
















	2024.09.30. - Monday	2024.10.01. - Tuesday	2024.10.02. - Wednesday	2024.10.03. - Thursday	2024.10.04. - Friday	2024.10.05. - Saturday
L1 - Levesek kb. 5dl	Frankfurti leves 1075 Ft	Újházy tyúkhúsleves 1030 Ft	Húsleves gazdagon 980 Ft	Babgulyás 1230 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával 1155 Ft	Bakonyi gombás csirkemell gulyás 1070 Ft
L1K - Levesek kis adag kb. 3dl	Frankfurti leves 750 Ft	Újházy tyúkhúsleves 720 Ft	Húsleves gazdagon 685 Ft	Babgulyás 860 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával 815 Ft	Bakonyi gombás csirkemell gulyás 750 Ft
L2 - Levesek kb. 5dl	Zöldborsóleves* 885 Ft	GombakréMLEves, pirított zsemlekockák* 930 Ft	Lebbencsleves 845 Ft	Zöldséges grízgaluska leves* 865 Ft	SütQtök krémleves, pirított tökmaggal 1030 Ft	
L2K - Levesek, kis levesek kb. 3dl	Zöldborsóleves* 620 Ft	GombakréMLEves, pirított zsemlekockák* 650 Ft	Lebbencsleves 590 Ft	Zöldséges grízgaluska leves* 615 Ft	SütQtök krémleves, pirított tökmaggal 720 Ft	
L3 - Levesek kb. 5dl	Tejszínes cseresznyeleves* 940 Ft	Karibi gyümölcsleves (kókusz, kiwi, narancs)* 980 Ft	Tejszínes eperleves* 895 Ft	Joghurtos, almás Qszibarack krémleves* 930 Ft	Erdei gyümölcsleves* 995 Ft	
L3K - Levesek, kis levesek kb. 3dl	Tejszínes cseresznyeleves* 660 Ft	Karibi gyümölcsleves (kókusz, kiwi, narancs)* 685 Ft	Tejszínes eperleves* 625 Ft	Joghurtos, almás Qszibarack krémleves* 650 Ft	Erdei gyümölcsleves* 695 Ft	
E1 - Friss saláták	Grillfzseres pulykamell, mozzarella paradicsom saláta 1995 Ft	Cézár saláta (sült csirkemellel), pirított zsemlekockák 1880 Ft	TQkehal, retekcsírás zöldsaláta 2065 Ft	Sült pulykamell csíkok, zöldsaláta, tzatziki 1940 Ft	Sült csirkemell csíkok, mozzarella fejes saláta (paradicsom, uborka) 1930 Ft	
E1K - Friss saláták kis adag	Grillfzseres pulykamell, mozzarella paradicsom saláta 1395 Ft	Cézár saláta (sült csirkemellel), pirított zsemlekockák 1320 Ft	TQkehal, retekcsírás zöldsaláta 1445 Ft	Sült pulykamell csíkok, zöldsaláta, tzatziki 1360 Ft	Sült csirkemell csíkok, mozzarella fejes saláta (paradicsom, uborka) 1350 Ft	
E2 - Fitness és alakbarát	Sült karaj, Paradicsomos káposztafQzelék 650 kcal, 49g szénh., 29g fehérje, 33g zsír 1675 Ft	Roston sült tQkehalfilé borskéregben, wok zöldségekkel 669 kcal, 29g szénh., 35g fehérje, 43g zsír 2185 Ft	SerpenyQs csirkemell falatok, zöldségekkel, rizzzel 575 kcal, 76g szénh., 54g fehérje, 6g zsír 1795 Ft	Székelykáposzta csirkemellbQl 377 kcal, 19g szénh., 40g fehérje, 16g zsír 1630 Ft	Sült csirkecomb párolt zöldségen (sárgarépa, zöldborsó, karfiol) 547 kcal, 37g szénh., 66g fehérje, 15g zsír 1690 Ft	
E2K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Sült karaj, Paradicsomos káposztafQzelék 405 kcal, 30g szénh., 18g fehérje, 20g zsír 1175 Ft	Roston sült tQkehalfilé borskéregben, wok zöldségekkel 417 kcal, 18g szénh., 22g fehérje, 27g zsír 1530 Ft	SerpenyQs csirkemell falatok, zöldségekkel, rizzzel 360 kcal, 47g szénh., 34g fehérje, 4g zsír 1260 Ft	Székelykáposzta csirkemellbQl 237 kcal, 12g szénh., 25g fehérje, 10g zsír 1140 Ft	Sült csirkecomb párolt zöldségen (sárgarépa, zöldborsó, karfiol) 342 kcal, 23g szénh., 41g fehérje, 9g zsír 1185 Ft	
E3 - Fitness és alakbarát	Grill csirkecomb, zöldséges sült rizs 819 kcal, 91g szénh., 66g fehérje, 21g zsír 1660 Ft	Sárgarépa fQzelék, sült csirkemell feltét 461 kcal, 52g szénh., 38g fehérje, 11g zsír 1595 Ft	Görögös fetás csirkemell olivabogyóval, vajás bébirépa, zöldborsó 538 kcal, 50g szénh., 55g fehérje, 12g zsír 1885 Ft	Francia csirkemell (dijoni mustáros sajt-mártásban sütte), vajban párolt zöldségek (brokkoli, sárgarépa, zöldbab) 645 kcal, 29g szénh., 51g fehérje, 37g zsír 1855 Ft	Ínyenc rakott zöldbab (csirkehússal, barna rizzzel) 791 kcal, 69g szénh., 56g fehérje, 30g zsír 1790 Ft	
E3K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Grill csirkecomb, zöldséges sült rizs 513 kcal, 57g szénh., 41g fehérje, 13g zsír 1160 Ft	Sárgarépa fQzelék, sült csirkemell feltét 288 kcal, 32g szénh., 23g fehérje, 7g zsír 1120 Ft	Görögös fetás csirkemell olivabogyóval, vajás bébirépa, zöldborsó 336 kcal, 32g szénh., 34g fehérje, 8g zsír 1320 Ft	Francia csirkemell (dijoni mustáros sajt-mártásban sütte), vajban párolt zöldségek (brokkoli, sárgarépa, zöldbab) 402 kcal, 18g szénh., 32g fehérje, 23g zsír 1295 Ft	Ínyenc rakott zöldbab (csirkehússal, barna rizzzel) 495 kcal, 43g szénh., 35g fehérje, 19g zsír 1255 Ft	
E4 - Fitness és alakbarát	Dél-indiai paradicsomos-csirkés rizs 562 kcal, 95g szénh., 39g fehérje, 3g zsír 1560 Ft	Szárnys rakott karfiol (pulykamellbQl) 753 kcal, 63g szénh., 47g fehérje, 35g zsír 1845 Ft	Spenótos pesztós tészta parmezánnal* 560 kcal, 73g szénh., 22g fehérje, 19g zsír 1580 Ft	Roston sült harcsaszelet, zöldségekkel, rizzzel 593 kcal, 76g szénh., 38g fehérje, 15g zsír 2030 Ft	Paradicsomos húsgombóc, paradicsom-mártás (köret nélkül) 628 kcal, 63g szénh., 32g fehérje, 22g zsír 1565 Ft	

	2024.09.30. - Monday	2024.10.01. - Tuesday	2024.10.02. - Wednesday	2024.10.03. - Thursday	2024.10.04. - Friday	2024.10.05. - Saturday
E4K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Dél-indiai paradicsomos-csirkés rizs 351 kcal, 59g szénh., 24g fehérje, 2g zsír 1090 Ft	Szárnyas rakott karfiol (pulykamellbQl) 471 kcal, 39g szénh., 29g fehérje, 22g zsír 1290 Ft	Spenótos pesztós tészta parmezánnal* 351 kcal, 45g szénh., 14g fehérje, 12g zsír 1120 Ft	Roston sült harcsaszélet, zöldségekkel, rizzsel 372 kcal, 48g szénh., 24g fehérje, 9g zsír 1425 Ft	Paradicsomos húsgombóc, paradicsom- mártás (köret nélkül) 393 kcal, 39g szénh., 20g fehérje, 14g zsír 1095 Ft	
E5 - Fitness és alakbarát	Fqszeres, sajtos tejfölben sült pulykamell, zöldséges rizs 851 kcal, 98g szénh., 51g fehérje, 28g zsír 1795 Ft	Olaszos tepsis csirkemell (rásütött sajttal, paradicsommal), spenótos jázmin rizs 811 kcal, 104g szénh., 55g fehérje, 17g zsír 1720 Ft	Zöldséges kuszkusz sült csirkecombal 849 kcal, 87g szénh., 68g fehérje, 24g zsír 1590 Ft	Grill karaj, pirított gomba, light bur- gonyapüré 662 kcal, 66g szénh., 61g fehérje, 17g zsír 1855 Ft	Zöldséges csirkemell paprikás, teljes kiörlésű durum tészta 884 kcal, 108g szénh., 58g fehérje, 22g zsír 1675 Ft	
E5K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Fqszeres, sajtos tejfölben sült pulykamell, zöldséges rizs 531 kcal, 62g szénh., 32g fehérje, 17g zsír 1255 Ft	Olaszos tepsis csirkemell (rásütött sajttal, paradicsommal), spenótos jázmin rizs 507 kcal, 65g szénh., 34g fehérje, 11g zsír 1195 Ft	Zöldséges kuszkusz sült csirkecombal 531 kcal, 54g szénh., 43g fehérje, 15g zsír 1120 Ft	Grill karaj, pirított gomba, light bur- gonyapüré 414 kcal, 41g szénh., 38g fehérje, 11g zsír 1295 Ft	Zöldséges csirkemell paprikás, teljes kiörlésű durum tészta 540 kcal, 68g szénh., 36g fehérje, 14g zsír 1175 Ft	
F1 - FQzelék	LencsefQzelék* 1075 Ft	ZöldborsófQzelék* 1170 Ft	ZöldbabfQzelék* 1140 Ft	Magyaros burgonyafQzelék* 1085 Ft	ParajfQzelék* 1070 Ft	
F1K - Kis fQzelék	LencsefQzelék* 750 Ft	ZöldborsófQzelék* 820 Ft	ZöldbabfQzelék* 795 Ft	Magyaros burgonyafQzelék* 760 Ft	ParajfQzelék* 750 Ft	
F2 - FQzelék	LencsefQzelék, fasírt 1580 Ft	ZöldborsófQzelék, sült virsli 1660 Ft	ZöldbabfQzelék, fasírt 1645 Ft	Magyaros burgonyafQzelék, fasírt 1580 Ft	ParajfQzelék, fasírt 1580 Ft	
F2K - Kis fQzelék	LencsefQzelék, fasírt 1120 Ft	ZöldborsófQzelék, sült virsli 1160 Ft	ZöldbabfQzelék, fasírt 1150 Ft	Magyaros burgonyafQzelék, fasírt 1120 Ft	ParajfQzelék, fasírt 1120 Ft	
F3 - FQzelék	LencsefQzelék, sült virsli 1560 Ft	ZöldborsófQzelék, fasírt 1685 Ft	ZöldbabfQzelék, sertéspörkölt 1655 Ft	Magyaros burgonyafQzelék, sertéspörkölt 1590 Ft	ParajfQzelék, sült csirkemell 1520 Ft	
F3K - Kis fQzelék	LencsefQzelék, sült virsli 1090 Ft	ZöldborsófQzelék, fasírt 1180 Ft	ZöldbabfQzelék, sertéspörkölt 1160 Ft	Magyaros burgonyafQzelék, sertéspörkölt 1120 Ft	ParajfQzelék, sült csirkemell 1065 Ft	
F4 - FQzelék	LencsefQzelék, rántott mozzarella* 1630 Ft	ZöldborsófQzelék, zöldségvagdalt* 1620 Ft	ZöldbabfQzelék, rántott sajt (trappista)* 1655 Ft	Magyaros burgonyafQzelék, gombafasírt* 1580 Ft	ParajfQzelék, fQtt tojás* 1470 Ft	
F4K - Kis fQzelék	LencsefQzelék, rántott mozzarella* 1140 Ft	ZöldborsófQzelék, zöldségvagdalt* 1135 Ft	ZöldbabfQzelék, rántott sajt (trappista)* 1160 Ft	Magyaros burgonyafQzelék, gombafasírt* 1090 Ft	ParajfQzelék, fQtt tojás* 1030 Ft	
R1 - Rántott	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartár- mártás* 1840 Ft	Rántott camembert, jázmin rizs, áfonya ön- tet* 2140 Ft	Halrudacsok rántva, burgonyapüré 1930 Ft	Fokhagymás rántott sertéskaraj, gombás rizs 1730 Ft	Rántott gomba, jázmin rizs, tartármártás* 1655 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, petrezselymes burgonya 1955 Ft
R1K - Kis rántott	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartár- mártás* 1290 Ft	Rántott camembert, jázmin rizs, áfonya ön- tet* 1495 Ft	Halrudacsok rántva, burgonyapüré 1350 Ft	Fokhagymás rántott sertéskaraj, gombás rizs 1220 Ft	Rántott gomba, jázmin rizs, tartármártás* 1160 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, petrezselymes burgonya 1370 Ft


	2024.09.30. - Monday	2024.10.01. - Tuesday	2024.10.02. - Wednesday	2024.10.03. - Thursday	2024.10.04. - Friday	2024.10.05. - Saturday
R2 - Rántott	Rántott sajt (trappista), sült burgonya, tartármártás* 1970 Ft	Rántott camembert, sült burgonya, áfonya öntet* 2260 Ft	Halrudacsok rántva, jázmin rizs, tartármártás 1995 Ft	Fokhagymás rántott sertéskaraj, hagymás törtburgonya 1750 Ft	Rántott gomba, burgonyapüré* 1630 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, jázmin rizs 1880 Ft
R2K - Kis rántott	Rántott sajt (trappista), sült burgonya, tartármártás* 1380 Ft	Rántott camembert, sült burgonya, áfonya öntet* 1580 Ft	Halrudacsok rántva, jázmin rizs, tartármártás 1395 Ft	Fokhagymás rántott sertéskaraj, hagymás törtburgonya 1225 Ft	Rántott gomba, burgonyapüré* 1140 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, jázmin rizs 1320 Ft
R3 - Rántott	Rántott csirkemell mogoró bundában, rizi-bizi 1690 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, rizi-bizi 1770 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, rizi-bizi 1830 Ft	Gombával lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, jázmin rizs 1750 Ft	Majorannás rántott csirkemellfilé, burgonyapüré 1740 Ft	
R3K - Kis rántott	Rántott csirkemell mogoró bundában, rizi-bizi 1185 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, rizi-bizi 1240 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, rizi-bizi 1280 Ft	Gombával lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, jázmin rizs 1225 Ft	Majorannás rántott csirkemellfilé, burgonyapüré 1220 Ft	
R4 - Rántott	Rántott csirkemell mogoró bundában, burgonyapüré 1730 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, petrezselymes burgonya 1830 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1895 Ft	Gombával lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1820 Ft	Majorannás rántott csirkemellfilé, kukoricás rizs 1670 Ft	
R4K - Kis rántott	Rántott csirkemell mogoró bundában, burgonyapüré 1220 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, petrezselymes burgonya 1280 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1330 Ft	Gombával lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1275 Ft	Majorannás rántott csirkemellfilé, kukoricás rizs 1170 Ft	
RZ - Rántott	Rántott csirkemell mogoró bundában, melange mix zöldségköret 1860 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyq bab) 1955 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 1995 Ft	Gombával lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyq bab) 1945 Ft	Majorannás rántott csirkemellfilé, melange mix zöldségköret 1830 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyq bab) 2095 Ft
RZK - Kis rántott	Rántott csirkemell mogoró bundában, melange mix zöldségköret 1295 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyq bab) 1370 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 1395 Ft	Gombával lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyq bab) 1360 Ft	Majorannás rántott csirkemellfilé, melange mix zöldségköret 1280 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyq bab) 1470 Ft
U - FQétel - Világkonyha!	Quesadilla Grande (tortilla lapok csirkehússal, hagyma, paradicsom, jalapeno paprika, sajt) 2055 Ft	Thai zöldséges sült tészta ropogós csirkével ananással, barackkal, mogoróval 1935 Ft	Kanadai juhsziruban sült csirkemell vajas, mandulás fekete tagliatellével 2140 Ft	Madras (Currys indiai csirke), jázmin rizs 1645 Ft	Görög sertésstarja pecsenye (szalonna, paradicsom, tejföl), fqszeres sült burgonya 2080 Ft	
UK - FQétel - Világkonyha!	Quesadilla Grande (tortilla lapok csirkehússal, hagyma, paradicsom, jalapeno paprika, sajt) 1440 Ft	Thai zöldséges sült tészta ropogós csirkével ananással, barackkal, mogoróval 1355 Ft	Kanadai juhsziruban sült csirkemell vajas, mandulás fekete tagliatellével 1495 Ft	Madras (Currys indiai csirke), jázmin rizs 1150 Ft	Görög sertésstarja pecsenye (szalonna, paradicsom, tejföl), fqszeres sült burgonya 1455 Ft	
A - FQétel	Gombapaprikás, orsó tészta* 1440 Ft	Vadas marha, spagetti 1885 Ft	Káposztás tészta* 1330 Ft	Csibe brassói 1695 Ft	Bogdáni aprópecsenye (sertés hús, szalonna, kolbász, gomba, lecsó, burgonya) 1895 Ft	Ananászos, sajtos sült csirkemell, jázmin rizs 1720 Ft

	2024.09.30. - Monday	2024.10.01. - Tuesday	2024.10.02. - Wednesday	2024.10.03. - Thursday	2024.10.04. - Friday	2024.10.05. - Saturday
AK - FQétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	 Gombapaprikás, orsó tészta* 1020 Ft	Vadas marha, spagetti 1320 Ft	Káposztás tészta* 930 Ft	Csibe brassói 1190 Ft	 Bogdáni aprópecsenye (sertés hús, szalonna, kolbász, gomba, lecsó, burgonya) 1330 Ft	Ananászos, sajtos sült csirkemell, jázmin rizs 1195 Ft
B - FQétel	Western csirkemell steak (fokhagyma, ketchup, mustár), vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1730 Ft	Vörösboros borjúpörkölt, vajás galuska 2055 Ft	Tejbegríz kakaóval* 1365 Ft	Bolognai spagetti 1670 Ft	Barbecue pácban sült csirkemell, steak burgonya 1860 Ft	Eszterházy rostélyos (vadas jellegű), spagetti 1820 Ft
BK - FQétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Western csirkemell steak (fokhagyma, ketchup, mustár), vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1220 Ft	Vörösboros borjúpörkölt, vajás galuska 1440 Ft	Tejbegríz kakaóval* 955 Ft	Bolognai spagetti 1170 Ft	Barbecue pácban sült csirkemell, steak burgonya 1295 Ft	Eszterházy rostélyos (vadas jellegű), spagetti 1275 Ft
C - FQétel	Húsos rakott káposzta 1630 Ft	Pírtott csirkemáj, fQtt burgonyával 1530 Ft	Mézes-mandarinós csirkemell steak, burgonyapüré 1850 Ft	Baconbe göngyölt sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya 1830 Ft	Sajtos tortellini, vadasmártás* 1495 Ft	
CK - FQétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Húsos rakott káposzta 1140 Ft	Pírtott csirkemáj, fQtt burgonya 1070 Ft	Mézes-mandarinós csirkemell steak, burgonyapüré 1295 Ft	Baconbe göngyölt sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya 1280 Ft	Sajtos tortellini, vadasmártás* 1050 Ft	
D - FQétel	Sztrapacska (juhtúrós-tepertQs galuska) 1830 Ft	Csirkemell sonkával, ananással, sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya 1960 Ft	Sertéspörkölt, galuska 1595 Ft	Tarhonyás hús (sertéshúsból) 1585 Ft	Sajtos-tejfölös sült csirkemell csíkok, jázmin rizs 1730 Ft	
DK - FQétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Sztrapacska (juhtúrós-tepertQs galuska) 1280 Ft	Csirkemell sonkával, ananással, sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya 1370 Ft	Sertéspörkölt, galuska 1120 Ft	Tarhonyás hús (sertéshúsból) 1120 Ft	Sajtos-tejfölös sült csirkemell csíkok, jázmin rizs 1220 Ft	
G - FQétel	 Óvári pulykamell (sonka, gomba, sajt), sült burgonya 1830 Ft	Székelykáposzta 1635 Ft	Csirkehússal, tojással rakott sajtos brokkoli 1975 Ft	Roston sült pulykamell, fokhagymás tejfölmártás, jázmin rizs 1820 Ft	Harcspaprikás, vajás galuska 1965 Ft	
GK - FQétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	 Óvári pulykamell (sonka, gomba, sajt), sült burgonya 1280 Ft	Székelykáposzta 1145 Ft	Csirkehússal, tojással rakott sajtos brokkoli 1385 Ft	Roston sült pulykamell, fokhagymás tejfölmártás, jázmin rizs 1275 Ft	Harcspaprikás, vajás galuska 1375 Ft	
K - FQétel	Csirkemell Qszibarackkal, füstöltsonkával, füstölt sajttal egybesütve, jázmin rizs 1760 Ft	Snidlinges tejfőlből sült pulykamell, reszelt füstölt sajt, rizi-bizi 1840 Ft	Grillezett pulykamell pírtott baconnel, sajt-mártás, burgonyakrokett 2030 Ft	Házi aranygaluska, vanília öntet* 1490 Ft	Meggyes töltött nudli* 1595 Ft	
O - FQétel	Paradicsomos húsgombóc, fQtt burgonya 1565 Ft	Gyoza (japán húsos töltött tészta), szezámmagos szójaszósz 1990 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta 1785 Ft	Paprikás krumpli virslivel 1670 Ft	Reszelt sertésmáj, fQtt burgonya 1495 Ft	
L - FQétel	Sült kacsacomb, párolt káposzta, hagymás törtburgonya 2080 Ft	Töltött csirkecomb, petrezselymes burgonya 1690 Ft	 Töltött dagadó, rizi-bizi 1660 Ft	 Csirkemáj rizottó, reszelt sajttal 1520 Ft	Toroskáposzta (csülökkel, oldalassal) 1785 Ft	
Z - FQétel	Mákos tészta* 1360 Ft	Fokhagymás sertésszelet, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1720 Ft	Vasi pecsenye, hagymás törtburgonya 1730 Ft	Bazsalikomos csirkemell csíkok roston, baconos tepsis burgonya 1930 Ft	Gyrosos pulykamell, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1885 Ft	

	2024.09.30. - Monday	2024.10.01. - Tuesday	2024.10.02. - Wednesday	2024.10.03. - Thursday	2024.10.04. - Friday	2024.10.05. - Saturday
VE - Vadvilág	 Bakonyi szarvassült házi burgonyapürével 2260 Ft	Vörösboros vaddisznópörkölt galuskával 1830 Ft	Fszeres vaddisznógombócok cheddarsajt mártással sáfrányos rizzsel 1860 Ft	Vaddisznó brassói 2080 Ft	Szarvascomb vadasan zsemlegombóccal 2145 Ft	
VEK - Vadvilág(kis adag)	 Bakonyi szarvassült házi burgonyapürével 1580 Ft	Vörösboros vaddisznópörkölt galuskával 1280 Ft	Fszeres vaddisznógombócok cheddarsajt mártással sáfrányos rizzsel 1295 Ft	Vaddisznó brassói 1455 Ft	Szarvascomb vadasan zsemlegombóccal 1495 Ft	
V - Fél adag íQétel + desszert	 Gombapaprikás, orsó tészta, Puncstorta szelet* 1695 Ft	Vadas marha, spagetti, Barackos-túrós rétes 1820 Ft	Sertéspörkölt, galuska, Kókuszkocka 1695 Ft	Tarhonyás hús (sertéshúsból), Gyümölcsrizs 1460 Ft	Sajtos-tejfölös sült csirkemell csíkok, jázmin rizs, Bécsi krémes 1850 Ft	Ananászos, sajtos sült csirkemell, jázmin rizs, Mandulás rizspuding 1595 Ft
M - Menü (kis adag leves + nagy adag íQétel)	Zöldborsóleves, Western csirkemell steak, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 2185 Ft	 Gombakrémleves, pirított zsemlekockák, Fokhagymás sertésszelet, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 2195 Ft	Húsleves gazdagon, Káposztás tészta 1875 Ft	 Zöldséges grízgaluska leves, Bolognai spagetti 2125 Ft	Falusi kacsa leves csigatésztával, Meggyes töltött nudli 2240 Ft	 Bakonyi gombás csirkemell gulyás, Eszterházy rostélyos (vadas jellegq), spagetti 2390 Ft
KM - Kis menü (kis adag)	Zöldborsóleves, Western csirkemell steak, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1730 Ft	 Gombakrémleves, pirított zsemlekockák, Fokhagymás sertésszelet, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1740 Ft	Húsleves gazdagon, Káposztás tészta 1520 Ft	 Zöldséges grízgaluska leves, Bolognai spagetti 1675 Ft	Falusi kacsa leves csigatésztával, Meggyes töltött nudli 1815 Ft	 Bakonyi gombás csirkemell gulyás, Eszterházy rostélyos (vadas jellegq), spagetti 1895 Ft
H - Majonézes saláta (25-30 dkg)	Majonézes tonhalsaláta 1195 Ft	Majonézes burgonyasaláta, Csabai töltött karaj 1160 Ft	Sajtsaláta* 1080 Ft	Franciasaláta, körözöttel töltött sajttekercs* 1085 Ft	Majonézes kukorica saláta, sült csirkemell csíkok 1040 Ft	
I - Desszert	Somlói galuska* 870 Ft	Barackos-túrós rétes* 890 Ft	Madártej* 680 Ft	Gyümölcsrizs* 680 Ft	Mákos guba* 740 Ft	Mandulás rizspuding* 660 Ft
X - Desszert	Puncstorta szelet* 990 Ft	Vaníliás máktorta* 1020 Ft	Kókuszkocka* 920 Ft	Csokoládétorta* 995 Ft	Bécsi krémes* 995 Ft	Barackhabos torta* 1020 Ft
P - Palacsinta (2 db)	Őszibarackos túrókrémmel töltött palacsinta, vanília öntet* 1050 Ft	Somlói palacsinta, csokiöntet* 1165 Ft	Eperlekváros palacsinta, porcukor* 860 Ft	Diós palacsinta, csokoládéöntet* 1145 Ft	Banános palacsinta, csokoládéöntet* 980 Ft	
VG1 - Vegán	Vegán Magyaros karfiol leves csicseriborsós tarhonya* 965 Ft	Vegánfalatos zöldségragu leves* 1460 Ft	 Hortobágyi vegánfalatos leves* 1295 Ft	Vegánfölös zöldbableves* 1040 Ft	Vegán fokhagymakrémleves pirított zsemlekockák* 795 Ft	
VG2 - Vegán	Vöröslencse Dahl, vegán golyó* 1860 Ft	Vegán lasagne* 2050 Ft	 Pórégymás vegánfalatos gombás ragu, rizses-köleses fusillival* 2170 Ft	Vegán zöldborsófQzelék, vegán nuggets feltéttel* 1985 Ft	Vegánfalatos zöldségragu, vöröslencse pennével* 2120 Ft	
VG2K - Vegán kis adag	Vöröslencse Dahl, vegán golyó* 1375 Ft	Vegán lasagne* 1520 Ft	 Pórégymás vegánfalatos gombás ragu, rizses-köleses fusillival* 1595 Ft	Vegán zöldborsófQzelék, vegán nuggets feltéttel* 1470 Ft	Vegánfalatos zöldségragu, vöröslencse pennével* 1570 Ft	

	2024.09.30. - Monday	2024.10.01. - Tuesday	2024.10.02. - Wednesday	2024.10.03. - Thursday	2024.10.04. - Friday	2024.10.05. - Saturday
VG3 - Vegán	 CsQben sült vegán zöldségtál* 1750 Ft	Falafel tallér paradicsomos bulgurral* 1630 Ft	Indiai cukkinis, csicseriborsós curry steak burgonyával* 1550 Ft	Vegán székelykáposzta* 2075 Ft	Vegán sárgarépaQzelék, schnitzel* 1830 Ft	
VG4 - Vegán	Kókusztejberizs málnaöntettel* 890 Ft	Vegán baracktöltelékes gombóc* 820 Ft	Vegán mákosguba* 820 Ft	Mandulatejbebríz, fahéjszórással* 795 Ft	Vegán diósmetelt* 795 Ft	
Z1 - Zero leves	Brokkolikrémleves pirított mandulával* 930 Ft	Köményes vöröslencsekrémleves* 1020 Ft	Marhacsontleves zöldségekkel gazdagon 970 Ft	Aranyárga zöldségkrémleves pirított szalonnával 1050 Ft	HqsítQ mentás eperkrémleves* 1220 Ft	
Z1K - Zero kis leves	Brokkolikrémleves pirított mandulával* 690 Ft	Köményes vöröslencsekrémleves* 755 Ft	Marhacsontleves zöldségekkel gazdagon 720 Ft	Aranyárga zöldségkrémleves pirított szalonnával 775 Ft	HqsítQ mentás eperkrémleves* 895 Ft	
Z2 - Zero fQétel	Carbonara vöröslencse penne 2250 Ft	Oregánós roston csirkemell pirított édesburgonya hasábokkal 1795 Ft	SerpenyQs karaj rozmaringos zöldségekkel és quinoával 1690 Ft	Brassói aprópecsenye sült zellerkockákkal 1990 Ft	Mustáros tarjaszeletek petrezselymes karfiolrizzsel 2355 Ft	
Z3 - Zero fQétel	Párizsi pulykaszelet friss vegyes salátával 2235 Ft	Rántott sertésborda ropogós kókuszpanírbán, sült zellerhasábokkal 1995 Ft	Csikós tokány, rizses-köleses fusilli 1730 Ft	Tandoori szószos pulykafalatok rizses-köleses fusillival 1820 Ft	ÉdesburgonyafQzelék fasírttal 1730 Ft	
Z4 - Zero fQétel	Paleo töltött káposzta 1650 Ft	Töltött paprika, natúr paradicsommártás 1985 Ft	Rántott csirkemell aranybarna paleo panírbán, sárgarépás kölessel 1795 Ft	Csirkés-csicseriborsós curry rizzsel 1630 Ft	Paleo BBQ csirkeszárnyak sült zellerhasábokkal 1830 Ft	
Z5 - Zero desszert	Gyümölcsös tapiókapuding 820 Ft	Fenséges csokoládékrém gyümölcscsel 975 Ft	Sacher torta (zero) 1060 Ft	Paleo diós csokoládészelet 1180 Ft	Paleo barackos csokoládétorta 1180 Ft	
S1 - Savanyúság	Uborkasaláta 275 Ft	Tzatziki 275 Ft	Lilahagymás paradicsomsaláta 275 Ft	Kovászos uborka 270 Ft	Tejfőlös uborkasaláta 270 Ft	
SZK - Búzakenyér (500g)	Szeletelt búzakenyér 570 Ft	Szeletelt búzakenyér 570 Ft	Szeletelt búzakenyér 570 Ft	Szeletelt búzakenyér 570 Ft	Szeletelt búzakenyér 570 Ft	
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 kiQrlésq magos (500g)	Jókenyér Teljes kiQrlésq magos 790 Ft	Jókenyér Teljes kiQrlésq magos 790 Ft	Jókenyér Teljes kiQrlésq magos 790 Ft	Jókenyér Teljes kiQrlésq magos 790 Ft	Jókenyér Teljes kiQrlésq 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	

	2024.09.30. - Monday	2024.10.01. - Tuesday	2024.10.02. - Wednesday	2024.10.03. - Thursday	2024.10.04. - Friday	2024.10.05. - Saturday
ED1 - Leves	Sáfrányos édesburgonya krémleves benne fQtt csibemellel 335 kcal, 36g szénh., 28g fehérje, 8g zsír 1160 Ft	Harcsa halászlé (fitt) 455 kcal, 11g szénh., 58g fehérje, 20g zsír, csipQs 1330 Ft	Tojásleves (fitt)* 318 kcal, 17g szénh., 13g fehérje, 22g zsír 840 Ft	Erdélyi zöldbableves (fitt) 156 kcal, 16g szénh., 4g fehérje, 8g zsír 930 Ft	Tejfőlös karfiolleves* 193 kcal, 21g szénh., 7g fehérje, 8g zsír 930 Ft	
ED2 - Leves	Tejfőlös gombaleves* 194 kcal, 25g szénh., 10g fehérje, 6g zsír 895 Ft	Csontleves gazdagon zöldségekkel finommetélttel 187 kcal, 24g szénh., 9g fehérje, 11g zsír 820 Ft	Fitt májgaluska leves 219 kcal, 28g szénh., 14g fehérje, 5g zsír 830 Ft	Tejszínes eperleves* 198 kcal, 58g szénh., 4g fehérje, 8g zsír 960 Ft	Fitt fejett bableves (tejfőlös)* 463 kcal, 58g szénh., 17g fehérje, 16g zsír 1020 Ft	
ED4 - Főzelék	ParajfQzelék, fQtt tojás* 425 kcal, 38g szénh., 27g fehérje, 17g zsír 1455 Ft	Tejszínes petrezselymes zöldbabfQzelék, kis bécsi szelet 715 kcal, 68g szénh., 38g fehérje, 31g zsír 1620 Ft	Kapros tejfőlös tökfQzelék, rántott sajt (light) 609 kcal, 69g szénh., 27g fehérje, 28g zsír 1620 Ft	Vöröslencse fQzelék, light csirkemell pörkölt 803 kcal, 94g szénh., 63g fehérje, 17g zsír 1560 Ft	Light tejszínes zöldborsó fQzelék, csevac-sicsa 711 kcal, 75g szénh., 57g fehérje, 23g zsír 1845 Ft	
ED6 - Főétel	Currys chilis tejszínes csirkecsíkok basmati rizzsel 762 kcal, 118g szénh., 47g fehérje, 13g zsír, csipQs 1650 Ft	Csirkés-sajtos lasagne 785 kcal, 77g szénh., 47g fehérje, 31g zsír 1630 Ft	Penne arrabiata (parad., fokh., csipQs olasz tészta)* 773 kcal, 99g szénh., 40g fehérje, 26g zsír, csipQs 1650 Ft	Káposztás tészta* 863 kcal, 108g szénh., 32g fehérje, 36g zsír 1620 Ft	Zöldséges kacsamáj rizottó light sajttal 915 kcal, 84g szénh., 47g fehérje, 43g zsír 1950 Ft	
ED7 - Főétel	Feta sajttal töltött rántott pulykamell, gombás-cukkini rizs 980 kcal, 118g szénh., 70g fehérje, 25g zsír 1955 Ft	Rántott cukkini, barna rizs sült paradicsommal* 801 kcal, 137g szénh., 25g fehérje, 15g zsír 1675 Ft	Rántott sertésborda, sült zöldség (light) 628 kcal, 54g szénh., 47g fehérje, 22g zsír 1885 Ft	Csirkemell Orly módon, párolt burgonyával zöldségekkel, petrezselyemmel 591 kcal, 67g szénh., 42g fehérje, 15g zsír 1730 Ft	Fitt rántott csirkecomb filé, vajon párolt zöldségekkel, barna rizzsel 888 kcal, 101g szénh., 58g fehérje, 28g zsír 1785 Ft	
ED8 - Főétel	Kemencés csirkemellcsíkok, cheddar sajttal, bulgur saláta 691 kcal, 76g szénh., 53g fehérje, 21g zsír 1690 Ft	Lecsó virslivel, rizzsel 649 kcal, 91g szénh., 21g fehérje, 27g zsír 1640 Ft	Grill csirkecomb, sült alma 556 kcal, 53g szénh., 51g fehérje, 11g zsír 1730 Ft	Garnélás spagetti 678 kcal, 81g szénh., 37g fehérje, 22g zsír 2045 Ft	Cukkini lecsó* 218 kcal, 29g szénh., 5g fehérje, 11g zsír 1550 Ft	
ED9 - Főétel	Paprikás burgonya (virslivel) 582 kcal, 58g szénh., 19g fehérje, 29g zsír 1495 Ft	Thai csirke, wok zöldségekkel 537 kcal, 35g szénh., 41g fehérje, 24g zsír 1885 Ft	Paradicsomos mozzarella sült csirkemell, vegyes friss saláta 576 kcal, 30g szénh., 47g fehérje, 29g zsír 1920 Ft	Roston sült csirkemell, görög saláta 472 kcal, 26g szénh., 40g fehérje, 23g zsír 1820 Ft	Csirkemell tzatzikivel, zöldsalátával 306 kcal, 23g szénh., 29g fehérje, 10g zsír 1695 Ft	
ED10 - Főétel	Szezsuaní csipQs csirkecsíkok tojásos barna rizzsel 841 kcal, 102g szénh., 55g fehérje, 22g zsír 1820 Ft	Fitt rakott karfiol pulykahússal 719 kcal, 57g szénh., 54g fehérje, 28g zsír 1730 Ft	Pirított csirkecsíkok, zöldsalátával tepsis burgonyával 540 kcal, 59g szénh., 40g fehérje, 14g zsír 1780 Ft	Barbeque csirkecomb káposztás bulgurral 720 kcal, 104g szénh., 64g fehérje, 12g zsír 1730 Ft	Grill csirkecomb filé bébiré pával, kukoricával 690 kcal, 44g szénh., 68g fehérje, 25g zsír 1830 Ft	
ED11 - Főétel	Szezámagos csirke pirított, hagymás tésztával 817 kcal, 91g szénh., 59g fehérje, 24g zsír 1790 Ft	Olívás mozzarellával töltött csirkemell, zöldséges rizs 962 kcal, 111g szénh., 50g fehérje, 36g zsír 1785 Ft	Vadas marha, light szarvacskás tészta 687 kcal, 76g szénh., 47g fehérje, 25g zsír 1830 Ft	Borsos, mustáros sült sovány csirkemell valesült zöldségekkel 606 kcal, 37g szénh., 41g fehérje, 30g zsír 1880 Ft	Csirkemell paprikás, tészta 815 kcal, 66g szénh., 53g fehérje, 37g zsír 1735 Ft	
ED12 - Főétel	Roston csirkemell friss bazsalikomos sajt-mártással rizzses bébiré pával 657 kcal, 57g szénh., 46g fehérje, 27g zsír 1690 Ft	Baconba tekert csirkemell gombás tojásos rizzsel 845 kcal, 69g szénh., 61g fehérje, 37g zsír 1920 Ft	Indiai curry-s csirke, zöldséges basmati rizs 609 kcal, 86g szénh., 43g fehérje, 10g zsír 1645 Ft	Tejszínes-zöldséges csirkés fusili 642 kcal, 66g szénh., 46g fehérje, 21g zsír 1670 Ft	Krémsajtos mustáros csirkefalatok fusili tésztával 942 kcal, 76g szénh., 67g fehérje, 41g zsír 1885 Ft	
ED13 - Főétel	Brokkoli fQzelék, rántott csirkemell 646 kcal, 62g szénh., 43g fehérje, 24g zsír 1550 Ft	Rakott kel (sertéshússal) 726 kcal, 51g szénh., 45g fehérje, 36g zsír 1830 Ft	Töltött paprika, paradicsommártás 640 kcal, 92g szénh., 36g fehérje, 23g zsír 1860 Ft	Rakott karfiol (pulykahússal) 617 kcal, 55g szénh., 42g fehérje, 24g zsír 1695 Ft	Paradicsomos burgonyafQzelék, szárnyas vagdalttal 564 kcal, 67g szénh., 48g fehérje, 11g zsír 1520 Ft	
ED14 - Főétel	Óvári csirkemell (sonka, gomba, sajt), párolt zöldségek 502 kcal, 37g szénh., 51g fehérje, 14g zsír 1850 Ft	Tejszínes-gombás csirkemell, fitt spagetti 622 kcal, 62g szénh., 51g fehérje, 18g zsír 1720 Ft	Töltött káposzta csirkemellbQl 645 kcal, 70g szénh., 43g fehérje, 19g zsír 1780 Ft	Házi lecsó virslivel, bulgurral 653 kcal, 84g szénh., 25g fehérje, 27g zsír 1630 Ft	Mustáros csirkecombfilé rozmaryingos édesburgonyával 761 kcal, 79g szénh., 70g fehérje, 15g zsír 2075 Ft	

	2024.09.30. - Monday	2024.10.01. - Tuesday	2024.10.02. - Wednesday	2024.10.03. - Thursday	2024.10.04. - Friday	2024.10.05. - Saturday
ED15 - Desszert	Tejszínes túrós szelet* 196 kcal, 12g szénh., 8g fehérje, 13g zsír 1020 Ft	Somlói kocka* 129 kcal, 10g szénh., 6g fehérje, 7g zsír 965 Ft	Oroszkrém torta* 150 kcal, 12g szénh., 6g fehérje, 8g zsír 970 Ft	Meggyes pite* 228 kcal, 18g szénh., 7g fehérje, 14g zsír 960 Ft	Epres-vanília szelet* 146 kcal, 10g szénh., 4g fehérje, 10g zsír 965 Ft	
EKM - Kis menü (kis leves + kis főétel)	 Tejfölös gombaleves, Szecsuáni csípős csirkecsikok tojásos barna rizzsel 690 kcal, 85g szénh., 43g fehérje, 18g zsír 1920 Ft	Csontleves gazdagon zöldségekkel finommetélttel, Fitt rakott karfiol pulykahússal 806 kcal, 54g szénh., 43g fehérje, 26g zsír 1780 Ft	Fitt májgaluska leves, Rántott sertésborda, sült zöldség (light) 567 kcal, 55g szénh., 41g fehérje, 18g zsír 1920 Ft	Erdélyi zöldbableves (fitt), Barbeque csirkecomb káposztás bulgurral 585 kcal, 80g szénh., 45g fehérje, 13g zsír 1870 Ft	Tejfölös karfiolleves, Grill csirkecomb filé bébirézával, kukoricával 588 kcal, 49g szénh., 50g fehérje, 22g zsír 1940 Ft	
EB1 - Eisberg salátatál	Cézár salátatál (csirkemellel) 1370 Ft	Cézár salátatál (csirkemellel) 1370 Ft	Cézár salátatál (csirkemellel) 1370 Ft	Cézár salátatál (csirkemellel) 1370 Ft	Cézár salátatál (csirkemellel) 1370 Ft	
EB2 - Eisberg salátatál	Syrtaki salátatál 1385 Ft	Syrtaki salátatál 1385 Ft	Syrtaki salátatál 1385 Ft	Syrtaki salátatál 1385 Ft	Syrtaki salátatál 1385 Ft	
EB3 - Eisberg salátatál	Sonkás-tojásos színes tál 1530 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1530 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1530 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1530 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1530 Ft	
EB4 - Eisberg salátatál	Tonhalas színes tál 1530 Ft	Tonhalas színes tál 1530 Ft	Tonhalas színes tál 1530 Ft	Tonhalas színes tál 1530 Ft	Tonhalas színes tál 1530 Ft	
EB5 - Eisberg salátatál	Pesztós csirkés színes tál 1530 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1530 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1530 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1530 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1530 Ft	