

	2025.07.28. - hétfő	2025.07.29. - kedd	2025.07.30. - szerda	2025.07.31. - csütörtök	2025.08.01. - péntek	2025.08.02. - szombat
NYR - Nyári ételek	Kakukkfűves bazsalikomos sertéstokány, bulgur 1590 Ft	Sült bifteki görög salátával 2295 Ft	Ázsiai zöld csirkesaláta, zöldfűszeres dippel 2450 Ft	Nyári térszalasaláta sok zöldséggel, rukkolával 1660 Ft	Pulykamell roston, tzatziki saláta 2090 Ft	
FUN - Gyermekünk kedvencei	Ákos kedvence: Zöldborsós csirkeraguleves, Grízes tészta, gyümölcsöntet 1795 Ft	Zara kedvence: Fűszeres csirkemellfalatok, tepsis burgonya, Túrós palacsinta (1db) 1990 Ft	Boti kedvence: Májgaluskaleves, Házi túrógombóc édes tejföl mártás 1830 Ft	Dorka kedvence: Csirkemell sajtos bundában, jázmin rizs, Császármorzsa eperöntettel 2425 Ft	Milán kedvence: Gulyásleves, Lekváros palacsinta (1 db) 1460 Ft	
SP1 - Sport és egészség	Királyrák tejszínes zöldséges spagettivel 658 kcal, 63g szénh., 39g fehérje, 26g zsír 2095 Ft	Zabpelyhes zöldséges rakott csirkemell rizzsel 682 kcal, 72g szénh., 52g fehérje, 21g zsír 1840 Ft	Fehérborban posírozott vörössüggér, hüvelyes zöldborsó, steak burgonya 690 kcal, 73g szénh., 52g fehérje, 18g zsír 2390 Ft	Jércesteak joghurtos almás kukoricasalátával 527 kcal, 43g szénh., 50g fehérje, 19g zsír 1920 Ft	Pikáns marhaszeletek avokádós dippel, sült zellerrel, édesburgonyával 798 kcal, 64g szénh., 49g fehérje, 38g zsír 2880 Ft	
SP2 - Sport és egészség	Paradicsomos fetás bulgurizzottó* 564 kcal, 51g szénh., 22g fehérje, 28g zsír 1650 Ft	Pestos kuszkus grillisajttal, zöldségekkel* 658 kcal, 65g szénh., 24g fehérje, 32g zsír 2095 Ft	Paprikás csicseriborsó nyári zöldségekkel, vadrízzsel* 550 kcal, 71g szénh., 17g fehérje, 20g zsír 1820 Ft	Lencsés rakott kel* 669 kcal, 84g szénh., 35g fehérje, 20g zsír 1720 Ft	 Svéd gombasaláta teljes kiőrlésű fusillivel* 455 kcal, 55g szénh., 28g fehérje, 13g zsír 1735 Ft	
SP3 - Sport desszert	Meggyes köles szelet* 303 kcal, 34g szénh., 9g fehérje, 14g zsír 1335 Ft	Csokis ekler* 248 kcal, 14g szénh., 4g fehérje, 15g zsír 1235 Ft	Vegán ribizlis citrusos szelet* 185 kcal, 23g szénh., 2g fehérje, 13g zsír 1350 Ft	Köles rudi szelet* 307 kcal, 18g szénh., 9g fehérje, 15g zsír 1335 Ft	Mangó-citrom szelet* 201 kcal, 13g szénh., 6g fehérje, 16g zsír 1360 Ft	
L1 - Levesek kb. 5dl	Zöldborsós csirkeraguleves 1280 Ft	Harcshalászlé 1420 Ft	Májgaluskaleves 940 Ft	Jókai bableves 1320 Ft	Gulyásleves 1380 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával 1220 Ft
L1K - Levesek kis adag kb. 3dl	Zöldborsós csirkeraguleves 895 Ft	Harcshalászlé 995 Ft	Májgaluskaleves 660 Ft	Jókai bableves 925 Ft	Gulyásleves 965 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával 850 Ft
L2 - Levesek kb. 5dl	 Tejfölös gombaleves* 1020 Ft	Tojásleves* 955 Ft	Paradicsomleves* 935 Ft	Francia hagymaleves, pirított zsemlelekkockák* 1020 Ft	Sajtos-tejszínes brokkolikrémeleves, pirított zsemlelekkockák* 1040 Ft	
L2K - Levesek, kis levesek kb. 3dl	 Tejfölös gombaleves* 720 Ft	Tojásleves* 670 Ft	Paradicsomleves* 655 Ft	Francia hagymaleves, pirított zsemlelekkockák* 720 Ft	Sajtos-tejszínes brokkolikrémeleves, pirított zsemlelekkockák* 730 Ft	
L3 - Levesek kb. 5dl	Tejszínes őszibarackleves* 1045 Ft	Málnakrémeleves* 1125 Ft	Tejszínes meggyleves* 1055 Ft	Tejszínes körteleves cseresznyével, pirított mandulával* 1130 Ft	Görög gyümölcsleves* 1135 Ft	
L3K - Levesek, kis levesek kb. 3dl	Tejszínes őszibarackleves* 735 Ft	Málnakrémeleves* 790 Ft	Tejszínes meggyleves* 740 Ft	Tejszínes körteleves cseresznyével, pirított mandulával* 790 Ft	Görög gyümölcsleves* 795 Ft	
E1 - Friss saláták	Görög saláta, Roston sült csirkemell 2360 Ft	Csirkemell sonkával, sajttal kemencében sültve, friss vegyes saláta, ezersziget öntet 2220 Ft	Cézár saláta tonhallal 2280 Ft	Grillezett csirkemell, kaliforniai saláta (jégsaláta, paprika, paradicsom, kukorica, kígyóuborka, lilahagyma), zöldfűszeres dressing 2180 Ft	Gyros csirkemellcsíkok, friss zöldsaláta, tzatziki 2280 Ft	

	2025.07.28. - hétfő	2025.07.29. - kedd	2025.07.30. - szerda	2025.07.31. - csütörtök	2025.08.01. - péntek	2025.08.02. - szombat
E1K - Friss saláták kis adag	Görög saláta, Roston sült csirkemell 1650 Ft	Csirkemell sonkával, sajttal kemencében sütvé, friss vegyes saláta, ezerszíget öntet 1555 Ft	Cézár saláta tonhallal 1595 Ft	Grillezett csirkemell, kaliforniai saláta (jégsaláta, paprika, paradicsom, kukorica, kgyóuborka, lilahagyma), zöldfűszeres dressing 1525 Ft	Gyros csirkemellcsíkok, friss zöldsaláta, tzatziki 1595 Ft	
E2 - Fitness és alakbarát	Sajtos csirkesaslik, párolt békirépa 721 kcal, 40g szénh., 43g fehérje, 37g zsír 2295 Ft	Szárnas rakott kel 654 kcal, 63g szénh., 40g fehérje, 27g zsír 1855 Ft	Füstöltsajttal ropogósra sült pulykamell, párolt békirépa, zöldborsó 585 kcal, 48g szénh., 60g fehérje, 16g zsír 2095 Ft	Sertés szűzfalato, petrezselymes vajas brokkoli 597 kcal, 64g szénh., 54g fehérje, 13g zsír 2250 Ft	Grill csirkecomb, almás párolt káposzta 650 kcal, 56g szénh., 61g fehérje, 19g zsír 1920 Ft	
E2K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Sajtos csirkesaslik, párolt békirépa 450 kcal, 25g szénh., 27g fehérje, 23g zsír 1595 Ft	Szárnas rakott kel 408 kcal, 39g szénh., 25g fehérje, 17g zsír 1295 Ft	Füstöltsajttal ropogósra sült pulykamell, párolt békirépa, zöldborsó 366 kcal, 30g szénh., 38g fehérje, 10g zsír 1470 Ft	Sertés szűzfalato, petrezselymes vajas brokkoli 372 kcal, 40g szénh., 34g fehérje, 8g zsír 1575 Ft	Grill csirkecomb, almás párolt káposzta 405 kcal, 35g szénh., 38g fehérje, 12g zsír 1345 Ft	
E3 - Fitness és alakbarát	 Grillezett karaj pírított gombával, paradicsomos bulgurrall 867 kcal, 80g szénh., 64g fehérje, 29g zsír 1930 Ft	Vadas marhaszeletek, durum orsó tészta 829 kcal, 84g szénh., 47g fehérje, 33g zsír 2070 Ft	Csirkemell gyros, zöldségekkel, rizzsel 600 kcal, 76g szénh., 54g fehérje, 8g zsír 1950 Ft	Csirkesaslik,zöldséges pikás bulgurrall 644 kcal, 70g szénh., 42g fehérje, 13g zsír 1995 Ft	 Tavaszi csirkemell rizottó 658 kcal, 77g szénh., 57g fehérje, 14g zsír 1885 Ft	
E3K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	 Grillezett karaj pírított gombával, paradicsomos bulgurrall 526 kcal, 49g szénh., 39g fehérje, 17g zsír 1350 Ft	Vadas marhaszeletek, durum orsó tészta 519 kcal, 53g szénh., 29g fehérje, 21g zsír 1450 Ft	Csirkemell gyros, zöldségekkel, rizzsel 375 kcal, 48g szénh., 34g fehérje, 5g zsír 1365 Ft	Csirkesaslik,zöldséges pikás bulgurrall 392 kcal, 43g szénh., 26g fehérje, 8g zsír 1395 Ft	 Tavaszi csirkemell rizottó 411 kcal, 48g szénh., 36g fehérje, 8g zsír 1320 Ft	
E4 - Fitness és alakbarát	Bolognai spagetti zöldséggel gazdagon 903 kcal, 91g szénh., 43g fehérje, 39g zsír 1795 Ft	Csirkecombfilé roston, almás, mazsolás rizs 693 kcal, 117g szénh., 42g fehérje, 11g zsír 1720 Ft	Tojásos lecsó virslivel, bulgurrall 652 kcal, 69g szénh., 32g fehérje, 25g zsír 1780 Ft	 Zöldséges szárnyashús rizottó 900 kcal, 116g szénh., 56g fehérje, 23g zsír 1920 Ft	 Tengeri halfilé pírított gombával, párolt zöldségköret 502 kcal, 39g szénh., 50g fehérje, 16g zsír 2045 Ft	
E4K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Bolognai spagetti zöldséggel gazdagon 564 kcal, 57g szénh., 27g fehérje, 24g zsír 1250 Ft	Csirkecombfilé roston, almás, mazsolás rizs 432 kcal, 73g szénh., 26g fehérje, 7g zsír 1195 Ft	Tojásos lecsó virslivel, bulgurrall 408 kcal, 43g szénh., 20g fehérje, 16g zsír 1245 Ft	 Zöldséges szárnyashús rizottó 564 kcal, 72g szénh., 35g fehérje, 15g zsír 1345 Ft	 Tengeri halfilé pírított gombával, párolt zöldségköret 315 kcal, 24g szénh., 31g fehérje, 10g zsír 1430 Ft	
R1 - Rántott	Rántott tengeri hal, petrezselymes újbungonya 1920 Ft	Rántott csirkemáj, petrezselymes újbungonya 1745 Ft	Fokhagymás rántott csirkecombfilé, rizi-bizi 1780 Ft	Mandulás bundában sült camembert, jázmin rizs, áfonyaöntet* 2255 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1820 Ft	Csirkemell párizsi bundában, kukoricás rizs 1820 Ft
R1K - Kis rántott	Rántott tengeri hal, petrezselymes újbungonya 1345 Ft	Rántott csirkemáj, petrezselymes újbungonya 1220 Ft	Fokhagymás rántott csirkecombfilé, rizi-bizi 1245 Ft	Mandulás bundában sült camembert, jázmin rizs, áfonyaöntet* 1580 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1275 Ft	Csirkemell párizsi bundában, kukoricás rizs 1275 Ft
R2 - Rántott	Rántott tengeri hal, jázmin rizs, tartármártás 1955 Ft	Rántott csirkemáj, jázmin rizs, tartármártás 1795 Ft	Fokhagymás rántott csirkecombfilé, petrezselymes újbungonya 1850 Ft	Mandulás bundában sült camembert, sült burgonya, áfonyaöntet* 2420 Ft	Rántott karfiol, burgonyapüré* 1750 Ft	Csirkemell párizsi bundában, petrezselymes újbungonya 1840 Ft
R2K - Kis rántott	Rántott tengeri hal, jázmin rizs, tartármártás 1370 Ft	Rántott csirkemáj, jázmin rizs, tartármártás 1255 Ft	Fokhagymás rántott csirkecombfilé, petrezselymes újbungonya 1295 Ft	Mandulás bundában sült camembert, sült burgonya, áfonyaöntet* 1695 Ft	Rántott karfiol, burgonyapüré* 1225 Ft	Csirkemell párizsi bundában, petrezselymes újbungonya 1290 Ft

	2025.07.28. - hétfő	2025.07.29. - kedd	2025.07.30. - szerda	2025.07.31. - csütörtök	2025.08.01. - péntek	2025.08.02. - szombat
R3 - Rántott	Rántott tök, jázmin rizs, tartármártás* 1740 Ft	Mátrai borzas csirkemell (reszelt burgonyás bundában sült), jázmin rizs 1980 Ft	 Milánói sertésborda 2020 Ft	Csirkemell sajtos bundában, jázmin rizs 1860 Ft	Fűszeres rántott csirkemell, burgonyapüré 1980 Ft	
R3K - Kis rántott	Rántott tök, jázmin rizs, tartármártás* 1220 Ft	Mátrai borzas csirkemell (reszelt burgonyás bundában sült), jázmin rizs 1385 Ft	 Milánói sertésborda 1420 Ft	Csirkemell sajtos bundában, jázmin rizs 1295 Ft	Fűszeres rántott csirkemell, burgonyapüré 1385 Ft	
R4 - Rántott	Rántott tök, burgonyapüré* 1695 Ft	Mátrai borzas csirkemell (reszelt burgonyás bundában sült), petrezselymes újbungonya 2040 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes újbungonya 1920 Ft	Csirkemell sajtos bundában, petrezselymes újbungonya 1920 Ft	Fűszeres rántott csirkemell, kukoricás rizs 1920 Ft	
R4K - Kis rántott	Rántott tök, burgonyapüré* 1280 Ft	Mátrai borzas csirkemell (reszelt burgonyás bundában sült), petrezselymes újbungonya 1430 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes újbungonya 1345 Ft	Csirkemell sajtos bundában, petrezselymes újbungonya 1345 Ft	Fűszeres rántott csirkemell, kukoricás rizs 1345 Ft	
RZ - Rántott	Rántott tengeri hal, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 2020 Ft	Mátrai borzas csirkemell (reszelt burgonyás bundában sült), melange mix zöldségköret 2190 Ft	Fokhagymás rántott csirkecombfilé, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1980 Ft	Csirkemell sajtos bundában, melange mix zöldségköret 2070 Ft	Fűszeres rántott csirkemell, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 2120 Ft	Csirkemell párizsi bundában, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 2020 Ft
RZK - Kis rántott	Rántott tengeri hal, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1420 Ft	Mátrai borzas csirkemell (reszelt burgonyás bundában sült), melange mix zöldségköret 1535 Ft	Fokhagymás rántott csirkecombfilé, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1385 Ft	Csirkemell sajtos bundában, melange mix zöldségköret 1450 Ft	Fűszeres rántott csirkemell, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1485 Ft	Csirkemell párizsi bundában, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1420 Ft
F1 - Főzelék	Finomfőzelék* 1180 Ft	Lencsefőzelék* 1180 Ft	Tökfőzelék* 1360 Ft	Kelkáposzta-főzelék* 1155 Ft	Sárgaborsó-főzelék 1120 Ft	
F1K - Kis főzelék	Finomfőzelék* 825 Ft	Lencsefőzelék* 825 Ft	Tökfőzelék* 950 Ft	Kelkáposzta-főzelék* 820 Ft	Sárgaborsó-főzelék 785 Ft	
F2 - Főzelék	Finomfőzelék, sült csirkemell 1680 Ft	Lencsefőzelék, sült virsli 1650 Ft	Tökfőzelék, sertéspörkölt 1820 Ft	Kelkáposzta-főzelék, fasírt 1720 Ft	Sárgaborsó-főzelék, sült oldalas 1735 Ft	
F2K - Kis főzelék	Finomfőzelék, sült csirkemell 1175 Ft	Lencsefőzelék, sült virsli 1155 Ft	Tökfőzelék, sertéspörkölt 1275 Ft	Kelkáposzta-főzelék, fasírt 1195 Ft	Sárgaborsó-főzelék, sült oldalas 1220 Ft	
F3 - Főzelék	Finomfőzelék, kis bécsi szelet 1720 Ft	Lencsefőzelék, fasírt 1735 Ft	Tökfőzelék, fasírt 1895 Ft	Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt 1720 Ft	Sárgaborsó-főzelék, sült virsli 1645 Ft	
F3K - Kis főzelék	Finomfőzelék, kis bécsi szelet 1195 Ft	Lencsefőzelék, fasírt 1220 Ft	Tökfőzelék, fasírt 1330 Ft	Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt 1195 Ft	Sárgaborsó-főzelék, sült virsli 1150 Ft	
F4 - Főzelék	 Finomfőzelék, gombafasírt* 1680 Ft	Lencsefőzelék, rántott mozzarella* 1755 Ft	 Tökfőzelék, zöldségvagdalt* 1820 Ft	Kelkáposzta-főzelék, tükörtojás* 1480 Ft	Sárgaborsó-főzelék, rántott sajt 1695 Ft	

	2025.07.28. - hétfő	2025.07.29. - kedd	2025.07.30. - szerda	2025.07.31. - csütörtök	2025.08.01. - péntek	2025.08.02. - szombat
F4K - Kis főzelék	 Finomfőzelék, gombafasírt* 1175 Ft	Lencsefőzelék, rántott mozzarella* 1230 Ft	 Tökfőzelék, zöldségvagdalt* 1275 Ft	Kelkáposzta-főzelék, tűkörtőjás* 1035 Ft	Sárgaborsó-főzelék, rántott sajt 1190 Ft	
U - Főétel - Világkonyha!	Spenótos ricottás ravioli mascarponés paradicsommártással* 1620 Ft	Bécsi szelet (sertés szűz), petrezselymes újbungonya 2120 Ft	Hawaii spagetti (tejszínes ragu sonkával, ananással, kukoricával, reszelt sajt) 1620 Ft	Szezámragacsos csirke, zöldséges üvegtésztával 1945 Ft	Calvadossal sült csirkemell, sajtos burgonyapüré 1920 Ft	
UK - Főétel - Világkonyha!	Spenótos ricottás ravioli mascarponés paradicsommártással* 1135 Ft	Bécsi szelet (sertés szűz), petrezselymes újbungonya 1485 Ft	Hawaii spagetti (tejszínes ragu sonkával, ananással, kukoricával, reszelt sajt) 1135 Ft	Szezámragacsos csirke, zöldséges üvegtésztával 1360 Ft	Calvadossal sült csirkemell, sajtos burgonyapüré 1345 Ft	
A - Főétel	Csirkemellel rakott kelkáposzta füstölt sajttal 1980 Ft	Fűszeres csirkemellfalatok, tepsis burgonya 2095 Ft	Pulykamell vadasan, spagetti 1850 Ft	Spenótos lasagne (tojással)* 1880 Ft	Betyáros töltött csirkemell (füstölt sajt, bacon szalonna, pepperoni paprika), rizi-bizi 2045 Ft	Brassói aprópecsenye 1945 Ft
AK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Csirkemellel rakott kelkáposzta füstölt sajttal 1385 Ft	Fűszeres csirkemellfalatok, tepsis burgonya 1470 Ft	Pulykamell vadasan, spagetti 1295 Ft	Spenótos lasagne (tojással)* 1320 Ft	Betyáros töltött csirkemell (füstölt sajt, bacon szalonna, pepperoni paprika), rizi-bizi 1430 Ft	Brassói aprópecsenye 1360 Ft
B - Főétel	Tejszínes, tárkonyos csirkemellcsikok, spagetti reszelt sajttal 1840 Ft	Rakott burgonya csirkemellel, sajttal 1995 Ft	Házi túrógombóc édes tejföl mártás* 1835 Ft	Grill tál (s.tarja, cs.mell), steak burgonya 1995 Ft	Bácskai rizseshús 1720 Ft	Magyaros húsos penne, reszelt sajttal 1795 Ft
BK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Tejszínes, tárkonyos csirkemellcsikok, spagetti reszelt sajttal 1290 Ft	Rakott burgonya csirkemellel, sajttal 1395 Ft	Házi túrógombóc édes tejföl mártás* 1285 Ft	Grill tál (s.tarja, cs.mell), steak burgonya 1395 Ft	Bácskai rizseshús 1195 Ft	Magyaros húsos penne, reszelt sajttal 1255 Ft
C - Főétel	Marhapörkölt, tarhonya 2080 Ft	Hortobágyi rakott tészta 1820 Ft	Csirkemáj roston, burgonyapüré 1720 Ft	Csirkemellpaprikás, szarvacska tészta 1820 Ft	Cigánypecsenye sertéstestjéből, hagymás törtburgonya 2020 Ft	
CK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Marhapörkölt, tarhonya 1455 Ft	Hortobágyi rakott tészta 1275 Ft	Csirkemáj roston, burgonyapüré 1195 Ft	Csirkemellpaprikás, szarvacska tészta 1275 Ft	Cigánypecsenye sertéstestjéből, hagymás törtburgonya 1420 Ft	
D - Főétel	 Gödöllői göngyölt sertésszelet, petrezselymes újbungonya 1820 Ft	 Pulykamellszelet tejszínes gombamártás, jázmin rizs 2020 Ft	Hagymás rostélyos, petrezselymes újbungonya 2120 Ft	Császármorzsa eperöntettel* 1835 Ft	Sült csirkecomb, rizi-bizi 1680 Ft	
DK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	 Gödöllői göngyölt sertésszelet, petrezselymes újbungonya 1275 Ft	 Pulykamellszelet tejszínes gombamártás, jázmin rizs 1420 Ft	Hagymás rostélyos, petrezselymes újbungonya 1485 Ft	Császármorzsa eperöntettel* 1285 Ft	Sült csirkecomb, rizi-bizi 1175 Ft	
G - Főétel	 Tepsis pulykamell gombával, sajttal, baconnel, sült burgonya 2045 Ft	Tepsis csülök, grill burgonya 2020 Ft	Húsos rakott zöldbab 1850 Ft	Pulyka gyros, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 2070 Ft	Görögös fetás csirkemell olivabogyóval, burgonyapüré 1940 Ft	

	2025.07.28. - hétfő	2025.07.29. - kedd	2025.07.30. - szerda	2025.07.31. - csütörtök	2025.08.01. - péntek	2025.08.02. - szombat
GK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	 Tepsis pulykamell gombával, sajttal, baconnel, sült burgonya 1430 Ft	Tepsis csülök, grill burgonya 1420 Ft	Húsos rakott zöldbab 1295 Ft	Pulyka gyros, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1450 Ft	Görögös fetás csirkemell olivabogyóval, burgonyapüré 1360 Ft	
K - Főétel	Grízes tészta, gyümölcsöntet* 1455 Ft	Paprikás csirkecomb, galuska 1795 Ft	Pacalpörkölt, sós burgonya 1960 Ft	Sült oldalas, hagymás törtburgonya 1895 Ft	Francia rakott burgonya* 1920 Ft	
O - Főétel	Mustáros sertésflekken, hagymás törtburgonya 1920 Ft	Szilvás gombóc, fahéjas porcukor* 1685 Ft	Chilis húsos bab 1765 Ft	Eszterházy marhatokány, spagetti 1975 Ft	Zúzapörkölt, tészta 1620 Ft	
L - Főétel	 Sertésborda jóasszony módra, pirított burgonya 1930 Ft	Őzragu vadasan, zsemlegombóc 2095 Ft	Mozzarellás csirkemell pitában, friss zöldségekkel, joghurtos öntet 2070 Ft	Carbonara spagetti 1720 Ft	Vörös sügér roston, tejszínes, spenótos farfalle (masnitészta) 2220 Ft	
Z - Főétel	Hagymás tejfölben sült pulykamell, jászmin rizs 1885 Ft	Bolognaival töltött palacsinta, reszelt sajttal 2195 Ft	 Bakonyi sertéstokány, galuska 1780 Ft	 Gödöllői töltött csirkecomb, petrezselymes újbungonya 1920 Ft	Hagymás, sajtos sült csirkemell, steak burgonya 1995 Ft	
VE - Vadvilág	Szarvas paprikás galuska 2170 Ft	Bácskai rizseshús (szarvasból) 2045 Ft	Bolognai rakott vaddisznó makaróni 1790 Ft	Vaddisznógerinc meggy mártással, házi burgonyapürével 2460 Ft	 Vaddisznóborda Vadász módra, vegyes köret 2435 Ft	
VEK - Vadvilág(kis adag)	Szarvas paprikás galuska 1520 Ft	Bácskai rizseshús (szarvasból) 1430 Ft	Bolognai rakott vaddisznó makaróni 1255 Ft	Vaddisznógerinc meggy mártással, házi burgonyapürével 1720 Ft	 Vaddisznóborda Vadász módra, vegyes köret 1695 Ft	
V - Fél adag főétel + desszert	Mustáros sertésflekken, hagymás törtburgonya, Somló galuska 1995 Ft	Paprikás csirkecomb, galuska, Szilvás gombóc, fahéjas porcukor 1730 Ft	 Bakonyi sertéstokány, galuska, Gyümölcsrizs 1695 Ft	Sült oldalas, hagymás törtburgonya, Diós guba, csokoládéöntet 1875 Ft	Bácskai rizseshús, Oroszkrem torta 1945 Ft	Brassói aprópecsenye, Feketeerdő szelet 2120 Ft
M - Menü (kis adag leves + nagy adag főétel)	Ákos kedvence: Zöldborsós csirkeragu leves, Grízes tészta, gyümölcsöntet 2185 Ft	 Tojásleves, Pulykamellszelet tejszínes gombamártás, jászmin rizs 2495 Ft	Májgaluskaleves, Pulykamell vadasan, spagetti 2335 Ft	Francia hagymaleves, pirított zsemlekockák, Csirkemellpaprikás, szarvacskas tészta 2365 Ft	Gulyásleves, Máglyarakás 2495 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával, Magyaros húsos penne, reszelt sajttal 2460 Ft
KM - Kis menü (kis adag)	Ákos kedvence: Zöldborsós csirkeragu leves, Grízes tészta, gyümölcsöntet 1795 Ft	 Tojásleves, Pulykamellszelet tejszínes gombamártás, jászmin rizs 1965 Ft	Májgaluskaleves, Pulykamell vadasan, spagetti 1835 Ft	Francia hagymaleves, pirított zsemlekockák, Csirkemellpaprikás, szarvacskas tészta 1875 Ft	Gulyásleves, Máglyarakás 2040 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával, Magyaros húsos penne, reszelt sajttal 2095 Ft
H - Majonézsaláta (25-30 dkg)	Franciasaláta, sült csirkemellcsikok 1175 Ft	Majonéz kukorica saláta, sült csirkemellcsikok 1230 Ft	Roston sült csirkemell, Feta sajtos görög saláta 1175 Ft	Franciasaláta, hideg sült karaj 1230 Ft	sült csirkemáj, Majonéz burgonyasaláta 1155 Ft	

	2025.07.28. - hétfő	2025.07.29. - kedd	2025.07.30. - szerda	2025.07.31. - csütörtök	2025.08.01. - péntek	2025.08.02. - szombat
I - Desszert	Somlói galuska* 1050 Ft	Túrós rakott tészta, édes tejföl mártás* 1095 Ft	Gyümölcsrizs* 820 Ft	Diós guba, csokoládéöntet* 940 Ft	Áfonyás minigombócok* 860 Ft	Feketeerdő szelet* 1150 Ft
X - Desszert	Rigó Jancsi* 1150 Ft	Ischler, 2 (db)* 1150 Ft	Barackos-túrós pite* 1150 Ft	Erdei gyümölcsös sajttorta* 1150 Ft	Oroszkrém torta* 1095 Ft	Csokis marlenka* 1095 Ft
P - Palacsinta (2 db)	Baracklekváros palacsinta* 950 Ft	Túrós palacsinta, édes tejföl mártás* 1250 Ft	Gesztenyés, meggyes palacsinta, tejszínhab, csokoládéöntet* 1395 Ft	Rakott palacsinta, csokoládéöntet* 1395 Ft	Mogyorókrémes palacsinta (2db), vaníliaöntet* 1085 Ft	
VG1 - Vegán	Paradicsomleves* 940 Ft	Zöldségleves kagylótésztával* 930 Ft	Brokkolikrémes vegán szórással* 1035 Ft	Vegán francia hagymaleves* 995 Ft	Rozmaringos édesburgonya-krémes, pirított zsemlekockák* 1050 Ft	
VG2 - Vegán	Hortobágyi vegán tészta* 2320 Ft	Vegán zöldborsófőzelék vegán frankfurti feltéttel* 1775 Ft	Spenótos csicseriborsócurry rizs* 1590 Ft	Vegán spenótos rizses-köleses fusilli növényi feltét szórással* 1720 Ft	Vegán lecsó kuskusszal* 1670 Ft	
VG2K - Vegán kis adag	Hortobágyi vegán tészta* 1720 Ft	Vegán zöldborsófőzelék vegán frankfurti feltéttel* 1320 Ft	Spenótos csicseriborsócurry rizs* 1175 Ft	Vegán spenótos rizses-köleses fusilli növényi feltét szórással* 1270 Ft	Vegán lecsó kuskusszal* 1235 Ft	
VG3 - Vegán	Vegán burger szelet sült édesburgonyával* 2885 Ft	Vegán schnitzel rizi-bizivel* 2045 Ft	Vegán káposztás tészta* 1420 Ft	Borsópörkölt, rizses köleses fusilli* 1620 Ft	Somogyi vegán krumpis natúrfalet* 2255 Ft	
VG4 - Vegán	Kókusztejes zabkása eperdarabokkal* 920 Ft	Diós Eszterházy tortaszelet* 1350 Ft	Vegán diós guba* 950 Ft	Kókusztejbegríz, kakaós szórással* 930 Ft	Vegán epertorta szelet* 1350 Ft	
Z1 - Zero leves	Karfiolkrémes csirkecsíkokkal 1385 Ft	Mustáros-sonkás hagymaleves 1240 Ft	 Citromos sertésraguleves zöldséggel gazdagon 1195 Ft	Vegyes illatos gyümölcsleves* 1360 Ft	Borjúgulyás zöldséggel gazdagon 1420 Ft	
Z1K - Zero kis leves	Karfiolkrémes csirkecsíkokkal 1025 Ft	Mustáros-sonkás hagymaleves 920 Ft	 Citromos sertésraguleves zöldséggel gazdagon 885 Ft	Vegyes illatos gyümölcsleves* 995 Ft	Borjúgulyás zöldséggel gazdagon 1050 Ft	
Z2 - Zero főétel	Paprikacsíkokkal sült csirkemáj kölessel 1545 Ft	 Omlós sertésborda gombaszósszal, rizses-köleses fusilli 1945 Ft	Parajfőzelék főtt tojás* 1520 Ft	Saját májával töltött csirkemell, párolt bóbirepa 1940 Ft	Szaftos marharagu quinoával 1995 Ft	
Z3 - Zero főétel	Póréhagymás csirkecurry hajdinával 1855 Ft	Párolt almával töltött csirkecomb friss salátával 1920 Ft	Mediterrán lecsó paleo rántott csirkemellel 2195 Ft	Szezámagos, zöldfűszeres csirkecsíkok vegyes salátaágyon 2195 Ft	Mangós-currys csirkemellcsíkok édesburgonya-hasabokkal 2140 Ft	
Z4 - Zero főétel	Rántott csirkemell aranybarna paleo panírban párolt zöldségágyon 2240 Ft	Húsgombócok paradicsomszószban édesburgonya-pürével 2050 Ft	Holstein sertésszelet friss saláta (kinai kel, jégсалáta, paradicsom, uborka, sárgarépa) 1955 Ft	 Tengeri hal roston, grillezett zöldségekkel 2080 Ft	Darált sertéshúsos karfiolrizsszel töltött paprika, paradicsommártás 2120 Ft	

	2025.07.28. - hétfő	2025.07.29. - kedd	2025.07.30. - szerda	2025.07.31. - csütörtök	2025.08.01. - péntek	2025.08.02. - szombat
Z5 - Zero desszert	Gyümölcsös tápiókapuding (epres)* 840 Ft	Paleo Bounty szelet* 1450 Ft	Csokoládés-málnás szelet* 1350 Ft	Epres piskótakekercs* 1195 Ft	Eszterházy diótorta* 1195 Ft	
S1 - Savanyúság	Tzatziki* 295 Ft	Csemegeuborka* 290 Ft	Tejfölös uborkasaláta* 295 Ft	Paradicsomsaláta* 290 Ft	Uborkasaláta* 290 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* 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	Könnyű tejfölös zöldbaleves* 191 kcal, 25g szénh., 7g fehérje, 7g zsír 980 Ft	Marhahúsleves zöldségekkel gazdagon 210 kcal, 13g szénh., 22g fehérje, 7g zsír 1320 Ft	Falusi zöldborsóleves* 270 kcal, 44g szénh., 12g fehérje, 3g zsír 995 Ft	Fitt májgaluskaleves 219 kcal, 28g szénh., 14g fehérje, 5g zsír 920 Ft	Húsleves sovány pulykamellből 252 kcal, 18g szénh., 33g fehérje, 4g zsír 1270 Ft	
ED2 - Leves	Klasszikus paradicsomleves (fitt)* 208 kcal, 72g szénh., 7g fehérje, 1g zsír 1020 Ft	Görög joghurtos málnakrémleves túrógombóccal* 370 kcal, 93g szénh., 17g fehérje, 12g zsír 1465 Ft	Csontleves gazdagon zöldségekkel fitt tésztával 220 kcal, 25g szénh., 13g fehérje, 7g zsír 940 Ft	Sáfrányos csontleves burgonyagombóccal 290 kcal, 36g szénh., 16g fehérje, 8g zsír 1035 Ft	Sütőtökrémleves pírított tökmaggal 448 kcal, 33g szénh., 16g fehérje, 27g zsír 1050 Ft	
ED4 - Főzelék	Brokkolis zöldborsófőzelék, rántott sajt (light)* 751 kcal, 88g szénh., 38g fehérje, 31g zsír 1720 Ft	Fitt tejfölös burgonyafőzelék, Vaslapon sült csirkefalatok 554 kcal, 57g szénh., 37g fehérje, 18g zsír 1725 Ft	Finomfőzelék, házi csiberopogós 587 kcal, 68g szénh., 54g fehérje, 13g zsír 1860 Ft	Fitt spenótfőzelék, főtt tojás* 425 kcal, 38g szénh., 27g fehérje, 17g zsír 1595 Ft	Joghurtos zöldbabfőzelék, Fitt rántott csirkemell 540 kcal, 55g szénh., 41g fehérje, 16g zsír 1720 Ft	
ED5 - Főzelék	Brokkolis zöldborsófőzelék, kemencében sült csirkemell 557 kcal, 65g szénh., 51g fehérje, 14g zsír 1880 Ft	Fitt tejfölös burgonyafőzelék, csirke nuggets 875 kcal, 91g szénh., 26g fehérje, 44g zsír 1565 Ft	Finomfőzelék, csirkepörkölt 739 kcal, 75g szénh., 46g fehérje, 30g zsír 1780 Ft	Fitt spenótfőzelék, fasírt 684 kcal, 66g szénh., 52g fehérje, 21g zsír 1690 Ft	Joghurtos zöldbabfőzelék, sült virsli 415 kcal, 31g szénh., 16g fehérje, 24g zsír 1570 Ft	
ED6 - Főétel	Penne prosciutto (tejszín, sonka, sajt) 680 kcal, 56g szénh., 44g fehérje, 31g zsír 1790 Ft	Csirke gyros, török bulgurral, tzatziki 754 kcal, 93g szénh., 55g fehérje, 21g zsír 1745 Ft	 Könnyű bakonyi húsos palacsinta (gomba, csirkemell, paprikás mártás) 651 kcal, 63g szénh., 49g fehérje, 21g zsír 1880 Ft	 Tagliatelle indiai currys mártásban csirke-hússal 539 kcal, 52g szénh., 45g fehérje, 16g zsír 1795 Ft	 Milánói spagetti (light) 693 kcal, 68g szénh., 42g fehérje, 27g zsír 1830 Ft	
ED7 - Főétel	Sokmagvas rántott pulykamell, tojásos barna rizs 1198 kcal, 113g szénh., 73g fehérje, 48g zsír 2030 Ft	Szűzermék párizsiasan, petrezselymes burgonyával, grill zöldségekkel 619 kcal, 63g szénh., 42g fehérje, 19g zsír 2160 Ft	 Afrikai harcsaszeletek párizsi bundában, gombás, petrezselymes rizs 668 kcal, 75g szénh., 51g fehérje, 18g zsír 2095 Ft	Diós bundában sült csirkefalatok, Amerikai káposztasaláta 805 kcal, 69g szénh., 51g fehérje, 47g zsír 2065 Ft	Zöldfűszeres mascaronéval sonkával töltött csirkemell rizses zöldséggel 821 kcal, 96g szénh., 58g fehérje, 22g zsír 2080 Ft	

	2025.07.28. - hétfő	2025.07.29. - kedd	2025.07.30. - szerda	2025.07.31. - csütörtök	2025.08.01. - péntek	2025.08.02. - szombat
ED8 - Főétel	Frankfurti rakott kel 794 kcal, 78g szénh., 30g fehérje, 37g zsír 1940 Ft	Sóskamártás főtt marhahússal sós burgonyával 487 kcal, 68g szénh., 36g fehérje, 16g zsír 2195 Ft	Erdélyi rakott káposzta csirkehússal 679 kcal, 62g szénh., 49g fehérje, 24g zsír 1960 Ft	Gyros tál (csirke, burgonya, saláta, joghurt) 580 kcal, 55g szénh., 49g fehérje, 15g zsír 1975 Ft	Vaslapon sült csirkemellfilé, karfiol lengyelesen 380 kcal, 27g szénh., 36g fehérje, 13g zsír 1780 Ft	
ED9 - Főétel	Parajos-fetás göngyölt csirke light burgonyapüré 706 kcal, 60g szénh., 50g fehérje, 28g zsír 1860 Ft	Medve sajttal töltött csirkemell zabkorpás bundában rizses zöldséggel 876 kcal, 90g szénh., 52g fehérje, 33g zsír 2130 Ft	Grill csirkemell, sajtos rizzsel, paradicsommal 862 kcal, 129g szénh., 56g fehérje, 15g zsír 1895 Ft	Csirkés-sajtos lasagne 785 kcal, 77g szénh., 47g fehérje, 31g zsír 1720 Ft	Grill csirkecomb, tzatziki saláta 557 kcal, 21g szénh., 56g fehérje, 28g zsír 1950 Ft	
ED10 - Főétel	 Óvári sertésborda (sonka, gomba, sajt), tepsis burgonyával, bébirépával 626 kcal, 53g szénh., 44g fehérje, 25g zsír 1890 Ft	 Texasi csirkecomb gombás tojásos bulgurral 782 kcal, 84g szénh., 72g fehérje, 20g zsír 1775 Ft	Kentucky csirkecomb, tojásos franciasaláta 798 kcal, 53g szénh., 63g fehérje, 40g zsír 2125 Ft	Csirkecomb csőben sült karfiollal 649 kcal, 38g szénh., 68g fehérje, 24g zsír 1850 Ft	Muszaka 683 kcal, 69g szénh., 43g fehérje, 23g zsír 2135 Ft	
ED11 - Főétel	Zöldséges bácskai rizses csirke 716 kcal, 117g szénh., 47g fehérje, 7g zsír 1840 Ft	Juhtúrós burgonya tepsiben sütve* 671 kcal, 67g szénh., 29g fehérje, 30g zsír 1680 Ft	Szárnas rakott kel 700 kcal, 62g szénh., 53g fehérje, 24g zsír 1840 Ft	Mangalicás töltött káposzta 784 kcal, 61g szénh., 49g fehérje, 36g zsír 1880 Ft	 Zöldséges szárnyashús rizottó 662 kcal, 72g szénh., 60g fehérje, 14g zsír 1780 Ft	
ED12 - Főétel	Vadas marhatokány (light), spagetti 631 kcal, 71g szénh., 45g fehérje, 24g zsír 2150 Ft	Spenótos húsos lasagne paradicsomkarikákkal egybe sütve 895 kcal, 80g szénh., 54g fehérje, 38g zsír 1895 Ft	Zöldségekkel töltött csirkecomb, párolt káposzta, petrezselymes burgonya 612 kcal, 63g szénh., 59g fehérje, 12g zsír 1780 Ft	Grillezett csirkemell, olívás-paradicsomos kuszkuossal 854 kcal, 109g szénh., 55g fehérje, 20g zsír 1920 Ft	Marhapörkölt, főtt burgonya 598 kcal, 62g szénh., 37g fehérje, 21g zsír 2040 Ft	
ED13 - Főétel	Kemencés csirkemell mozzarellával, spenótos bulgurral 764 kcal, 83g szénh., 58g fehérje, 24g zsír 1840 Ft	Tőkehalfilé tepsis burgonyával 658 kcal, 110g szénh., 42g fehérje, 2g zsír 2145 Ft	Thai pirított marhacsíkok, tojásos barna rizs 725 kcal, 76g szénh., 46g fehérje, 25g zsír 2090 Ft	Sajtos csirkemell párolt zöldséggel (brokkoli, kukorica, cukkini, s. répa) 641 kcal, 47g szénh., 54g fehérje, 25g zsír 1950 Ft	Parajos csirke, édesburgonyával 542 kcal, 69g szénh., 42g fehérje, 8g zsír 2040 Ft	
ED14 - Főétel	Ricottával aszalt paradicsommal töltött csirkecomb euromix zöldségekkel 633 kcal, 18g szénh., 65g fehérje, 31g zsír 1950 Ft	Hawaii csirkemell, light burgonyapüré 656 kcal, 60g szénh., 53g fehérje, 22g zsír 1965 Ft	Zöldfűszeres túróval göngyölt csirke joghurtos bulgursalátával 637 kcal, 76g szénh., 53g fehérje, 15g zsír 1895 Ft	Szaftos csirkecomb batátás burgonyapüré 892 kcal, 72g szénh., 62g fehérje, 38g zsír 1960 Ft	Mascaronés csirkés penne 831 kcal, 85g szénh., 48g fehérje, 33g zsír 1875 Ft	
ED15 - Desszert	Somlói kocka* 129 kcal, 10g szénh., 6g fehérje, 7g zsír 1150 Ft	Oroszkrém torta* 151 kcal, 12g szénh., 6g fehérje, 8g zsír 1150 Ft	Meggyes pite* 226 kcal, 18g szénh., 7g fehérje, 14g zsír 1150 Ft	Kakaós szelet* 247 kcal, 13g szénh., 4g fehérje, 20g zsír 1150 Ft	Almás pite* 237 kcal, 19g szénh., 7g fehérje, 14g zsír 1150 Ft	
EKM - Kis menü (kis leves + kis főétel)	 Könnnyű tejfölös zöldbableves, Óvári sertésborda (sonka, gomba, sajt), tepsis burgonyával, bébirépával 543 kcal, 51g szénh., 34g fehérje, 21g zsír 2020 Ft	Marhahúsleves zöldségekkel gazdagon, Fitt tejfölös burgonyafőzelék, Vaslapon sült csirkefalatok 510 kcal, 47g szénh., 39g fehérje, 17g zsír 2140 Ft	Csontleves gazdagon zöldségekkel fitt tésztával, Grill csirkemell, sajtos rizzsel, paradicsommal 723 kcal, 102g szénh., 46g fehérje, 14g zsír 1985 Ft	Fitt májgaluskaleves, Diós bundában sült csirkefalatok, Amerikai káposztasaláta 684 kcal, 65g szénh., 43g fehérje, 34g zsír 2095 Ft	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal, Muszaka 756 kcal, 68g szénh., 39g fehérje, 33g zsír 2235 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	Gyros salátátál 1785 Ft	Gyros salátátál 1785 Ft	Gyros salátátál 1785 Ft	Gyros salátátál 1785 Ft	Gyros salátátál 1785 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	



efood étlap - 2025 - 31. hét

	2025.07.28. - hétfő	2025.07.29. - kedd	2025.07.30. - szerda	2025.07.31. - csütörtök	2025.08.01. - péntek	2025.08.02. - szombat
EB4 - Eisberg salátatál	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 salátatál	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	