riz-zsel* 1170 Ft	Marokkói karfiolcurry kuszkuossal* 1130 Ft	Zöldséges vegán natúrfalet paprikás, rizses-köleses fusillival* 1550 Ft	Paradicsomos vöröslencseragu cukkiniv-el* 1195 Ft	
VG3 - Vegán		Vegán schnitzel petrezselymes burgonya* 2095 Ft	Vegán burgerszelet kevert salátával* 2685 Ft	Falafel tallér paradicsomos rizzsel* 1895 Ft	Spenótos, rizses-köleses fusilli, vegán burgerszelet* 2280 Ft	
VG4 - Vegán		Kókusztejberizs málnaöntettel* 950 Ft	Vegán körtés-bodzás szelet* 1350 Ft	Vegán citromtorta szelet* 1395 Ft	Mandulatejbegríz, fahéjszórással* 860 Ft	
Z1 - Zero leves		Zellerkrémleves* 980 Ft	Erőleves marhahússal 1350 Ft	Fokhagymakrémleves* 950 Ft	Brokkolikrémleves pirított mandulával 1045 Ft	
Z1K - Zero kis leves		Zellerkrémleves* 725 Ft	Erőleves marhahússal 995 Ft	Fokhagymakrémleves* 695 Ft	Brokkolikrémleves pirított mandulával 775 Ft	
Z2 - Zero főétel		 Rántott gombafejek paleo panírban, sült zellerhasábokkal* 2060 Ft	Bazsalikomos csirkemáj paradicsom-salátával 1895 Ft	Citromos, grillezett pulykaszeletek cukkiniágyon 2195 Ft	Paradicsomos tengergyümölcssei vörös-lencsepennével 2155 Ft	
Z3 - Zero főétel		Bolognai raguval rakott cukkini növényi feltéttel 2140 Ft	Vadas marha vöröslencsepennével 2080 Ft	Rántott sertésborda ropogós kókusz-panírban, sült zellerhasábokkal 2195 Ft	Kelkáposztafőzelék sertéspörkölttel 1630 Ft	
Z4 - Zero főétel		Édesburgonyás pulykafasírt grill zöld-séggel 2030 Ft	Fokhagymagerezdekkel egybesütött roz-maringos csirkecomb nyári salátával 1880 Ft	Eszterházy marhatokány rizseses köles fusilli 2020 Ft	Oregánós roston csirkemell pirított édes-burgonya-hasábokkal 1995 Ft	
Z5 - Zero desszert		Tápiókapuding sült mangóval* 980 Ft	Paleo feketeribizlis szelet* 1350 Ft	Meggyes-mákos piskótatekercs* 1250 Ft	Paleo kávé torta* 1350 Ft	
S1 - Savanyúság		Csemegeuborka* 290 Ft	Tzatziki* 295 Ft	Kovássos uborka* 290 Ft	Ecetes almapaprika* 290 Ft	
SZK - Búzakenyér (500g)		Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	

	2025.06.09. - hétfő	2025.06.10. - kedd	2025.06.11. - szerda	2025.06.12. - csütörtök	2025.06.13. - péntek	2025.06.14. - szombat
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	
ED1 - Leves		Tárkonyos húsgaluskaleves 219 kcal, 31g szénh., 13g fehérje, 4g zsír 955 Ft	 Tárkonyos zöldségraguleves* 288 kcal, 26g szénh., 8g fehérje, 16g zsír 995 Ft	 Tárkonyos, gombás pulykaraguleves 387 kcal, 17g szénh., 27g fehérje, 23g zsír 1065 Ft	Tavaszi zöldborsóleves* 197 kcal, 48g szénh., 9g fehérje, 1g zsír 1030 Ft	
ED2 - Leves		Tejszínes brokkolikrémeleves* 239 kcal, 33g szénh., 9g fehérje, 7g zsír 950 Ft	Könnyű tejszínes gyümölcsleves* 215 kcal, 63g szénh., 5g fehérje, 6g zsír 1155 Ft	Mediterrán gyümölcsleves* 286 kcal, 95g szénh., 5g fehérje, 16g zsír 1250 Ft	Házi kacsahúsleves gazdagon zöldségekkel 302 kcal, 15g szénh., 30g fehérje, 12g zsír 1190 Ft	
ED4 - Főzelék		Paradicsomos káposztafőzelék, szaftos roston csirkemell 420 kcal, 71g szénh., 38g fehérje, 4g zsír 1720 Ft	Zsenge zöldborsófőzelék, brokkoliropogós* 713 kcal, 110g szénh., 35g fehérje, 16g zsír 1750 Ft	Majorannás burgonyafőzelék, rántott csirkemell 1069 kcal, 119g szénh., 50g fehérje, 42g zsír 1780 Ft	Tejszínes zöldbabfőzelék, rántott csirkemell 610 kcal, 59g szénh., 45g fehérje, 20g zsír 1795 Ft	
ED5 - Főzelék		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	Majorannás burgonyafőzelék, pulykapörkölt 1002 kcal, 91g szénh., 51g fehérje, 46g zsír 1640 Ft	Tejszínes zöldbabfőzlék, sonkás omlett 521 kcal, 27g szénh., 28g fehérje, 32g zsír 1840 Ft	
ED6 - Főétel		Light házi túrógombóc meggyöntettel* 538 kcal, 112g szénh., 34g fehérje, 16g zsír 1875 Ft	Könnyű hortobágyi palacsinta 740 kcal, 79g szénh., 52g fehérje, 22g zsír 1895 Ft	Pácolt sajtos csirkemell, tortillatekercsben tejföllel, zöldségekkel 984 kcal, 61g szénh., 54g fehérje, 57g zsír 2095 Ft	Mogyorós csirkecurry szezámos tésztaágyon 801 kcal, 60g szénh., 60g fehérje, 35g zsír 1780 Ft	
ED7 - Főétel		Juhtúróval töltött rántott csirkemell, wok zöldségekkel 713 kcal, 44g szénh., 53g fehérje, 35g zsír 2280 Ft	Brünni sertésborda fitt panírban rizses zöldborsóval 987 kcal, 129g szénh., 51g fehérje, 28g zsír 1790 Ft	 Sertéskaraj fitt magvas panírban, gombás-cukkinis rizs 957 kcal, 120g szénh., 57g fehérje, 27g zsír 2030 Ft	 Fitt rántott zöldségek (gomba, karfiol, brokkoli), light majonéz* 622 kcal, 55g szénh., 23g fehérje, 33g zsír 1755 Ft	
ED8 - Főétel		Kemencében sült sertésjava szaftjával, 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 1840 Ft	Klasszikus grillezcsirke (fél), rizi bizi 888 kcal, 62g szénh., 108g fehérje, 22g zsír 2095 Ft	Rakott karfiol (pulykahússal) 617 kcal, 55g szénh., 42g fehérje, 24g zsír 1820 Ft	
ED9 - Főétel		Lucskos káposzta csirkemellből 565 kcal, 39g szénh., 42g fehérje, 25g zsír 1830 Ft	Csirkés chilis bab 547 kcal, 53g szénh., 39g fehérje, 18g zsír 1685 Ft	Kemencében sült csirkemell cheddar sajt mártással, párolt zöldségköret 639 kcal, 47g szénh., 53g fehérje, 25g zsír 1985 Ft	Könnyű bolognai lasagne 826 kcal, 112g szénh., 41g fehérje, 32g zsír 1825 Ft	
ED10 - Főétel		Zöldséges csirkehússal rakott kel 675 kcal, 56g szénh., 42g fehérje, 29g zsír 1855 Ft	Olaszos tepsis csirkemell, zöldséges vadrizs 750 kcal, 87g szénh., 47g fehérje, 23g zsír 1825 Ft	Csirkefalatok thai módra (csirkecomb, chili, fitt tészta, paradicsom) 774 kcal, 71g szénh., 53g fehérje, 30g zsír 1820 Ft	Csirkemell vadasan, szarvacska tészta 728 kcal, 96g szénh., 54g fehérje, 22g zsír 1935 Ft	

	2025.06.09. - hétfő	2025.06.10. - kedd	2025.06.11. - szerda	2025.06.12. - csütörtök	2025.06.13. - péntek	2025.06.14. - szombat
ED11 - Főétel		Parajos csirkés farfalle 621 kcal, 85g szénh., 45g fehérje, 10g zsír 1680 Ft	Vadas őzgombócok spagetti 827 kcal, 87g szénh., 60g fehérje, 30g zsír 2035 Ft	Rakott karfiol pulykahússal és zabpehellyel 652 kcal, 48g szénh., 49g fehérje, 27g zsír 1740 Ft	Sáfrányos-csirkés zöldséges bulgur reszelt sajttal 731 kcal, 94g szénh., 55g fehérje, 17g zsír 1920 Ft	
ED12 - Főétel		 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	 Vöröslencse-főzelék, light csirkemell pörkölt 803 kcal, 94g szénh., 63g fehérje, 17g zsír 1685 Ft	 Vaslapon sült csirkemellfilé, Gombás, tojásos rizs 716 kcal, 66g szénh., 52g fehérje, 27g zsír 1920 Ft	
ED13 - Főétel		Roston sült pulykamell, ananászos rizs 679 kcal, 96g szénh., 49g fehérje, 11g zsír 1895 Ft	Rakott zöldbab (sertéshússal) 516 kcal, 51g szénh., 31g fehérje, 20g zsír 1695 Ft	Pírtott sertésmáj, főtt burgonya 592 kcal, 59g szénh., 38g fehérje, 21g zsír 1520 Ft	Húsos rakott kel 709 kcal, 71g szénh., 42g fehérje, 26g zsír 1955 Ft	
ED14 - Főétel		 Fitt bécsiszelet, rizses zöldséggel 811 kcal, 111g szénh., 50g fehérje, 18g zsír 1930 Ft	 Csípős chilis csirkecomb, gombás-cukkinis rizs 751 kcal, 97g szénh., 64g fehérje, 12g zsír 1895 Ft	 Őszibarackos-sajtos rakott csirkemell, barna rizs 782 kcal, 109g szénh., 50g fehérje, 15g zsír 1775 Ft	Friss bazsalikomos csirkecombfilé, tejfőlős-sajtos brokkoli 708 kcal, 24g szénh., 79g fehérje, 31g zsír 1995 Ft	
ED15 - Desszert		Kölespuding házi meggylekvárral* 327 kcal, 89g szénh., 10g fehérje, 5g zsír 890 Ft	Charlotte szelet* 163 kcal, 14g szénh., 6g fehérje, 9g zsír 1150 Ft	Málnás alagút* 146 kcal, 9g szénh., 6g fehérje, 12g zsír 1150 Ft	Tejszínes mákos szelet* 154 kcal, 14g szénh., 7g fehérje, 9g zsír 1150 Ft	
EKM - Kis menü (kis leves + kis főétel)		Tejszínes brokkolikréml leves, Juhtúróval töltött rántott csirkemell, wok zöldségekkel 630 kcal, 52g szénh., 41g fehérje, 28g zsír 2265 Ft	 Tárkonyos zöldségraguleves, Olaszos tep-sis csirkemell, zöldséges vad rizs 693 kcal, 75g szénh., 36g fehérje, 26g zsír 1980 Ft	 Mediterrán gyümölcsleves, Sertéskaraj fitt magvas paníriban, gombás-cukkinis rizs 831 kcal, 143g szénh., 41g fehérje, 29g zsír 2295 Ft	Tavaszi zöldborsóleves, Csirkemell vadasan, szarvacska tészta 618 kcal, 96g szénh., 42g fehérje, 15g zsír 2085 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		Pesztyós csirkés színes tál 1620 Ft	Pesztyós csirkés színes tál 1620 Ft	Pesztyós csirkés színes tál 1620 Ft	Pesztyós csirkés színes tál 1620 Ft	