

	2025.06.30. - hétfő	2025.07.01. - kedd	2025.07.02. - szerda	2025.07.03. - csütörtök	2025.07.04. - péntek	2025.07.05. - szombat
SP1 - Sport és egészség	Káposztás csirkemell 628 kcal, 54g szénh., 49g fehérje, 22g zsír 1830 Ft	Rablóhús zöldségekkel 401 kcal, 25g szénh., 27g fehérje, 21g zsír 2145 Ft	Almás-trappistás karaj, spenótos basmati rizs 776 kcal, 53g szénh., 51g fehérje, 35g zsír 1940 Ft	Csirkebrassói édesburgonyával, zellerrel 577 kcal, 54g szénh., 47g fehérje, 19g zsír 1955 Ft	Tonhalas teljes kiőrlésű fusilli 576 kcal, 48g szénh., 40g fehérje, 25g zsír 1995 Ft	
SP2 - Sport és egészség	Görög fetás olivás teljes kiőrlésű spagetti* 610 kcal, 49g szénh., 20g fehérje, 37g zsír 1620 Ft	Kókuszos-currys vöröslencse-főzelék tükörtojással* 516 kcal, 61g szénh., 29g fehérje, 12g zsír 1630 Ft	Tojásos lecsó basmati rizzsel* 544 kcal, 59g szénh., 20g fehérje, 21g zsír 1865 Ft	Sütőtökkrizottó camembert sajttal* 889 kcal, 53g szénh., 31g fehérje, 56g zsír 1970 Ft	 Gombás kuszkuszsaláta füstölt tofukockákkal* 660 kcal, 65g szénh., 33g fehérje, 28g zsír 1935 Ft	
SP3 - Sport desszert	Köles rudi szelet* 307 kcal, 18g szénh., 9g fehérje, 15g zsír 1335 Ft	Alma-mák szelet* 202 kcal, 19g szénh., 11g fehérje, 7g zsír 1270 Ft	Mangó-citrom szelet* 201 kcal, 13g szénh., 6g fehérje, 16g zsír 1360 Ft	Tiramisu szelet* 254 kcal, 18g szénh., 8g fehérje, 19g zsír 1285 Ft	Csokis ekler* 248 kcal, 14g szénh., 4g fehérje, 15g zsír 1235 Ft	
L1 - Levesek kb. 5dl	Karfiolos csirkebecsínált leves (csirke-combfilé) 1270 Ft	Erőleves marhahússal 1295 Ft	Zöldséges májgaluskaleves 950 Ft	Bográcsgulyás 1380 Ft	Bableves házi kolbásszal 1140 Ft	 Bakonyi betyárleves 1220 Ft
L1K - Levesek kis adag kb. 3dl	Karfiolos csirkebecsínált leves (csirke-combfilé) 890 Ft	Erőleves marhahússal 920 Ft	Zöldséges májgaluskaleves 665 Ft	Bográcsgulyás 965 Ft	Bableves házi kolbásszal 795 Ft	 Bakonyi betyárleves 855 Ft
L2 - Levesek kb. 5dl	Tejfölös zöldbableves* 960 Ft	Paradicsomleves* 925 Ft	Magyaros karfiolleves* 1020 Ft	Lencseleves* 1020 Ft	Tejfölös burgonyakréMLEVES, piritott zsemlekockák* 980 Ft	
L2K - Levesek, kis levesek kb. 3dl	Tejfölös zöldbableves* 670 Ft	Paradicsomleves* 645 Ft	Magyaros karfiolleves* 720 Ft	Lencseleves* 720 Ft	Tejfölös burgonyakréMLEVES, piritott zsemlekockák* 685 Ft	
L3 - Levesek kb. 5dl	Görög gyümölcsleves* 1120 Ft	Tejszínes körteleves* 1090 Ft	Tejszínes őszibarackleves* 1050 Ft	Trópusi gyümölcsleves* 1085 Ft	Hideg meggyleves* 1070 Ft	
L3K - Levesek , kis levesek kb. 3dl	Görög gyümölcsleves* 785 Ft	Tejszínes körteleves* 765 Ft	Tejszínes őszibarackleves* 735 Ft	Trópusi gyümölcsleves* 760 Ft	Hideg meggyleves* 750 Ft	
E1 - Friss saláták	Tavaszi csirkemell saláta, joghurtöntettel 2155 Ft	Szezám-magos rántott csirkemell, görög saláta 2450 Ft	Kemencében sült pulykamellcsíkok fetasajttal, színes saláta (paprika, paradicsom, uborka, zöld saláta, olíva, póréhagyma) 2350 Ft	Fűszeres grill csirkecomb, friss tavaszi saláta 2045 Ft	Görög saláta, Roston sült csirkemell 2485 Ft	
E1K - Friss saláták kis adag	Tavaszi csirkemell saláta, joghurtöntettel 1495 Ft	Szezám-magos rántott csirkemell, görög saláta 1695 Ft	Kemencében sült pulykamellcsíkok fetasajttal, színes saláta (paprika, paradicsom, uborka, zöld saláta, olíva, póréhagyma) 1645 Ft	Fűszeres grill csirkecomb, friss tavaszi saláta 1430 Ft	Görög saláta, Roston sült csirkemell 1740 Ft	
E2 - Fitness és alakbarát	Mozzarellás csirkemellel töltött cukkini, barna rizs 843 kcal, 100g szénh., 49g fehérje, 22g zsír 1980 Ft	Brokkolis, mogyorós, csirkés rizstészta 674 kcal, 77g szénh., 49g fehérje, 17g zsír 1880 Ft	Citromos, borsos harcsa sütte, zöldségekkel, rizzsel 575 kcal, 80g szénh., 38g fehérje, 11g zsír 2165 Ft	Zöldséges csirkehússal rakott kel 661 kcal, 68g szénh., 52g fehérje, 18g zsír 1920 Ft	Őszibarackos, sajtos rakott csirkemell, párolt barna rizs 862 kcal, 108g szénh., 49g fehérje, 20g zsír 1865 Ft	

	2025.06.30. - hétfő	2025.07.01. - kedd	2025.07.02. - szerda	2025.07.03. - csütörtök	2025.07.04. - péntek	2025.07.05. - szombat
E2K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Mozzarellás csirkemellel töltött cukkini, barna rizs 528 kcal, 63g szénh., 31g fehérje, 14g zsír 1385 Ft	Brokkolis, mogorós, csirkés rizstészta 412 kcal, 47g szénh., 30g fehérje, 10g zsír 1320 Ft	Citromos, borsos harcsa sütve, zöldségekkel, rizzsel 360 kcal, 50g szénh., 24g fehérje, 7g zsír 1520 Ft	Zöldséges csirkehússal rakott kel 414 kcal, 43g szénh., 33g fehérje, 11g zsír 1350 Ft	Őszibarackos, sajtos rakott csirkemell, párolt barna rizs 540 kcal, 68g szénh., 31g fehérje, 12g zsír 1295 Ft	
E3 - Fitness és alakbarát	Wokban sült csirkemell ananással, mozzarella sült barna rizs 923 kcal, 117g szénh., 54g fehérje, 20g zsír 1960 Ft	 Csirkemellcsíkok babbal, cukkinivel, gombával fokhagymás paradicsommártásban, jázmin rizs 926 kcal, 149g szénh., 47g fehérje, 15g zsír 1720 Ft	 Gyöngyhagymás, gombás csirkemellragu, jázmin rizs 843 kcal, 99g szénh., 43g fehérje, 30g zsír 1790 Ft	Sült pulykamellcsíkok, wok zöldségkeverék, fokhagymás, joghurtos öntet 581 kcal, 28g szénh., 45g fehérje, 30g zsír 2150 Ft	Húsos, juhtúrós rakott karfiol 581 kcal, 24g szénh., 47g fehérje, 33g zsír 1935 Ft	
E3K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Wokban sült csirkemell ananással, mozzarella sült barna rizs 576 kcal, 73g szénh., 34g fehérje, 13g zsír 1370 Ft	 Csirkemellcsíkok babbal, cukkinivel, gombával fokhagymás paradicsommártásban, jázmin rizs 579 kcal, 93g szénh., 29g fehérje, 10g zsír 1195 Ft	 Gyöngyhagymás, gombás csirkemellragu, jázmin rizs 528 kcal, 62g szénh., 27g fehérje, 19g zsír 1255 Ft	Sült pulykamellcsíkok, wok zöldségkeverék, fokhagymás, joghurtos öntet 363 kcal, 18g szénh., 28g fehérje, 19g zsír 1520 Ft	Húsos, juhtúrós rakott karfiol 363 kcal, 15g szénh., 29g fehérje, 20g zsír 1355 Ft	
E4 - Fitness és alakbarát	Thai csirkemell zöldséges rizstésztaával 680 kcal, 84g szénh., 49g fehérje, 15g zsír 1995 Ft	Csirkemell paradicsommal, paprikával, hagymával, sajttal összesütve, wok zöldségekkel és rizzsel 791 kcal, 63g szénh., 55g fehérje, 34g zsír 2030 Ft	Szárnys rakott zöldbab (pulykamellből) 788 kcal, 63g szénh., 51g fehérje, 36g zsír 1960 Ft	Rántott cukkini, tzatziki saláta* 692 kcal, 67g szénh., 22g fehérje, 36g zsír 1945 Ft	Kemencés csirkecomb, Amerikai káposztasaláta 815 kcal, 43g szénh., 59g fehérje, 45g zsír 1855 Ft	
E4K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Thai csirkemell zöldséges rizstésztaával 426 kcal, 52g szénh., 31g fehérje, 9g zsír 1395 Ft	Csirkemell paradicsommal, paprikával, hagymával, sajttal összesütve, wok zöldségekkel és rizzsel 495 kcal, 40g szénh., 34g fehérje, 21g zsír 1420 Ft	Szárnys rakott zöldbab (pulykamellből) 492 kcal, 40g szénh., 32g fehérje, 23g zsír 1370 Ft	Rántott cukkini, tzatziki saláta* 432 kcal, 42g szénh., 14g fehérje, 23g zsír 1360 Ft	Kemencés csirkecomb, Amerikai káposztasaláta 510 kcal, 27g szénh., 37g fehérje, 29g zsír 1295 Ft	
R1 - Rántott	Majorannás rántott csirkemellfilé, petrezselymes újbургonya 1795 Ft	Aszalt szilvával töltött pulykamell, kukoricás rizs 2130 Ft	Rántott csirkecomb, rizi-bizi 1845 Ft	Párizsi pulykamell, jázmin rizs 1835 Ft	Sokmagvas rántott csirkemell, spenótos jázmin rizs 1760 Ft	Tengeri halfilé Orly módon, jázmin rizs, tartármártás 1960 Ft
R1K - Kis rántott	Majorannás rántott csirkemellfilé, petrezselymes újburgonya 1270 Ft	Aszalt szilvával töltött pulykamell, kukoricás rizs 1490 Ft	Rántott csirkecomb, rizi-bizi 1290 Ft	Párizsi pulykamell, jázmin rizs 1285 Ft	Sokmagvas rántott csirkemell, spenótos jázmin rizs 1230 Ft	Tengeri halfilé Orly módon, jázmin rizs, tartármártás 1375 Ft
R2 - Rántott	Majorannás rántott csirkemellfilé, rizi-bizi 1780 Ft	Aszalt szilvával töltött pulykamell, burgonyapüré 2195 Ft	Rántott csirkecomb, petrezselymes újburgonya 1880 Ft	Párizsi pulykamell, sült burgonya 1930 Ft	Sokmagvas rántott csirkemell, petrezselymes újburgonya 1795 Ft	Tengeri halfilé Orly módon, vajas burgonya 1875 Ft
R2K - Kis rántott	Majorannás rántott csirkemellfilé, rizi-bizi 1245 Ft	Aszalt szilvával töltött pulykamell, burgonyapüré 1540 Ft	Rántott csirkecomb, petrezselymes újburgonya 1320 Ft	Párizsi pulykamell, sült burgonya 1350 Ft	Sokmagvas rántott csirkemell, petrezselymes újburgonya 1260 Ft	Tengeri halfilé Orly módon, vajas burgonya 1320 Ft
R3 - Rántott	Rántott sertésmáj, petrezselymes újburgonya 1680 Ft	Mustáros csirkemell párizsi bundában, kukoricás rizs 1795 Ft	Rántott csirkemell füstölt sajtos bundában, kukoricás rizs 1820 Ft	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartármártás* 1985 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1760 Ft	
R3K - Kis rántott	Rántott sertésmáj, petrezselymes újburgonya 1175 Ft	Mustáros csirkemell párizsi bundában, kukoricás rizs 1260 Ft	Rántott csirkemell füstölt sajtos bundában, kukoricás rizs 1275 Ft	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartármártás* 1390 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1230 Ft	

	2025.06.30. - hétfő	2025.07.01. - kedd	2025.07.02. - szerda	2025.07.03. - csütörtök	2025.07.04. - péntek	2025.07.05. - szombat
R4 - Rántott	Rántott sertés máj, rizi-bizi 1650 Ft	Mustáros csirkemell párizsi bundában, petrezselymes újborgonya 1850 Ft	 Rántott csirkemell füstölt sajtos bundában, tejszínes gombás spagetti 1860 Ft	Rántott sajt (trappista), burgonyapüré* 1930 Ft	Rántott karfiol, burgonyapüré* 1720 Ft	
R4K - Kis rántott	Rántott sertés máj, rizi-bizi 1155 Ft	Mustáros csirkemell párizsi bundában, petrezselymes újborgonya 1295 Ft	 Rántott csirkemell füstölt sajtos bundában, tejszínes gombás spagetti 1295 Ft	Rántott sajt (trappista), burgonyapüré* 1350 Ft	Rántott karfiol, burgonyapüré* 1195 Ft	
RZ - Rántott	Majorannás rántott csirkemellfilé, vajás zöldségekret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1965 Ft	Aszalt szilvával töltött pulykamell, melange mix zöldségekret 2295 Ft	Rántott csirkemell füstölt sajtos bundában, vajás zöldségekret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 2020 Ft	Párizsi pulykamell, melange mix zöldségekret 2045 Ft	Sokmagvas rántott csirkemell, vajás zöldségekret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1965 Ft	Tengeri halfilé Orly módon, vajás zöldségekret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 2070 Ft
RZK - Kis rántott	Majorannás rántott csirkemellfilé, vajás zöldségekret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1375 Ft	Aszalt szilvával töltött pulykamell, melange mix zöldségekret 1595 Ft	Rántott csirkemell füstölt sajtos bundában, vajás zöldségekret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1420 Ft	Párizsi pulykamell, melange mix zöldségekret 1430 Ft	Sokmagvas rántott csirkemell, vajás zöldségekret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1375 Ft	Tengeri halfilé Orly módon, vajás zöldségekret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1450 Ft
F1 - Főzelék	Kelkáposzta-főzelék* 1150 Ft	Tejfölös babfőzelék* 1190 Ft	Tökfőzelék* 1365 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék* 1120 Ft	Sóska-főzelék* 1280 Ft	
F1K - Kis főzelék	Kelkáposzta-főzelék* 795 Ft	Tejfölös babfőzelék* 835 Ft	Tökfőzelék* 955 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék* 785 Ft	Sóska-főzelék* 895 Ft	
F2 - Főzelék	Kelkáposzta-főzelék, magyaros grillkolbász 1750 Ft	Tejfölös babfőzelék, fasírt 1720 Ft	Tökfőzelék, fasírt 1860 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, sertéssült 1620 Ft	Sóska-főzelék, sült csirkemell 1780 Ft	
F2K - Kis főzelék	Kelkáposzta-főzelék, magyaros grillkolbász 1225 Ft	Tejfölös babfőzelék, fasírt 1195 Ft	Tökfőzelék, fasírt 1295 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, sertéssült 1135 Ft	Sóska-főzelék, sült csirkemell 1245 Ft	
F3 - Főzelék	Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt 1680 Ft	Tejfölös babfőzelék, sült virsli 1680 Ft	Tökfőzelék, sertéspörkölt 1830 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, sült virsli 1585 Ft	Sóska-főzelék, főtt tojás* 1735 Ft	
F3K - Kis főzelék	Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt 1175 Ft	Tejfölös babfőzelék, sült virsli 1175 Ft	Tökfőzelék, sertéspörkölt 1280 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, sült virsli 1195 Ft	Sóska-főzelék, főtt tojás* 1220 Ft	
F4 - Főzelék	Kelkáposzta-főzelék, rántott sajt* 1690 Ft	Tejfölös babfőzelék, főtt tojás* 1630 Ft	Tökfőzelék, Rántott mozzarella* 1875 Ft	 Paradicsomos káposztafőzelék, zöldség-fasírt* 1540 Ft	Sóska-főzelék, főtt burgonya* 1620 Ft	
F4K - Kis főzelék	Kelkáposzta-főzelék, rántott sajt* 1185 Ft	Tejfölös babfőzelék, főtt tojás* 1140 Ft	Tökfőzelék, Rántott mozzarella* 1320 Ft	 Paradicsomos káposztafőzelék, zöldség-fasírt* 1095 Ft	Sóska-főzelék, főtt burgonya* 1135 Ft	

	2025.06.30. - hétfő	2025.07.01. - kedd	2025.07.02. - szerda	2025.07.03. - csütörtök	2025.07.04. - péntek	2025.07.05. - szombat
U - Főétel - Világkonyha!	Normand sült csirkecomb (fehérbor, citrom, paradicsom, mustár), petrezselymes újbургonya csípos 1820 Ft	Bajor búzasörös disznósült (bőrös sertéscomb), burgonyagombóc 2080 Ft	Firenzei sertéssült (fokhagyma, bazsalikom, rozmaring, kakukkfű), jázmin rizs, sült alma 1840 Ft	Mexikói chilis-fokhagymás csirkecomb falatok, vörösbabos jázmin rizs csípos 1760 Ft	Tejszínes tengeri hal, fekete tagliatellével 1930 Ft	
UK - Főétel - Világkonyha!	Normand sült csirkecomb (fehérbor, citrom, paradicsom, mustár), petrezselymes újbургonya csípos 1275 Ft	Bajor búzasörös disznósült (bőrös sertéscomb), burgonyagombóc 1455 Ft	Firenzei sertéssült (fokhagyma, bazsalikom, rozmaring, kakukkfű), jázmin rizs, sült alma 1290 Ft	Mexikói chilis-fokhagymás csirkecomb falatok, vörösbabos jázmin rizs csípos 1230 Ft	Tejszínes tengeri hal, fekete tagliatellével 1350 Ft	
A - Főétel	Krumplis tészta* 1430 Ft	 Gödöllői töltött csirkemell, petrezselymes újbургonya 1855 Ft	Eszterházy pulykamell tokány, spagetti 1835 Ft	Házi rakott burgonya 1980 Ft	Hentes tokány, galuska 1755 Ft	Kolozsvári töltött káposzta (kolozsvári szalonna, füstölt kolbász) 1945 Ft
AK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Krumplis tészta* 1020 Ft	 Gödöllői töltött csirkemell, petrezselymes újbургonya 1295 Ft	Eszterházy pulykamell tokány, spagetti 1285 Ft	Házi rakott burgonya 1385 Ft	Hentes tokány, galuska 1230 Ft	Kolozsvári töltött káposzta (kolozsvári szalonna, füstölt kolbász) 1360 Ft
B - Főétel	Tejszínes, sajtos, sonkás rakott csirkemell, kukoricás rizs 1985 Ft	Bácskai rizseshús csirkemellből 1735 Ft	Csirkemell rácosan (lecsós, tejfölös) burgonyával 1995 Ft	Veronai csirkemell (sonka, bacon, zöldborsó, tejszín, sajt), jázmin rizs 1895 Ft	Brassói aprópecsenye 1895 Ft	Aszalt paradicsomos, csirkés tagliatelle 2195 Ft
BK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Tejszínes, sajtos, sonkás rakott csirkemell, kukoricás rizs 1390 Ft	Bácskai rizseshús csirkemellből 1220 Ft	Csirkemell rácosan (lecsós, tejfölös) burgonyával 1420 Ft	Veronai csirkemell (sonka, bacon, zöldborsó, tejszín, sajt), jázmin rizs 1330 Ft	Brassói aprópecsenye 1330 Ft	Aszalt paradicsomos, csirkés tagliatelle 1540 Ft
C - Főétel	Töltött káposzta 1760 Ft	Húsos rakott karfiol 1875 Ft	Vörösboros marhapörkölt, tarhonya 2055 Ft	Fokhagymásan grillezett sertésszelet, steak burgonya 2280 Ft	 Gombapaprikás, orsó tészta* 1580 Ft	
CK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Töltött káposzta 1230 Ft	Húsos rakott karfiol 1320 Ft	Vörösboros marhapörkölt, tarhonya 1440 Ft	Fokhagymásan grillezett sertésszelet, steak burgonya 1595 Ft	 Gombapaprikás, orsó tészta* 1095 Ft	
D - Főétel	Juhtúróval rakott húsos makaróni 1755 Ft	Túrós csusza bacon szalonnával 1820 Ft	Húsos lasagne 1990 Ft	Carbonara spagetti 1685 Ft	Csülkös pacalpörkölt, sós burgonya 1930 Ft	
DK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Juhtúróval rakott húsos makaróni 1230 Ft	Túrós csusza bacon szalonnával 1275 Ft	Húsos lasagne 1390 Ft	Carbonara spagetti 1180 Ft	Csülkös pacalpörkölt, sós burgonya 1350 Ft	
G - Főétel	Roston sült pulykamell, tükörtojással, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1950 Ft	Csirkemellpaprikás, galuska 1820 Ft	Leccsós csirkemáj, jázmin rizs 1720 Ft	Fasírt, burgonyapüré 1750 Ft	Chilis húsos bab 1735 Ft	
GK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Roston sült pulykamell, tükörtojással, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1365 Ft	Csirkemellpaprikás, galuska 1275 Ft	Leccsós csirkemáj, jázmin rizs 1195 Ft	Fasírt, burgonyapüré 1225 Ft	Chilis húsos bab 1195 Ft	

	2025.06.30. - hétfő	2025.07.01. - kedd	2025.07.02. - szerda	2025.07.03. - csütörtök	2025.07.04. - péntek	2025.07.05. - szombat
K - Főétel	Gyuvecs (szerb rakott hús) 1745 Ft	Mákos tészta* 1480 Ft	Spenótos farfalle parmezánsajttal* 1630 Ft	Pásztortarhonya (kolbásszal) 1620 Ft	Sztrapacska (juhtúrós-tepertős galuska) 1920 Ft	
O - Főétel	Rizses lecsó* 1690 Ft	Kemencében sült oldalas, párolt káposzta, tört burgonya 2080 Ft	Zúzapörkölt, vajas galuska 1630 Ft	Fűszeres harcsafalatok kapormártással, jázmin rizs 2120 Ft	Paprikás krumpli virslivel 1745 Ft	
L - Főétel	Borsos tokány, tarhonya 2020 Ft	Töltött paprika, paradicsommártás, főtt burgonya 1995 Ft	Grill fűszeres tarja roston, hagymás tört-burgonya 1880 Ft	Túrós rakott tészta, édes tejfölmártás* 1940 Ft	Gyroszos pulykamell, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 2095 Ft	
Z - Főétel	Csirke gyros pitában friss zöldségekkel 2070 Ft	Hot Wings csirkeszárny steak burgonyával, BBQ szósszal 2160 Ft	Szilvalekváros derelye, fahéjas tejfölmártás* 1795 Ft	Hagymás rostélyos, petrezselymes újburgonya 2095 Ft	Mákos guba* 1645 Ft	
VE - Vadvilág	Szarvas fasírtgolyók hagymás tört burgonya 1895 Ft	Szarvaspörkölt galuskával 2065 Ft	Vaddisznó chili con carne csipős 1995 Ft	Kemencében sült szarvascomb áfonyamártással, mogorórburgonyával 2330 Ft	 Szarvas stroganoff jázmin rizzsel 2135 Ft	
VEK - Vadvilág(kis adag)	Szarvas fasírtgolyók hagymás tört burgonya 1330 Ft	Szarvaspörkölt galuskával 1445 Ft	Vaddisznó chili con carne csipős 1395 Ft	Kemencében sült szarvascomb áfonyamártással, mogorórburgonyával 1630 Ft	 Szarvas stroganoff jázmin rizzsel 1495 Ft	
V - Fél adag főétel + desszert	Majorannás rántott csirkemellfilé, rizi-bizi, Gyümölcsös joghurt szelet 2020 Ft	Bácskai rizseshús csirkemellből, Vargabéles 1735 Ft	Eszterházy pulykamell tokány, spagetti, Gyümölcsrizs 1685 Ft	Házi rakott burgonya, Sárgabarackos gombóc 1795 Ft	Chilis húsos bab, Epres túró torta csipős 1975 Ft	Tengeri halfilé Orly módon, jázmin rizs, Mogorókrémmel töltött gombóc 1795 Ft
M - Menü (kis adag leves + nagy adag főétel)	Tejfölös zöldbabeleves, Borsos tokány, tarhonya 2495 Ft	 Paradicsomleves, Csirkemellcsíkok babbal, cukkinivel, gombával fokhagymás paradicsommártásban, jázmin rizs 2195 Ft	Magyaros karfiolleves, Grill fűszeres tarja roston, hagymás törtburgonya 2420 Ft	Trópusi gyümölcsleves, Veronai csirkemell (sonka, bacon, zöldborsó, tejszín, sajt), jázmin rizs 2450 Ft	 Hideg meggyleves, Gombapaprikás, orsó tészta* 2170 Ft	 Bakonyi betyárleves, Kolozsvári töltött káposzta (kolozsvári szalonna, füstölt kolbász) 2595 Ft
KM - Kis menü (kis adag)	Tejfölös zöldbabeleves, Borsos tokány, tarhonya 1960 Ft	 Paradicsomleves, Csirkemellcsíkok babbal, cukkinivel, gombával fokhagymás paradicsommártásban, jázmin rizs 1730 Ft	Magyaros karfiolleves, Grill fűszeres tarja roston, hagymás törtburgonya 1920 Ft	Trópusi gyümölcsleves, Veronai csirkemell (sonka, bacon, zöldborsó, tejszín, sajt), jázmin rizs 1965 Ft	 Hideg meggyleves, Gombapaprikás, orsó tészta* 1735 Ft	 Bakonyi betyárleves, Kolozsvári töltött káposzta (kolozsvári szalonna, füstölt kolbász) 2080 Ft
H - Majonézes saláta (25-30 dkg)	Sült csirkemell majonézes-almás burgonyasalátával 1095 Ft	Majonézes tojássaláta, sült virsli 1235 Ft	Kemencében sült csirkemell, fahéjas almával, vegyes sajtkockákkal 1140 Ft	Oroszos jércehússaláta 1140 Ft	Franciasaláta, tormás sonkatekercs 1175 Ft	
I - Desszert	Gesztenyepüré* 995 Ft	Vargabéles* 880 Ft	Gyümölcsrizs* 780 Ft	Sárgabarackos gombóc* 820 Ft	Somlói galuska* 1050 Ft	Mogorókrémmel töltött gombóc* 840 Ft
X - Desszert	Máglyarakás* 820 Ft	Fánk sárgabaracklekvárral töltve (2db)* 880 Ft	Meggyes-vaniliás szelet* 1120 Ft	Piskóta kocka csokoládéöntettel* 920 Ft	Epres túró torta* 1120 Ft	Áfonyás-szedres szelet* 1120 Ft
P - Palacsinta (2 db)	Túrós palacsinta, barackos vaníliaöntet* 1185 Ft	Bounty palacsinta (kókuszos) [2db], csokoládéöntet* 1150 Ft	Tejbegrízes palacsinta, csokoládéöntet* 1030 Ft	Áfonyás palacsinta, vaníliaöntet* 1035 Ft	Túrós rudis palacsinta (túrós, csokoládés)* 1195 Ft	

	2025.06.30. - hétfő	2025.07.01. - kedd	2025.07.02. - szerda	2025.07.03. - csütörtök	2025.07.04. - péntek	2025.07.05. - szombat
VG1 - Vegán	Vöröslencse-krémleves, pirított zsemle-kockák* 920 Ft	Narancsos-chilis sárgarépa-krémleves, pirított napraforgómaggal* 1050 Ft	Paradicsomleves* 945 Ft	 Vegán erdei gombakrémleves durumtésztával* 1355 Ft	Vegán karfiolkrémleves, pirított zsemle-kockák* 1040 Ft	
VG2 - Vegán	Karfiolos sütőtökfőzelék vegán golyóval* 1930 Ft	Vunás spagetti, vegán szórással* 2085 Ft	Vegán brassói natúrfalet* 2450 Ft	Tárkonyos lencsefőzelék vegán golyóval* 1895 Ft	Hortobágyi vegán tészta* 2330 Ft	
VG2K - Vegán kis adag	Karfiolos sütőtökfőzelék vegán golyóval* 1430 Ft	Vunás spagetti, vegán szórással* 1545 Ft	Vegán brassói natúrfalet* 1820 Ft	Tárkonyos lencsefőzelék vegán golyóval* 1395 Ft	Hortobágyi vegán tészta* 1725 Ft	
VG3 - Vegán	 Vegán rakott zöldségek kuszkuossal* 1730 Ft	Vegán chilis bab steak burgonyával* 1880 Ft	 Vegán zöldséges lasagne* 1795 Ft	Vegán lecsó bulgurral* 1645 Ft	Bazsalikomos marokkói bab bulgurral* 1580 Ft	
VG4 - Vegán	Szilvatöltelikes vegán gombóc* 850 Ft	Mandulatejes zabkása áfonyával* 850 Ft	Vegán kávé torta* 1350 Ft	Vegán málna torta* 1350 Ft	Kókusztejbe gríz, kakaós szórással* 895 Ft	
Z1 - Zero leves	Klasszikus paradicsomleves rizsbetéttel* 1040 Ft	Fahéjas szilvaleves* 1395 Ft	Frankfurti leves paleo virslivel 1060 Ft	Spenótkrémleves* 1195 Ft	 Tárkonyos csirke raguleves gazdagon 1165 Ft	
Z1K - Zero kis leves	Klasszikus paradicsomleves rizsbetéttel* 770 Ft	Fahéjas szilvaleves* 1030 Ft	Frankfurti leves paleo virslivel 785 Ft	Spenótkrémleves* 885 Ft	 Tárkonyos csirke raguleves gazdagon 860 Ft	
Z2 - Zero főétel	Rántott csirkemell paleo panírral, karfiol-rizzsel 2370 Ft	 Gombapaprikás, rizses-köleses fusillivel* 1630 Ft	Tepsis zöldségek grillezett mustáros táljával 2095 Ft	Leccsós sertéspörkölt rizses-köleses fusillal 1795 Ft	Roston sült harcsaszeletek színes salátágon 2495 Ft	
Z3 - Zero főétel	Húspogácsa ropogós rukkolás salátával 2255 Ft	Kolbászos, tojásos lecsó 2195 Ft	Kakukkfűves tökehalfilé, vegyes kevert salátával 2395 Ft	Roston sült csirkemáj, karfiolpüré 1720 Ft	Lacipecsenye leccsós hajdinával 1850 Ft	
Z4 - Zero főétel	Rakott karfiol csirke hússal növényi feltéttel 1960 Ft	Csirkefasírt édesburgonya-hasábokkal 2045 Ft	 Sonkás-gombás rizottó (jázmin rizzsel) 1930 Ft	Szezám magos roston pulykamell, almás céklasalátával 1860 Ft	Reszelt máj főtt quinoával és párolt fahéjas almával 1595 Ft	
Z5 - Zero desszert	Gyümölcsös tapiókapuding* 850 Ft	Paleo Bounty szelet* 1435 Ft	Epertorta paleo módra* 1350 Ft	Amerikai csokoládé torta* 1195 Ft	Paleo almás csokoládé szelet* 1350 Ft	
S1 - Savanyúság	Uborkasaláta* 295 Ft	Kovászos uborka* 295 Ft	Káposztával töltött paprika* 295 Ft	Káposztasaláta* 295 Ft	Csalamádé* 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	

	2025.06.30. - hétfő	2025.07.01. - kedd	2025.07.02. - szerda	2025.07.03. - csütörtök	2025.07.04. - péntek	2025.07.05. - szombat
JFW - Jókenyér Fitt&Well (350g)	Jókenyér Fitt&Well* 1035 Ft	Jókenyér Fitt&Well* 1035 Ft	Jókenyér Fitt&Well* 1035 Ft	Jókenyér Fitt&Well* 1035 Ft	Jókenyér Fitt&Well* 1035 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* 995 Ft	Jókenyér Teljes kiőrlésű magos* 995 Ft	Jókenyér Teljes kiőrlésű magos* 995 Ft	Jókenyér Teljes kiőrlésű magos* 995 Ft	Jókenyér Teljes kiőrlésű magos* 995 Ft	
ED1 - Leves	Tárkonyos-joghurtos pulykaraguleves 366 kcal, 24g szénh., 35g fehérje, 14g zsír 1120 Ft	Light tejfölös lencseleves zöldségekkel* 364 kcal, 56g szénh., 18g fehérje, 7g zsír 980 Ft	Gulyásleves zöldségekkel gazdagon (burgonya nélkül) 375 kcal, 21g szénh., 27g fehérje, 19g zsír 1445 Ft	Húsleves sovány pulykamellből 252 kcal, 18g szénh., 33g fehérje, 4g zsír 1250 Ft	Könnýű tejfölös zöldbableves* 189 kcal, 25g szénh., 6g fehérje, 7g zsír 985 Ft	
ED2 - Leves	 Tárkonyos citromos zöldségleves* 300 kcal, 29g szénh., 8g fehérje, 16g zsír 1040 Ft	Libamájgaluska-leves gazdagon zöldségekkel 319 kcal, 26g szénh., 12g fehérje, 18g zsír 980 Ft	Csontleves friss zöldségekkel cérnametélttel 194 kcal, 24g szénh., 11g fehérje, 11g zsír 950 Ft	Tejszínes fahéjas őszibarackleves* 256 kcal, 69g szénh., 4g fehérje, 8g zsír 1225 Ft	 Ázsiai ramen leves 255 kcal, 10g szénh., 32g fehérje, 9g zsír 1395 Ft	
ED4 - Főzelék	Olasz paradicsomos káposztafőzelék, csirkepörkölt 673 kcal, 83g szénh., 42g fehérje, 26g zsír 1855 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék (light), Fűszeres rántott csirkemell 515 kcal, 51g szénh., 36g fehérje, 17g zsír 1720 Ft	Zsenge zöldborsófőzelék, brokkoliropogós* 713 kcal, 110g szénh., 35g fehérje, 16g zsír 1730 Ft	Tejfölös vöröslencse-főzelék, fűszeres csirkefasírt 929 kcal, 101g szénh., 72g fehérje, 23g zsír 1625 Ft	Joghurtos, kapros tökfőzelék, rántott csirkemellfilé 665 kcal, 89g szénh., 39g fehérje, 16g zsír 1820 Ft	
ED5 - Főzelék	Olasz paradicsomos káposztafőzelék, sült virsli 507 kcal, 59g szénh., 19g fehérje, 29g zsír 1695 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék (light), fasírt 627 kcal, 61g szénh., 43g fehérje, 21g zsír 1720 Ft	Zsenge zöldborsófőzelék, sokmagvas rántott jércemell 655 kcal, 85g szénh., 42g fehérje, 19g zsír 1755 Ft	Tejfölös vöröslencse-főzelék, csirkepörkölt 1026 kcal, 101g szénh., 65g fehérje, 37g zsír 1745 Ft	Joghurtos kapros tökfőzelék, sült virsli 569 kcal, 69g szénh., 17g fehérje, 24g zsír 1730 Ft	
ED6 - Főétel	Spagetti sajtmártásban (light)* 665 kcal, 59g szénh., 36g fehérje, 32g zsír 1620 Ft	Fitt parajos lasagne tojással* 801 kcal, 80g szénh., 32g fehérje, 38g zsír 1795 Ft	Édes chilis rántott csirkefalatok rizses zöldséggel 1145 kcal, 101g szénh., 53g fehérje, 57g zsír, csipős 1945 Ft	 Thai zöldséges csirkés tészta 647 kcal, 58g szénh., 53g fehérje, 22g zsír 1920 Ft	Penne tejszínes spárgás mártásban, pulykasonkával 567 kcal, 57g szénh., 32g fehérje, 23g zsír 1985 Ft	
ED7 - Főétel	Rántott fűszeres csirkecomb, petrezselymes burgonyával, grill zöldségekkel 803 kcal, 79g szénh., 66g fehérje, 20g zsír 2195 Ft	Csirkemell sajtos bundában, zöldséges barna rizs 917 kcal, 112g szénh., 59g fehérje, 23g zsír 1965 Ft	 Fitt milánói sertésborda 970 kcal, 100g szénh., 64g fehérje, 41g zsír 2035 Ft	Mátrai borzas csirkemell, rizses zöldséggel 828 kcal, 76g szénh., 51g fehérje, 36g zsír 1995 Ft	Cordon bleu pulykamell, párolt zöldségekkel (zöldbab, békirépa, lilahagyma) 609 kcal, 40g szénh., 58g fehérje, 22g zsír 2095 Ft	
ED8 - Főétel	 Shiitake gombás csirkés rizottó 967 kcal, 113g szénh., 49g fehérje, 35g zsír 1950 Ft	Székelykáposztával rakott burgonya (csirkemellfiléből) 678 kcal, 77g szénh., 43g fehérje, 20g zsír 1835 Ft	Sült csirkecomb, párolt káposzta 498 kcal, 38g szénh., 57g fehérje, 11g zsír 1790 Ft	Pulyka gyros tzatzikivel 544 kcal, 19g szénh., 49g fehérje, 30g zsír 1875 Ft	Lecsó virslivel, rizzsel 649 kcal, 91g szénh., 21g fehérje, 27g zsír 1755 Ft	
ED9 - Főétel	Csirkemell Holstein módra, zöldségekkel, rizzsel 568 kcal, 62g szénh., 41g fehérje, 16g zsír 1825 Ft	Bajor csirkecomb burgonyával, parajjal 653 kcal, 56g szénh., 63g fehérje, 17g zsír 1795 Ft	Zöldfűszeres sült csirkemell, wok zöldségekkel 441 kcal, 25g szénh., 38g fehérje, 19g zsír 2080 Ft	Roston csirkemell aszalt paradicsomos sajtmártással, basmati rizs 1140 kcal, 130g szénh., 62g fehérje, 39g zsír 2180 Ft	Fűszeres mustáros roston csirkemellfilé görög saláta 438 kcal, 25g szénh., 44g fehérje, 17g zsír 2145 Ft	
ED10 - Főétel	Töltött káposzta 556 kcal, 57g szénh., 33g fehérje, 19g zsír 1740 Ft	Fitt rakott zöldbab (csirkemellel, tejföllel) 467 kcal, 28g szénh., 39g fehérje, 20g zsír 1880 Ft	Olaszos tepsis csirkemell, zöldséges vad rizs 750 kcal, 87g szénh., 47g fehérje, 23g zsír 1840 Ft	Erdélyi rakott káposzta 741 kcal, 62g szénh., 46g fehérje, 32g zsír 1855 Ft	Csirkés rakott karfiol bulgarral tejföllel 613 kcal, 58g szénh., 46g fehérje, 21g zsír 1845 Ft	



efood étlap - 2025 - 27. hét

	2025.06.30. - hétfő	2025.07.01. - kedd	2025.07.02. - szerda	2025.07.03. - csütörtök	2025.07.04. - péntek	2025.07.05. - szombat
ED11 - Főétel	Kemencés joghurtos csirkemell török bulgurral 639 kcal, 93g szénh., 54g fehérje, 8g zsír 1785 Ft	Házi csirkegolyók négysajtmártással, basmati rizzzsel 928 kcal, 101g szénh., 61g fehérje, 32g zsír 1830 Ft	Mexikói chilis rizses csirke 619 kcal, 86g szénh., 43g fehérje, 14g zsír, csípős 1765 Ft	Székelykáposzta csirkemellből (fitt) 454 kcal, 26g szénh., 37g fehérje, 21g zsír 1740 Ft	 Tonhalas bulgursaláta 676 kcal, 87g szénh., 39g fehérje, 21g zsír 1880 Ft	
ED12 - Főétel	 Tonhalas rizottó 642 kcal, 75g szénh., 46g fehérje, 17g zsír 1830 Ft	Könnnyű túrós csusza* 761 kcal, 76g szénh., 38g fehérje, 34g zsír 1780 Ft	Vaslapon sült tökehalfilé olivabogyós basmati rizzzsel 743 kcal, 111g szénh., 49g fehérje, 13g zsír 2140 Ft	 Grillezett sajtos csirkemellfilé, gombás, kukkinis rizzzsel 792 kcal, 91g szénh., 53g fehérje, 21g zsír 1930 Ft	Roston sült sajtos - tejfölös csirkemell, párolt zöldségköret 488 kcal, 31g szénh., 49g fehérje, 17g zsír 1930 Ft	
ED13 - Főétel	Lencsefőzelék vagdalttal 804 kcal, 89g szénh., 61g fehérje, 22g zsír 1665 Ft	Indonéz rizses csirke 695 kcal, 108g szénh., 42g fehérje, 13g zsír, csípős 1830 Ft	 Bakonyi sertésszelet, tésztá 698 kcal, 54g szénh., 46g fehérje, 33g zsír 1820 Ft	Light borjúpaprikás, fitt szarvacska tésztával 739 kcal, 54g szénh., 45g fehérje, 38g zsír 2230 Ft	Töltött paprika csirkemellből, sós burgonya 636 kcal, 85g szénh., 43g fehérje, 16g zsír 2120 Ft	
ED14 - Főétel	Vaslapon sült csirkemell, sárgarépas barna rizs 613 kcal, 92g szénh., 43g fehérje, 6g zsír 1720 Ft	Bácskai csirkemell, hajdinakásával 388 kcal, 42g szénh., 39g fehérje, 6g zsír 1755 Ft	 Négysajttal töltött csirkemell zabpelyhes panírban, rizses zöldség 1033 kcal, 129g szénh., 68g fehérje, 26g zsír 1940 Ft	Nagyi húsgombóca házi lecsóval 622 kcal, 63g szénh., 38g fehérje, 27g zsír 1875 Ft	Fűszeres túróval parajjal töltött csirkemellfilé hagymás karottás rizzzsel 675 kcal, 81g szénh., 49g fehérje, 16g zsír 1870 Ft	
ED15 - Desszert	Tiramisu* 259 kcal, 18g szénh., 6g fehérje, 18g zsír 1150 Ft	Almás pite* 237 kcal, 19g szénh., 7g fehérje, 14g zsír 1095 Ft	Ribizlis szelet* 116 kcal, 6g szénh., 4g fehérje, 8g zsír 1130 Ft	Ischler* 488 kcal, 39g szénh., 13g fehérje, 30g zsír 1095 Ft	Feketeerdő szelet* 175 kcal, 17g szénh., 7g fehérje, 9g zsír 1145 Ft	
EKM - Kis menü (kis leves + kis főétel)	 Tárkonyos citromos zöldségleves, Rántott fűszeres csirkecomb, petrezselymes burgonyával, grill zöldségekkel 735 kcal, 72g szénh., 49g fehérje, 23g zsír 2275 Ft	Light tejfölös lencseleves zöldségekkel, Fitt rakott zöldbab (csirkemellel, tejföllel) 555 kcal, 56g szénh., 38g fehérje, 18g zsír 1995 Ft	 Csontleves friss zöldségekkel cérnabetétrel, Fitt milánói sertésborda 774 kcal, 83g szénh., 51g fehérje, 35g zsír 2080 Ft	Húsleves sovány pulykamellből, Mátrai borzas csirkemell, rizses zöldséggel 720 kcal, 62g szénh., 56g fehérje, 26g zsír 2285 Ft	 Ázsiai ramen leves, Fűszeres mustáros roston csirkemellfilé görög saláta 462 kcal, 23g szénh., 51g fehérje, 17g zsír 2490 Ft	
EB1 - Eisberg salátátál	Cézár salátátál (csirkemellel) 1485 Ft	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	Syrtaki salátátál 1495 Ft	
EB3 - Eisberg salátátál	Sonkás-tojásos színes tál 1785 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1785 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1785 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1785 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1785 Ft	
EB4 - Eisberg salátátál	Tonhalas színes tál 1785 Ft	Tonhalas színes tál 1785 Ft	Tonhalas színes tál 1785 Ft	Tonhalas színes tál 1785 Ft	Tonhalas színes tál 1785 Ft	
EB5 - Eisberg salátátál	Pesztós csirkés színes tál 1785 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1785 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1785 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1785 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1785 Ft	