

	2025.01.20. - hétfő	2025.01.21. - kedd	2025.01.22. - szerda	2025.01.23. - csütörtök	2025.01.24. - péntek	2025.01.25. - szombat
SP1 - Sport és egészség	Bazsalikomos pestós csirkemell sült édesburgonyával, spenóttal 774 kcal, 62g szénh., 55g fehérje, 34g zsír 2250 Ft	Avokádós kuszkuszsaláta borsos sertésszűzzel, vörösbors mártással 644 kcal, 58g szénh., 45g fehérje, 23g zsír 2160 Ft	Fűszeres csirkecombfilé színes sült zöldséghasábokkal, joghurtmártással 612 kcal, 55g szénh., 45g fehérje, 28g zsír 1980 Ft	Harcsafilé balzsamos mozzarella és tészatalátával 680 kcal, 56g szénh., 48g fehérje, 29g zsír 2230 Ft	Padlizsánnal sült csirkecomb fehérbabkrémrel, rizzsel 617 kcal, 62g szénh., 45g fehérje, 19g zsír 1995 Ft	
SP2 - Sport és egészség	Paradicsomszósos vegán golyó, főtt burgonya* 614 kcal, 78g szénh., 31g fehérje, 16g zsír 2230 Ft	 Ázsiai sült zöldséges tészta (gombával, tojással)* 542 kcal, 67g szénh., 24g fehérje, 18g zsír 1830 Ft	Fokhagymás sült tofu quinoasalátával* 557 kcal, 46g szénh., 30g fehérje, 25g zsír 2230 Ft	Caprese saláta uborkás árpagyönggyel* 630 kcal, 42g szénh., 29g fehérje, 37g zsír 1995 Ft	Vöröslencse bolognai* 661 kcal, 79g szénh., 30g fehérje, 22g zsír 1780 Ft	
L1 - Levesek kb. 5dl	 Sertésraguleves 1120 Ft	Csülkös bableves 1120 Ft	Zöldséges májgaluskaleves 930 Ft	Thai kókuszos csirkeleves 1390 Ft	Húsleves cénametélttel 1040 Ft	 Hortobágyi betyár leves 1220 Ft
L1K - Levesek kis adag kb. 3dl	 Sertésraguleves 785 Ft	Csülkös bableves 785 Ft	Zöldséges májgaluskaleves 650 Ft	 Thai kókuszos csirkeleves 975 Ft	Húsleves cénametélttel 730 Ft	 Hortobágyi betyár leves 855 Ft
L2 - Levesek kb. 5dl	Sajtleves, pirított zsemlekockák* 980 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal* 1120 Ft	Zöldségleves* 920 Ft	Sajtos-tejszínes brokkolikrémleves, pirított zsemlekockák* 1120 Ft	Zöldborsóleves* 980 Ft	
L2K - Levesek, kis levesek kb. 3dl	Sajtleves, pirított zsemlekockák* 685 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal* 785 Ft	Zöldségleves* 645 Ft	Sajtos-tejszínes brokkolikrémleves, pirított zsemlekockák* 785 Ft	Zöldborsóleves* 685 Ft	
L3 - Levesek kb. 5dl	Banános őszibarackleves* 1050 Ft	Tejszínes cseresznye leves* 1035 Ft	Erdei gyümölcsleves* 1090 Ft	Őszibarackos meggy leves* 1035 Ft	Görög gyümölcsleves* 1130 Ft	
L3K - Levesek , kis levesek kb. 3dl	Banános őszibarackleves* 735 Ft	Tejszínes cseresznye leves* 725 Ft	Erdei gyümölcsleves* 765 Ft	Őszibarackos meggy leves* 725 Ft	Görög gyümölcsleves* 790 Ft	
E1 - Friss saláták	Grillezett sajt, saláta mix* 2385 Ft	Grillezett csirkemell, kaliforniai saláta (jégسالáta, paprika, paradicsom, kukorica, kígyóuborka, lilahagyma), zöldfűszeres dressing 2130 Ft	Csirke saslik, nyári saláta (madársaláta, káposzta, paradicsom, póréhagymacsíra) 2345 Ft	Pulykamell roston, tzatziki saláta 2020 Ft	Cézár saláta tonhallal 2285 Ft	
E1K - Friss saláták kis adag	Grillezett sajt, saláta mix* 1670 Ft	Grillezett csirkemell, kaliforniai saláta (jégسالáta, paprika, paradicsom, kukorica, kígyóuborka, lilahagyma), zöldfűszeres dressing 1490 Ft	Csirke saslik, nyári saláta (madársaláta, káposzta, paradicsom, póréhagymacsíra) 1640 Ft	Pulykamell roston, tzatziki saláta 1420 Ft	Cézár saláta tonhallal 1595 Ft	
E2 - Fitness és alakbarát	Muszaka 823 kcal, 99g szénh., 38g fehérje, 30g zsír 1830 Ft	Mexikói tészta 734 kcal, 88g szénh., 47g fehérje, 23g zsír 1680 Ft	Zöldséges csirkemellpaprikás, teljes kiőrlésű durum tészta 864 kcal, 108g szénh., 58g fehérje, 22g zsír 1760 Ft	Ropogósra sült kapros-túrós csirkemell, zöldségekkel, rizzsel 705 kcal, 84g szénh., 61g fehérje, 13g zsír 1950 Ft	Paradicsomos mozzarella sült csirkemell, párolt rózsák (brokkoli, karfiol) 435 kcal, 18g szénh., 55g fehérje, 16g zsír 2035 Ft	
E2K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Muszaka 513 kcal, 62g szénh., 24g fehérje, 19g zsír 1280 Ft	Mexikói tészta 492 kcal, 32g szénh., 44g fehérje, 21g zsír 1175 Ft	Zöldséges csirkemellpaprikás, teljes kiőrlésű durum tészta 540 kcal, 68g szénh., 36g fehérje, 14g zsír 1230 Ft	Ropogósra sült kapros-túrós csirkemell, zöldségekkel, rizzsel 441 kcal, 53g szénh., 38g fehérje, 8g zsír 1365 Ft	Paradicsomos mozzarella sült csirkemell, párolt rózsák (brokkoli, karfiol) 273 kcal, 11g szénh., 34g fehérje, 10g zsír 1425 Ft	

	2025.01.20. - hétfő	2025.01.21. - kedd	2025.01.22. - szerda	2025.01.23. - csütörtök	2025.01.24. - péntek	2025.01.25. - szombat
E3 - Fitness és alakbarát	 Gombapaprikás, teljes kiőrlésű durum tészta* 792 kcal, 98g szénh., 32g fehérje, 30g zsír 1540 Ft	Fokhagymás, bazsalikomos harcsa, zöldséges rizssaláta 723 kcal, 109g szénh., 38g fehérje, 15g zsír 2065 Ft	Fitt zöldborsófőzelék, omlós csirkemell 626 kcal, 58g szénh., 60g fehérje, 17g zsír 1820 Ft	Sült csirkecomb, párolt káposzta 560 kcal, 46g szénh., 61g fehérje, 14g zsír 1795 Ft	Töltött káposzta csirkemellel 496 kcal, 50g szénh., 35g fehérje, 17g zsír 1720 Ft	
E3K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	 Gombapaprikás, teljes kiőrlésű durum tészta* 495 kcal, 61g szénh., 20g fehérje, 19g zsír 1080 Ft	Fokhagymás, bazsalikomos harcsa, zöldséges rizssaláta 453 kcal, 68g szénh., 23g fehérje, 9g zsír 1445 Ft	Fitt zöldborsófőzelék, omlós csirkemell 390 kcal, 36g szénh., 38g fehérje, 10g zsír 1275 Ft	Sült csirkecomb, párolt káposzta 351 kcal, 29g szénh., 38g fehérje, 9g zsír 1255 Ft	Töltött káposzta csirkemellel 309 kcal, 32g szénh., 22g fehérje, 11g zsír 1195 Ft	
E4 - Fitness és alakbarát	 Tepsiben sült csirkemell édes-savanyú mártással, jázmin rizs 905 kcal, 110g szénh., 46g fehérje, 31g zsír 1820 Ft	Jércemell panko morzsás bundában, édesburgonya-püré 742 kcal, 102g szénh., 50g fehérje, 15g zsír 1960 Ft	Roston sült csirkemell padlizsánkrémme, pitával 721 kcal, 62g szénh., 51g fehérje, 29g zsír 1940 Ft	Roston sült harcsaszelet, kaliforniai zöldségkeverék 356 kcal, 18g szénh., 31g fehérje, 15g zsír 2150 Ft	Zöldséges csirkehússal rakott kel 646 kcal, 67g szénh., 52g fehérje, 17g zsír 1920 Ft	
E4K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	 Tepsiben sült csirkemell édes-savanyú mártással, jázmin rizs 567 kcal, 69g szénh., 29g fehérje, 19g zsír 1275 Ft	Jércemell panko morzsás bundában, édesburgonya-püré 451 kcal, 62g szénh., 31g fehérje, 9g zsír 1370 Ft		Roston sült harcsaszelet, kaliforniai zöldségkeverék 218 kcal, 15g szénh., 16g fehérje, 9g zsír 1495 Ft	Zöldséges csirkehússal rakott kel 405 kcal, 42g szénh., 32g fehérje, 11g zsír 1345 Ft	
F1 - Főzelék	Lencsefőzelék*	Zöldborsófőzelék*	Zöldbabfőzelék*	Finomfőzelék*	Tejfölös burgonyafőzelék*	
	1150 Ft	1250 Ft	1230 Ft	1180 Ft	1140 Ft	
F1K - Kis főzelék	Lencsefőzelék*	Zöldborsófőzelék*	Zöldbabfőzelék*	Finomfőzelék*	Tejfölös burgonyafőzelék*	
	795 Ft	875 Ft	860 Ft	825 Ft	795 Ft	
F2 - Főzelék	Lencsefőzelék, füstölt tarja	Zöldborsófőzelék, sült virsli	Zöldbabfőzelék, fasírt	Finomfőzelék, fasírt	Tejfölös burgonyafőzelék, vagdalt	
	1590 Ft	1750 Ft	1745 Ft	1720 Ft	1640 Ft	
F2K - Kis főzelék	Lencsefőzelék, füstölt tarja	Zöldborsófőzelék, sült virsli	Zöldbabfőzelék, fasírt	Finomfőzelék, fasírt	Tejfölös burgonyafőzelék, vagdalt	
	1120 Ft	1225 Ft	1220 Ft	1195 Ft	1150 Ft	
F3 - Főzelék	Lencsefőzelék, fasírt	Zöldborsófőzelék, fasírt	Zöldbabfőzelék, sertéspörkölt	Finomfőzelék, omlós csirkemell	Tejfölös burgonyafőzelék, sült virsli	
	1680 Ft	1780 Ft	1750 Ft	1720 Ft	1630 Ft	
F3K - Kis főzelék	Lencsefőzelék, fasírt	Zöldborsófőzelék, fasírt	Zöldbabfőzelék, sertéspörkölt	Finomfőzelék, omlós csirkemell	Tejfölös burgonyafőzelék, sült virsli	
	1175 Ft	1245 Ft	1225 Ft	1195 Ft	1140 Ft	
F4 - Főzelék	Lencsefőzelék, rántott sajt*	 Zöldborsófőzelék, zöldségvagdalt* 1780 Ft	Zöldbabfőzelék, rántott sajt*	Finomfőzelék, rántott sajt*	Tejfölös burgonyafőzelék, szójafasírt*	
	1720 Ft		1760 Ft	1730 Ft	1635 Ft	
F4K - Kis főzelék	Lencsefőzelék, rántott sajt*	 Zöldborsófőzelék, zöldségvagdalt* 1245 Ft	Zöldbabfőzelék, rántott sajt*	Finomfőzelék, rántott sajt*	Tejfölös burgonyafőzelék, szójafasírt*	
	1220 Ft		1230 Ft	1220 Ft	1145 Ft	

	2025.01.20. - hétfő	2025.01.21. - kedd	2025.01.22. - szerda	2025.01.23. - csütörtök	2025.01.24. - péntek	2025.01.25. - szombat
R1 - Rántott	 Rántott zöldségek (cukkini, gomba), jázmin rizs, tartármártás* 1795 Ft	Rántott tengeri hal, jázmin rizs, tartármártás 1950 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1750 Ft	Sajttal töltött rántott palacsinta, tejföl mártás* 1780 Ft	Baconös, mustáros sajtkrémrel töltött rántott csirkemell, jázmin rizs 1850 Ft	Csirkemell orly módra, jázmin rizs 1760 Ft
R1K - Kis rántott	 Rántott zöldségek (cukkini, gomba), jázmin rizs, tartármártás* 1255 Ft	Rántott tengeri hal, jázmin rizs, tartármártás 1365 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1225 Ft	Sajttal töltött rántott palacsinta, tejföl mártás* 1245 Ft	Baconös, mustáros sajtkrémrel töltött rántott csirkemell, jázmin rizs 1295 Ft	Csirkemell orly módra, jázmin rizs 1230 Ft
R2 - Rántott	 Rántott zöldségek (cukkini, gomba), sült burgonya, tartármártás* 1880 Ft	Rántott tengeri hal, vajas burgonya 1865 Ft	Rántott karfiol, burgonyapüré* 1720 Ft	Sajttal töltött rántott palacsinta, jázmin rizs, tartármártás* 1845 Ft	Baconös, mustáros sajtkrémrel töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1920 Ft	Csirkemell orly módra, petrezselymes burgonya 1820 Ft
R2K - Kis rántott	Rántott zöldségek (cukkini, gomba), sült burgonya, tartármártás* 1320 Ft	Rántott tengeri hal, vajas burgonya 1295 Ft	Rántott karfiol, burgonyapüré* 1195 Ft	Sajttal töltött rántott palacsinta, jázmin rizs, tartármártás* 1290 Ft	Baconös, mustáros sajtkrémrel töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1345 Ft	Csirkemell orly módra, petrezselymes burgonya 1275 Ft
R3 - Rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, rizi-bizi 1920 Ft	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartármártás* 1950 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, jázmin rizs 1740 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, petrezselymes burgonya 1850 Ft	 Milánói sertésborda 1980 Ft	
R3K - Kis rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, rizi-bizi 1345 Ft	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartármártás* 1365 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, jázmin rizs 1220 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, petrezselymes burgonya 1295 Ft	 Milánói sertésborda 1385 Ft	
R4 - Rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, vajas burgonya 1920 Ft	Rántott sajt (trappista), burgonyapüré* 1880 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1795 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, kukoricás rizs 1820 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes burgonya 1845 Ft	
R4K - Kis rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, vajas burgonya 1345 Ft	Rántott sajt (trappista), burgonyapüré* 1320 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1260 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, kukoricás rizs 1275 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes burgonya 1290 Ft	
RZ - Rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, melange mix zöldségköret 2090 Ft	Rántott tengeri hal, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1995 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 1950 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1980 Ft	Baconös, mustáros sajtkrémrel töltött rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 2050 Ft	Csirkemell orly módra, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1950 Ft
RZK - Kis rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, melange mix zöldségköret 1465 Ft	Rántott tengeri hal, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1395 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 1365 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1385 Ft	Baconös, mustáros sajtkrémrel töltött rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 1435 Ft	Csirkemell orly módra, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1365 Ft
U - Főétel - Világkonyha!	Yuzus csirke sárga rizzsel 1930 Ft	Thai zöldséges csirke (sárgarépa, zöldbab, kukorica, bambuszrügy), üvegtészta 1880 Ft	Grillezett bajor csülök, bajor káposztával, burgonyagombóc 2120 Ft	 Burgundi csirkeragu, burgonyakrokett 1950 Ft	Görög harcsafilé (fetasajtos mártásban sült harcsafilé), olívbogyós jázmin rizs 2120 Ft	
UK - Főétel - Világkonyha!	Yuzus csirke sárga rizzsel 1350 Ft	Thai zöldséges csirke (sárgarépa, zöldbab, kukorica, bambuszrügy), üvegtészta 1320 Ft	Grillezett bajor csülök, bajor káposztával, burgonyagombóc 1485 Ft	 Burgundi csirkeragu, burgonyakrokett 1365 Ft	Görög harcsafilé (fetasajtos mártásban sült harcsafilé), olívbogyós jázmin rizs 1485 Ft	

	2025.01.20. - hétfő	2025.01.21. - kedd	2025.01.22. - szerda	2025.01.23. - csütörtök	2025.01.24. - péntek	2025.01.25. - szombat
A - Főétel	Alföldi betyáros tál (kolbász, s.karaj, csirkemáj), rizi-bizi 1830 Ft	Hagymás rostélyos, petrezselymes burgonya 2080 Ft	 Pulykamellszelet tejszínes gombamártás, jázmin rizs 1935 Ft	Csirkemellpaprikás, szarvacska tészta 1720 Ft	Tejbegríz kakaóval* 1480 Ft	 Tejszínes gombás pulykamell tokány, jázmin rizs 1850 Ft
AK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Alföldi betyáros tál (kolbász, s.karaj, csirkemáj), rizi-bizi 1280 Ft	Hagymás rostélyos, petrezselymes burgonya 1455 Ft	 Pulykamellszelet tejszínes gombamártás, jázmin rizs 1355 Ft	Csirkemellpaprikás, szarvacska tészta 1195 Ft	Tejbegríz kakaóval* 1035 Ft	 Tejszínes gombás pulykamell tokány, jázmin rizs 1295 Ft
B - Főétel	Krumplis tészta* 1395 Ft	Borjúpaprikás, galuska 2120 Ft	Házi túrógombóc édes tejfölmártás* 1820 Ft	Chilis mexikói ragu rostos sült csirkemell, penne tésztával, reszelt sajt 1850 Ft	Bácskai rizseshús 1680 Ft	 Olasz csirkés penne (gomba, sajt, paradicsom) 1855 Ft
BK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Krumplis tészta* 975 Ft	Borjúpaprikás, galuska 1485 Ft	Házi túrógombóc édes tejfölmártás* 1275 Ft	Chilis mexikói ragu rostos sült csirkemell, penne tésztával, reszelt sajt 1295 Ft	Bácskai rizseshús 1175 Ft	 Olasz csirkés penne (gomba, sajt, paradicsom) 1295 Ft
C - Főétel	Mustáros tejfölben sült pulykamell, sült burgonya 1930 Ft	 Spagetti funghi (gomba, sajt, tejszín)* 1520 Ft	Sólet, füstölt tarja 1750 Ft	Grízes tészta, baracklekvár* 1420 Ft	Csirkemell ananással, sonkával, sajttal sültve, jázmin rizs 1880 Ft	
CK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Mustáros tejfölben sült pulykamell, sült burgonya 1350 Ft	 Spagetti funghi (gomba, sajt, tejszín)* 1065 Ft	Sólet, füstölt tarja 1225 Ft	Grízes tészta, baracklekvár* 995 Ft	Csirkemell ananással, sonkával, sajttal sültve, jázmin rizs 1320 Ft	
D - Főétel	Olivával, fetával töltött sült csirkemell, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1855 Ft	Baconös, hagymás sertésszelet, petrezselymes burgonya 1930 Ft	Francia rakott burgonya* 1920 Ft	Bolognai spagetti 1760 Ft	Hagymás sült csülök, tepsis burgonya 2140 Ft	
DK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Olivával, fetával töltött sült csirkemell, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1295 Ft	Baconös, hagymás sertésszelet, petrezselymes burgonya 1350 Ft	Francia rakott burgonya* 1345 Ft	Bolognai spagetti 1230 Ft	Hagymás sült csülök, tepsis burgonya 1495 Ft	
G - Főétel	Székelykáposzta 1730 Ft	Pulyka vadasan, zsemlegombóc 1945 Ft	Sertéspörkölt, galuska 1680 Ft	Erdélyi rakott káposzta 1780 Ft	Császármorzsa eperöntettel* 1820 Ft	
GK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Székelykáposzta 1195 Ft	Pulyka vadasan, zsemlegombóc 1360 Ft	Sertéspörkölt, galuska 1175 Ft	Erdélyi rakott káposzta 1245 Ft	Császármorzsa eperöntettel* 1275 Ft	
K - Főétel	Diós guba, csokoládéöntet* 1780 Ft	Csirkemell baconnel, sonkával, uborkával sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya 1995 Ft	Pulykahúsos gyros pitában, friss zöldségekkel 1950 Ft	Paradicsomos húsgombóc, paradicsom-mártás (köret nélkül) 1595 Ft	Pulykacomb vadas ragu, csavart tészta 1780 Ft	
O - Főétel	Virslis lecsó, tarhonyával 1750 Ft	Tejszínes káposzta csirkemell tokány, kukoricás rizs 1750 Ft	Lyoni csirkemell (sült hagymával), petrezselymes burgonya 1820 Ft	Baconbe göngyölt, sajttal töltött pulykamell, burgonyapüré 2095 Ft	 Zöldséges lasagne* 1760 Ft	

	2025.01.20. - hétfő	2025.01.21. - kedd	2025.01.22. - szerda	2025.01.23. - csütörtök	2025.01.24. - péntek	2025.01.25. - szombat
L - Főétel	Négysajtos farfalle* 1720 Ft	Töltött csirkecomb, petrezselymes burgonya 1740 Ft	Sült csirkecomb, kukoricás rizs 1630 Ft	 Mozzarella, pirított gombás csirkemellcsikok, jázmin rizs 1850 Ft	Cigánypecsenye csirkemellből, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1860 Ft	
Z - Főétel	Paprikás csirkecomb, galuska 1750 Ft	Szilvalekváros derelye* 1720 Ft	Sertésszűz pirított baconnel, sült hagymával, burgonyapüré 1950 Ft	Sült oldalas, hagymás törtburgonya 1880 Ft	Lecsó, galuska 1720 Ft	
VE - Vadvilág	Őzpörkölt vajos galuskával 1855 Ft	Tejfölös mustáros őzragu, galuska 1845 Ft	 Tűzdelt szarvassült Budapest módra, jázmin rizs 2160 Ft	 Vörösbors-gombás szarvasragu zsemle-gombóccal 2260 Ft	Szarvas szelet meggymártással, házi burgonyapürével 2285 Ft	
VEK - Vadvilág(kis adag)	Őzpörkölt vajos galuskával 1295 Ft	Tejfölös mustáros őzragu, galuska 1290 Ft	 Tűzdelt szarvassült Budapest módra, jázmin rizs 1520 Ft	 Vörösbors-gombás szarvasragu zsemle-gombóccal 1580 Ft	Szarvas szelet meggymártással, házi burgonyapürével 1595 Ft	
V - Fél adag főétel + desszert	Fűszeres sajttal töltött jércemell, rizi-bizi, Feketeerdő szelet 2045 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli, Piskótateker-cs baracklevárral, vaníliaöntet 1845 Ft	Lyoni csirkemell (sült hagymával), petrezselymes burgonya, Meggyes rétes 1895 Ft	Bolognai spagetti, Citromtorta 1950 Ft	Bácskai rizseshús, Szilvás gombóc, fahéjas porcukor 1620 Ft	 Olasz csirkés penne, Almás pite 1995 Ft
M - Menü (kis adag leves + nagy adag főétel)	 Sertésraguleves, Krumplis tészta 2030 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal, Csirkemell baconnel, sonkával, uborkával sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya 2585 Ft	Zöldségleves, Sült csirkecomb, kukoricás rizs 2120 Ft	 Sajtos-tejszínes brokkolikrémleves, pirított zsemlekockák, Mozzarella, pirított gombás csirkemellcsikok, jázmin rizs 2450 Ft	Zöldborsóleves, Pulykacomb vadas ragu, csavart tészta 2290 Ft	 Hortobágyi betyár leves, Tejszínes gombás pulykamell tokány, jázmin rizs 2520 Ft
KM - Kis menü (kis adag)	 Sertésraguleves, Krumplis tészta 1655 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal, Csirkemell baconnel, sonkával, uborkával sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya 2050 Ft	 Zöldségleves, Sült csirkecomb, kukoricás rizs 1680 Ft	 Sajtos-tejszínes brokkolikrémleves, pirított zsemlekockák, Mozzarella, pirított gombás csirkemellcsikok, jázmin rizs 1955 Ft	Zöldborsóleves, Pulykacomb vadas ragu, csavart tészta 1820 Ft	 Hortobágyi betyár leves, Tejszínes gombás pulykamell tokány, jázmin rizs 2020 Ft
H - Majonézes saláta (25-30 kg)	 Milánói tézstasaláta (sonkás, sajtos), rántott pulykamell 1280 Ft	Majonézes burgonyasaláta, sült kacsamáj 1195 Ft	Csabai töltött karaj, franciasaláta 1195 Ft	Hússaláta (csirkemellből) 1095 Ft	Franciasaláta, sült csirkemellcsikok 1150 Ft	
I - Desszert	Gesztenyepüré* 995 Ft	Mogyorókrémrel töltött gombóc* 820 Ft	Meggyes rétes* 995 Ft	Somlói galuska* 985 Ft	Szilvás gombóc, fahéjas porcukor* 785 Ft	Almás pite* 1095 Ft
X - Desszert	Feketeerdő szelet* 1095 Ft	Piskóta teker-cs házi baracklevárral, vaníliaöntet* 980 Ft	Raffaello szelet* 1095 Ft	Citromtorta* 1080 Ft	Bécsi krémes* 1080 Ft	Áfonyás csokitorta* 1095 Ft
P - Palacsinta (2 db)	Epres túrókrémes palacsinta, édes tejszínmártás* 1140 Ft	Somlói palacsinta, csokiöntet* 1280 Ft	Vaníliakrémes palacsinta* 920 Ft	Eperlekváros palacsinta, porcukor* 950 Ft	Csokis palacsinta* 955 Ft	

	2025.01.20. - hétfő	2025.01.21. - kedd	2025.01.22. - szerda	2025.01.23. - csütörtök	2025.01.24. - péntek	2025.01.25. - szombat
VG1 - Vegán	Vegán burgonyakréMLEVES, pirított zsemle-kockák* 1040 Ft	BrokkolikréMLEVES vegán szórással* 1030 Ft	ZöldségLEVES kagylótésztaVal* 920 Ft	Vegán sütőtökkréMLEVES pirtott zsemle-kocka* 1095 Ft	 Vegán gombakréMLEVES, pirított zsemle-kockák* 1040 Ft	
VG2 - Vegán	 Vegán golyó erdei gombamártással, riz-zsel* 2195 Ft	Vegán gombóc paradicsommártással, főtt burgonyával* 1840 Ft	Vegán bolognai zöldborsópagetti* 2195 Ft	Paprikás krumpli, vegán frankfurti feltéttel* 1720 Ft	Indiai cukkinis, csicseriborsós curry, kuszkus* 1540 Ft	
VG2K - Vegán kis adag	 Vegán golyó erdei gombamártással, riz-zsel* 1625 Ft	Vegán gombóc paradicsommártással, főtt burgonyával* 1360 Ft	Vegán bolognai zöldborsópagetti* 1630 Ft	Paprikás krumpli, vegán frankfurti feltéttel* 1270 Ft	Indiai cukkinis, csicseriborsós curry, kuszkus* 1140 Ft	
VG3 - Vegán	Vegán spenótos lasagne* 1850 Ft	Vegán lecsó rizzsel* 1540 Ft	Vegán nuggets mandulatejes burgonyapürével* 2220 Ft	Vegán oregánós burger szelet, sütőtökpürével* 2350 Ft	Vegán schnitzel, sült édesburgonya hasáb* 2675 Ft	
VG4 - Vegán	Mandulatejes chiamagpuding eperdarabokkal* 820 Ft	Vegán csokoládétorta* 1250 Ft	Vegán kókusz torta* 1250 Ft	Kókusztejes zabkása mangóval* 895 Ft	Vegán snickers szelet* 1250 Ft	
Z1 - Zero leves	Hagymaleves gazdagon* 1080 Ft	 Citromos-gombás marharaguleves 1340 Ft	KarfiolkéMLEVES pirított szalonnával 1120 Ft	Fehérborecetes tárkonyos édesburgonya-kéMLEVES 1040 Ft	Borjúgulyás zöldséggel gazdagon 1430 Ft	
Z1K - Zero kis leves	Hagymaleves gazdagon* 795 Ft	 Citromos-gombás marharaguleves 990 Ft	KarfiolkéMLEVES pirított szalonnával 830 Ft	Fehérborecetes tárkonyos édesburgonya-kéMLEVES 770 Ft	Borjúgulyás zöldséggel gazdagon 1060 Ft	
Z2 - Zero főétel	Töltött csirkecomb párolt káposztával 1780 Ft	Holstein sertésszelet, friss saláta (kínai kel, jég-saláta, paradicsom, uborka, sárgarépa) 1920 Ft	Édesburgonya-főzelék csirkemellel 1835 Ft	 Vadas gombaragu rizses-köleses fusillivel* 1630 Ft	Mandulatejes tengergyümölcsei rizses-köleses fusilli 2130 Ft	
Z3 - Zero főétel	Grillezett tengeri halfilé brokkolival, bétirépával 1960 Ft	Csirkés-csicseriborsós curry rizzsel 1720 Ft	Harc-sasteak paradicsomos rizzsel 2020 Ft	Snidlinges csirkecsíkok quinoával 1830 Ft	Csirkemellpaprikás, rizses-köleses fusilli 1830 Ft	
Z4 - Zero főétel	Csülökpörkölt rizses-köleses fusilli 1695 Ft	PulykatekerCs grill zöldségekkel 2060 Ft	Paleo BBQ csirkeszárnnyal sült zeller-hasábokkal 1920 Ft	Főtt marhaszelet meggy mártással és édesburgonyával 2245 Ft	Roston sült csirkemell szeletek pirított édesburgonya hasábokkal 1945 Ft	
Z5 - Zero desszert	Gyümölcsös tápiókapuding (epres)* 820 Ft	Csokoládés fatörzs* 1150 Ft	Paleo málnás álom* 1250 Ft	Sárgabarackos piskótatekerCs* 1150 Ft	Paleo citrom torta* 1260 Ft	
S1 - Savanyúság	Kovász-s uborka* 295 Ft	Csalamádé* 295 Ft	Téj-fölös uborkasaláta* 295 Ft	Ecetes alma-paprika* 295 Ft	Káposztasaláta* 295 Ft	
SZK - Búzakenyér (500g)	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	

	2025.01.20. - hétfő	2025.01.21. - kedd	2025.01.22. - szerda	2025.01.23. - csütörtök	2025.01.24. - péntek	2025.01.25. - szombat
JFW - Jókenyér Fitt&Well (350g)	Jókenyér Fitt&Well* 850 Ft	Jókenyér Fitt&Well* 850 Ft	Jókenyér Fitt&Well* 850 Ft	Jókenyér Fitt&Well* 850 Ft	Jókenyér Fitt&Well* 850 Ft	
JBR - Jókenyér Bajor rozsos (500g)	Jókenyér Bajor rozsos* 775 Ft	Jókenyér Bajor rozsos* 775 Ft	Jókenyér Bajor rozsos* 775 Ft	Jókenyér Bajor rozsos* 775 Ft	Jókenyér Bajor rozsos* 775 Ft	
JTK - Jókenyér Teljes kiőrlésű magos (500g)	Jókenyér Teljes kiőrlésű magos* 790 Ft	Jókenyér Teljes kiőrlésű magos* 790 Ft	Jókenyér Teljes kiőrlésű magos* 790 Ft	Jókenyér Teljes kiőrlésű magos* 790 Ft	Jókenyér Teljes kiőrlésű magos* 790 Ft	
JW - Jókenyér Wellness (500g)	Jókenyér Wellness* 845 Ft	Jókenyér Wellness* 845 Ft	Jókenyér Wellness* 845 Ft	Jókenyér Wellness* 845 Ft	Jókenyér Wellness* 845 Ft	
ED1 - Leves	Alföldi csibeleves 283 kcal, 24g szénh., 32g fehérje, 5g zsír 1075 Ft	Hideg meggyleves (fitt)* 253 kcal, 62g szénh., 6g fehérje, 11g zsír 1120 Ft	Zöldborsóleves* 214 kcal, 34g szénh., 10g fehérje, 3g zsír 955 Ft	Tejszínes ribizileves* 230 kcal, 62g szénh., 5g fehérje, 8g zsír 1020 Ft	Fitt Jókai bableves 457 kcal, 45g szénh., 28g fehérje, 17g zsír 1180 Ft	
ED2 - Leves	Tavaszi zöldborsóleves* 197 kcal, 48g szénh., 9g fehérje, 1g zsír 1020 Ft	Erőleves marhahússal 198 kcal, 11g szénh., 22g fehérje, 7g zsír 1185 Ft	Májgaluskaleves gazdagon zöldségekkel 196 kcal, 25g szénh., 13g fehérje, 4g zsír 895 Ft	 Újházy tyúkhúsleves 482 kcal, 29g szénh., 40g fehérje, 26g zsír 1180 Ft	Almás-barackos ribizli leves* 253 kcal, 69g szénh., 5g fehérje, 8g zsír 1095 Ft	
ED4 - Főzelék	Light tejszínes brokkolífőzelék, rántott sajt (light)* 695 kcal, 61g szénh., 35g fehérje, 32g zsír 1695 Ft	Sárgarépa-főzelék, fitt szárnyas vagdalt 692 kcal, 79g szénh., 53g fehérje, 19g zsír 1595 Ft	Joghurtos zöldbabfőzelék, roston csirkemell 427 kcal, 30g szénh., 35g fehérje, 17g zsír 1650 Ft	Zöldborsófőzelék, roston sült csirkemell 576 kcal, 71g szénh., 47g fehérje, 14g zsír 1795 Ft	Kapros-tejfölös cukkinifőzelék, rántott sajt (light)* 614 kcal, 61g szénh., 28g fehérje, 32g zsír 1765 Ft	
ED6 - Főétel	Mozzarellás csirkemell pitában 624 kcal, 66g szénh., 52g fehérje, 15g zsír 2130 Ft	Bangkói marha (távol-keleti szósz, tészta, marhahús) 631 kcal, 61g szénh., 51g fehérje, 20g zsír 1995 Ft	Carbonara spagetti 614 kcal, 57g szénh., 38g fehérje, 26g zsír 1695 Ft	 Milánói spagetti (light) 693 kcal, 68g szénh., 42g fehérje, 27g zsír 1840 Ft	Vadas húsgombóc spagetti 901 kcal, 83g szénh., 50g fehérje, 43g zsír 1750 Ft	
ED7 - Főétel	Sokmagvas rántott pulykamell, párolt burgonyával, zöldségekkel 876 kcal, 89g szénh., 61g fehérje, 27g zsír 1920 Ft	Tengeri hal Orly módon, friss saláta (jégсалáta, kígyóborka, paradicsom, prit-aminpaprika) 494 kcal, 27g szénh., 46g fehérje, 22g zsír 2050 Ft	 Rántott gomba, burgonyapüré (light)* 663 kcal, 87g szénh., 25g fehérje, 22g zsír 1620 Ft	Csirke cordon bleu, rizibizi 997 kcal, 109g szénh., 66g fehérje, 33g zsír 1995 Ft	Rántott fűszeres csirkecomb, amerikai káposztasaláta 776 kcal, 80g szénh., 62g fehérje, 32g zsír 1995 Ft	
ED8 - Főétel	Fitt tejszínes koktélrákos szarvacska tészta 735 kcal, 63g szénh., 42g fehérje, 35g zsír 2195 Ft	Csirke gyros, friss vegyes saláta 413 kcal, 31g szénh., 42g fehérje, 13g zsír 1895 Ft	Fitt rakott zöldbab (csirkemellel, tejföllel) 467 kcal, 38g szénh., 39g fehérje, 16g zsír 1825 Ft	Grill csirkecomb, sült alma 556 kcal, 53g szénh., 51g fehérje, 11g zsír 1795 Ft	Gyros tál (csirke, burgonya, saláta, joghurt) 580 kcal, 55g szénh., 49g fehérje, 15g zsír 1950 Ft	
ED9 - Főétel	Fitt rántott csirkemell sajtos bundában, wok zöldséges basmati rizs 995 kcal, 107g szénh., 59g fehérje, 36g zsír 2065 Ft	Roston csirkemell, négysajtmártás, párolt karotta borsóval, kukoricával 686 kcal, 56g szénh., 54g fehérje, 25g zsír 1895 Ft	Roquefortos csirkemellcsíkok fitt fusilli tésztával 887 kcal, 68g szénh., 61g fehérje, 41g zsír 2045 Ft	Húsos rakott brokkoli 686 kcal, 58g szénh., 46g fehérje, 28g zsír 1930 Ft	Borjúpaprikás bulgurral 911 kcal, 111g szénh., 46g fehérje, 34g zsír 2040 Ft	
ED10 - Főétel	Thai pirított marhacsíkok, tojásos barna rizs 725 kcal, 76g szénh., 46g fehérje, 25g zsír 1930 Ft	Ázsiai csirke, parajjal 646 kcal, 96g szénh., 43g fehérje, 10g zsír 1895 Ft	Vadas marhatokány (light), spagetti 631 kcal, 71g szénh., 45g fehérje, 24g zsír 1975 Ft	Bácskai csirkés bulgur 679 kcal, 110g szénh., 50g fehérje, 7g zsír 1680 Ft	Vega spagetti* 557 kcal, 79g szénh., 23g fehérje, 16g zsír 1520 Ft	

	2025.01.20. - hétfő	2025.01.21. - kedd	2025.01.22. - szerda	2025.01.23. - csütörtök	2025.01.24. - péntek	2025.01.25. - szombat
ED11 - Főétel	 Hagymás tejfölös sült csikemell fűszeres grillezett gombával 600 kcal, 37g szénh., 54g fehérje, 22g zsír 2075 Ft	Fitt töltött káposzta 510 kcal, 38g szénh., 40g fehérje, 19g zsír 1735 Ft	Grill csirkemell, sajtos rizszel, paradicsommal 862 kcal, 129g szénh., 56g fehérje, 15g zsír 1880 Ft	Sajttal sonkával rakott karaj, zöldséges basmati rizs 655 kcal, 76g szénh., 38g fehérje, 23g zsír 1720 Ft	 Tonhalas térszalasaláta 695 kcal, 96g szénh., 37g fehérje, 17g zsír 1820 Ft	
ED12 - Főétel	 Tavaszi csirkemell rizottó 958 kcal, 110g szénh., 50g fehérje, 35g zsír 1835 Ft	 Bakonyi csirkemelltokány, light szarvacskas tészta 687 kcal, 68g szénh., 51g fehérje, 23g zsír 1795 Ft	Roston sült pangasius filé, csöben sült brokkoli 738 kcal, 56g szénh., 48g fehérje, 33g zsír 1950 Ft	Sváb tepsi káposzta csirkecombbal 553 kcal, 47g szénh., 56g fehérje, 13g zsír 1755 Ft	Rántott harcsa majonézes hagymás burgonya saláta 980 kcal, 116g szénh., 53g fehérje, 36g zsír 2120 Ft	
ED13 - Főétel	Színes rakott zöldség csirkehússal 882 kcal, 52g szénh., 50g fehérje, 50g zsír 1895 Ft	Tököfözelék, sült virsli 679 kcal, 29g szénh., 29g fehérje, 50g zsír 1720 Ft	Zöldséges rizseshús 750 kcal, 92g szénh., 57g fehérje, 15g zsír 1830 Ft	Borsos tokány, főtt burgonya 543 kcal, 52g szénh., 36g fehérje, 20g zsír 1880 Ft	Sajtos csirkemell párolt zöldséggel (brokkoli, kukorica, cukkini, s. répa) 641 kcal, 47g szénh., 54g fehérje, 25g zsír 1930 Ft	
ED14 - Főétel	Magyaros rakott kel bulgurral 773 kcal, 52g szénh., 48g fehérje, 39g zsír 1930 Ft	Házi lecsó virslivel, quinoával 745 kcal, 80g szénh., 30g fehérje, 32g zsír 1780 Ft	 Fitt bécsiszelet, rizses zöldséggel 811 kcal, 111g szénh., 50g fehérje, 18g zsír 1920 Ft	Grillezett csirkecomb jalapenos sajtmártással, euromix zöldségkeverék 709 kcal, 25g szénh., 75g fehérje, 32g zsír 1990 Ft	Tárkonyos mustáros csirkefalatok, petrezselymes karfiol 502 kcal, 32g szénh., 42g fehérje, 21g zsír 1820 Ft	
ED15 - Desszert	Mozart szelet* 201 kcal, 18g szénh., 6g fehérje, 11g zsír 1095 Ft	Linzer karika* 472 kcal, 62g szénh., 21g fehérje, 48g zsír 1050 Ft	Oroszkrém torta* 151 kcal, 12g szénh., 6g fehérje, 8g zsír 1050 Ft	Meggyes pite* 226 kcal, 18g szénh., 7g fehérje, 14g zsír 1050 Ft	Epres-vaníliás szelet* 146 kcal, 10g szénh., 4g fehérje, 10g zsír 1050 Ft	
EKM - Kis menü (kis leves + kis főétel)	Tavaszi zöldborsóleves, Sokmagvas rántott pulykamell, párolt burgonyával, zöldségekkel 717 kcal, 92g szénh., 47g fehérje, 19g zsír 2065 Ft	 Hideg meggyleves (fitt), Roston csirkemell, négy sajtmártás, párolt karotta borsóval, kukoricával 624 kcal, 79g szénh., 39g fehérje, 24g zsír 2120 Ft	 Májgaluskaleves gazdagon zöldségekkel, Rántott gomba, burgonyapüré (light) 573 kcal, 75g szénh., 25g fehérje, 17g zsír 1765 Ft	 Újházy tyúkhúsleves, Bácskai csirkés bulgur 774 kcal, 93g szénh., 60g fehérje, 22g zsír 2020 Ft	Almás-barackos ribizli leves, Borjúpaprikás bulgurral 774 kcal, 120g szénh., 34g fehérje, 28g zsír 2225 Ft	
EB1 - Eisberg salátátál	Cézár salátátál (csirkemellel) 1450 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1450 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1450 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1450 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1450 Ft	
EB2 - Eisberg salátátál	Syrtaki salátátál 1480 Ft	Syrtaki salátátál 1480 Ft	Syrtaki salátátál 1480 Ft	Syrtaki salátátál 1480 Ft	Syrtaki salátátál 1480 Ft	
EB3 - Eisberg salátátál	Sonkás-tojásos színes tál 1595 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1595 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1595 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1595 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1595 Ft	
EB4 - Eisberg salátátál	Tonhalas színes tál 1595 Ft	Tonhalas színes tál 1595 Ft	Tonhalas színes tál 1595 Ft	Tonhalas színes tál 1595 Ft	Tonhalas színes tál 1595 Ft	
EB5 - Eisberg salátátál	Pesztós csirkés színes tál 1595 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1595 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1595 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1595 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1595 Ft	