



efood étlap - 2024 - 42. hét

	2024.10.14. - hétfő	2024.10.15. - kedd	2024.10.16. - szerda	2024.10.17. - csütörtök	2024.10.18. - péntek	2024.10.19. - szombat
SP1 - Sport és egészség	Bazsalikomos pestós csirkemell sült édesburgonyával, spenóttal 736 kcal, 63g szénh., 45g fehérje, 33g zsír 1985 Ft	Avokádós kuszkuszsaláta borsos sertésszűzzel, vörösbors mártással 664 kcal, 62g szénh., 46g fehérje, 23g zsír 1995 Ft	Fűszeres csirkecombfilé színes sült zöldséghasábokkal, joghurtmártással 655 kcal, 47g szénh., 44g fehérje, 36g zsír 1920 Ft	Harcsafilé balzsamos mozzarella és tészatalátával 674 kcal, 62g szénh., 45g fehérje, 27g zsír 1980 Ft	Padlizsánnal sült csirkecomb fehérbabkrémleves, rizsszel 593 kcal, 59g szénh., 44g fehérje, 24g zsír 1785 Ft	
SP2 - Sport és egészség	Vega kölesgombóc paradicsomszósszal 584 kcal, 74g szénh., 28g fehérje, 16g zsír 1825 Ft	 Ázsiai sült zöldséges tészta (gombával, tojással) 614 kcal, 77g szénh., 31g fehérje, 19g zsír 1785 Ft	Fokhagymás sült tofu quinoasalátával 557 kcal, 47g szénh., 30g fehérje, 25g zsír 1975 Ft	Caprese saláta uborkás árpagyönggyel 629 kcal, 41g szénh., 28g fehérje, 37g zsír 1890 Ft	Vöröslencse bolognai 653 kcal, 77g szénh., 30g fehérje, 22g zsír 1720 Ft	
L1 - Levesek kb. 5dl	 Sertésragu leves 1040 Ft	Csülkös bableves 1030 Ft	Thai kókuszos csirkeleves 1290 Ft	Zöldséges májgaluska leves 865 Ft	Húsleves cénametélttel 960 Ft	 Hortobágyi betyár leves 1145 Ft
L1K - Levesek kis adag kb. 3dl	 Sertésragu leves 730 Ft	Csülkös bableves 720 Ft	 Thai kókuszos csirkeleves 895 Ft	Zöldséges májgaluska leves 595 Ft	Húsleves cénametélttel 670 Ft	 Hortobágyi betyár leves 795 Ft
L2 - Levesek kb. 5dl	Sajtleves, pirított zsemlekockák* 880 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal* 1040 Ft	Zöldségleves* 830 Ft	Sajtos-tejszínes brokkolikrémleves, pirított zsemlekockák* 930 Ft	Zöldborsóleves* 885 Ft	
L2K - Levesek, kis levesek kb. 3dl	Sajtleves, pirított zsemlekockák* 620 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal* 730 Ft	Zöldségleves* 580 Ft	Sajtos-tejszínes brokkolikrémleves, pirított zsemlekockák* 650 Ft	Zöldborsóleves* 620 Ft	
L3 - Levesek kb. 5dl	Banános őszibarackleves* 975 Ft	Tejszínes cseresznye leves* 940 Ft	Erdei gyümölcsleves* 995 Ft	Őszibarackos meggyleves* 955 Ft	Görög gyümölcsleves* 1045 Ft	
L3K - Levesek , kis levesek kb. 3dl	Banános őszibarackleves* 685 Ft	Tejszínes cseresznye leves* 660 Ft	Erdei gyümölcsleves* 695 Ft	Őszibarackos meggyleves* 670 Ft	Görög gyümölcsleves* 730 Ft	
E1 - Friss saláták	Grillezett sajt, saláta mix* 2295 Ft	Grillezett csirkemell, kaliforniai saláta (jégsaláta, paprika, paradicsom, kukorica, kígyóuborka, lilahagyma), zöldfűszeres dresszing 1920 Ft	Csirke saslik, nyári saláta (madársaláta, káposzta, paradicsom, póréhagymacsíra) 2095 Ft	Pulykamell roston, tzatziki saláta 1860 Ft	Cézár saláta tonhallal 2195 Ft	
E1K - Friss saláták kis adag	Grillezett sajt, saláta mix* 1595 Ft	Grillezett csirkemell, kaliforniai saláta (jégsaláta, paprika, paradicsom, kukorica, kígyóuborka, lilahagyma), zöldfűszeres dresszing 1345 Ft	Csirke saslik, nyári saláta (madársaláta, káposzta, paradicsom, póréhagymacsíra) 1470 Ft	Pulykamell roston, tzatziki saláta 1295 Ft	Cézár saláta tonhallal 1540 Ft	
E2 - Fitness és alakbarát	Muszaka 823 kcal, 99g szénh., 38g fehérje, 30g zsír 1750 Ft	Sajtos, tejfölös káposzta sütve* 498 kcal, 38g szénh., 24g fehérje, 28g zsír 1550 Ft	Zöldséges csirkemell paprikás, teljes kiőrlésű durum tészta 864 kcal, 108g szénh., 58g fehérje, 22g zsír 1670 Ft	Csőben sült zöldségek* 487 kcal, 48g szénh., 24g fehérje, 21g zsír 1640 Ft	Paradicsomos mozzarella sült csirkemell, párolt rózsák (brokkoli, karfiol) 435 kcal, 18g szénh., 55g fehérje, 16g zsír 1895 Ft	
E2K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Muszaka 513 kcal, 62g szénh., 24g fehérje, 19g zsír 1225 Ft	Sajtos, tejfölös káposzta sütve* 312 kcal, 24g szénh., 15g fehérje, 17g zsír 1085 Ft	Zöldséges csirkemell paprikás, teljes kiőrlésű durum tészta 540 kcal, 68g szénh., 36g fehérje, 14g zsír 1170 Ft	Csőben sült zöldségek* 303 kcal, 30g szénh., 15g fehérje, 13g zsír 1150 Ft	Paradicsomos mozzarella sült csirkemell, párolt rózsák (brokkoli, karfiol) 273 kcal, 11g szénh., 34g fehérje, 10g zsír 1330 Ft	



efood étlap - 2024 - 42. hét

	2024.10.14. - hétfő	2024.10.15. - kedd	2024.10.16. - szerda	2024.10.17. - csütörtök	2024.10.18. - péntek	2024.10.19. - szombat
E3 - Fitness és alakbarát	Aszalt szilvával, sonkával göngyölt pu-lykamell, párolt barna rizs 859 kcal, 121g szénh., 53g fehérje, 12g zsír 1765 Ft	Fokhagymás, bazsalikomos harcsa, zöld-séges rizssaláta 723 kcal, 109g szénh., 38g fehérje, 15g zsír 1980 Ft	Paradicsommal, mozzarellával sült pu-lykamell, zöldségekkel, rizzsel 695 kcal, 80g szénh., 57g fehérje, 16g zsír 1885 Ft	Sült csirkecomb, párolt káposzta 560 kcal, 46g szénh., 61g fehérje, 14g zsír 1720 Ft	Töltött káposzta csirkemellel 496 kcal, 50g szénh., 35g fehérje, 17g zsír 1635 Ft	
E3K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Aszalt szilvával, sonkával göngyölt pu-lykamell, párolt barna rizs 537 kcal, 76g szénh., 33g fehérje, 7g zsír 1235 Ft	Fokhagymás, bazsalikomos harcsa, zöld-séges rizssaláta 453 kcal, 68g szénh., 23g fehérje, 9g zsír 1385 Ft	Paradicsommal, mozzarellával sült pu-lykamell, zöldségekkel, rizzsel 435 kcal, 50g szénh., 35g fehérje, 10g zsír 1320 Ft	Sült csirkecomb, párolt káposzta 351 kcal, 29g szénh., 38g fehérje, 9g zsír 1195 Ft	Töltött káposzta csirkemellel 309 kcal, 32g szénh., 22g fehérje, 11g zsír 1145 Ft	
E4 - Fitness és alakbarát	 Tepsiben sült csirkemell édes-savanyú mártással, jázmin rizs 905 kcal, 110g szénh., 46g fehérje, 31g zsír 1740 Ft	Jércemell panko morzsás bundában, édesburgonya püré 742 kcal, 102g szénh., 50g fehérje, 15g zsír 1870 Ft	Roston sült csirkemell padlizsánkrém-mel, pitával 683 kcal, 54g szénh., 49g fehérje, 29g zsír 1860 Ft	Roston sült harcsaszelet, paszternák-os zöldségkeverék 367 kcal, 24g szénh., 27g fehérje, 15g zsír 2075 Ft	Roston sült csirkemell, vajas zöldségköret 299 kcal, 27g szénh., 41g fehérje, 4g zsír 1795 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 1220 Ft	Jércemell panko morzsás bundában, édesburgonya püré 451 kcal, 62g szénh., 31g fehérje, 9g zsír 1320 Ft		Roston sült harcsaszelet, paszternák-os zöldségkeverék 218 kcal, 15g szénh., 16g fehérje, 9g zsír 1455 Ft	Roston sült csirkemell, vajas zöldségköret 186 kcal, 17g szénh., 26g fehérje, 2g zsír 1255 Ft	
E5 - Fitness és alakbarát	 Gombapaprikás, teljes kiörlésű durum tészta* 792 kcal, 98g szénh., 32g fehérje, 30g zsír 1460 Ft	Mexikói tészta 734 kcal, 88g szénh., 47g fehérje, 23g zsír 1595 Ft	Fitt zöldborsófőzelék, omlós csirkemell 626 kcal, 58g szénh., 60g fehérje, 17g zsír 1680 Ft	Ropogósra sült kápos-túrós csirkemell, zöldségekkel, rizzsel 705 kcal, 84g szénh., 61g fehérje, 13g zsír 1875 Ft	Zöldséges csirkehússal rakott kel 646 kcal, 67g szénh., 52g fehérje, 17g zsír 1845 Ft	
E5K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	 Gombapaprikás, teljes kiörlésű durum tészta* 495 kcal, 61g szénh., 20g fehérje, 19g zsír 1020 Ft	Mexikói tészta 492 kcal, 32g szénh., 44g fehérje, 21g zsír 1120 Ft	Fitt zöldborsófőzelék, omlós csirkemell 390 kcal, 36g szénh., 38g fehérje, 10g zsír 1175 Ft	Ropogósra sült kápos-túrós csirkemell, zöldségekkel, rizzsel 441 kcal, 53g szénh., 38g fehérje, 8g zsír 1320 Ft	Zöldséges csirkehússal rakott kel 405 kcal, 42g szénh., 32g fehérje, 11g zsír 1290 Ft	
F1 - Főzelék	Lencsefőzelék* 1075 Ft	Zöldborsófőzelék* 1170 Ft	Zöldbabfőzelék* 1150 Ft	Finomfőzelék* 1090 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék* 1050 Ft	
F1K - Kis főzelék	Lencsefőzelék* 750 Ft	Zöldborsófőzelék* 820 Ft	Zöldbabfőzelék* 815 Ft	Finomfőzelék* 765 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék* 735 Ft	
F2 - Főzelék	Lencsefőzelék, füstölt tarja 1495 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli 1660 Ft	Zöldbabfőzelék, fasírt 1655 Ft	Finomfőzelék, fasírt 1620 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék, vagdalt 1560 Ft	
F2K - Kis főzelék	Lencsefőzelék, füstölt tarja 1045 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli 1160 Ft	Zöldbabfőzelék, fasírt 1160 Ft	Finomfőzelék, fasírt 1135 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék, vagdalt 1090 Ft	
F3 - Főzelék	Lencsefőzelék, fasírt 1590 Ft	Zöldborsófőzelék, fasírt 1685 Ft	Zöldbabfőzelék, sertéspörkölt 1660 Ft	Finomfőzelék, omlós csirkemell 1520 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék, sült virsli 1540 Ft	
F3K - Kis főzelék	Lencsefőzelék, fasírt 1120 Ft	Zöldborsófőzelék, fasírt 1180 Ft	Zöldbabfőzelék, sertéspörkölt 1160 Ft	Finomfőzelék, omlós csirkemell 1065 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék, sült virsli 1080 Ft	

	2024.10.14. - hétfő	2024.10.15. - kedd	2024.10.16. - szerda	2024.10.17. - csütörtök	2024.10.18. - péntek	2024.10.19. - szombat
F4 - Főzelék	Lencsefőzelék, rántott sajt* 1585 Ft	 Zöldborsófőzelék, zöldségvagdalt* 1695 Ft	Zöldbabfőzelék, rántott sajt* 1650 Ft	Finomfőzelék, rántott sajt* 1595 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék, szójafasírt* 1530 Ft	
F4K - Kis főzelék	Lencsefőzelék, rántott sajt* 1120 Ft	 Zöldborsófőzelék, zöldségvagdalt* 1190 Ft	Zöldbabfőzelék, rántott sajt* 1155 Ft	Finomfőzelék, rántott sajt* 1120 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék, szójafasírt* 1070 Ft	
R1 - Rántott	 Rántott zöldségek (cukkini, gomba), jázmin rizs, tartármártás* 1720 Ft	Rántott tengeri hal, jázmin rizs, tartármártás 1870 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1670 Ft	Sajttal töltött rántott palacsinta, tejfölmártás* 1670 Ft	Baconös, mustáros sajtkrémmel töltött rántott csirkemell, jázmin rizs 1770 Ft	Csirkemell orly módra, jázmin rizs 1660 Ft
R1K - Kis rántott	 Rántott zöldségek (cukkini, gomba), jázmin rizs, tartármártás* 1195 Ft	Rántott tengeri hal, jázmin rizs, tartármártás 1320 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1170 Ft	Sajttal töltött rántott palacsinta, tejfölmártás* 1170 Ft	Baconös, mustáros sajtkrémmel töltött rántott csirkemell, jázmin rizs 1240 Ft	Csirkemell orly módra, jázmin rizs 1160 Ft
R2 - Rántott	 Rántott zöldségek (cukkini, gomba), sült burgonya, tartármártás* 1795 Ft	Rántott tengeri hal, vajas burgonya 1770 Ft	Rántott karfiol, burgonyapüré* 1630 Ft	Sajttal töltött rántott palacsinta, jázmin rizs, tartármártás* 1695 Ft	Baconös, mustáros sajtkrémmel töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1835 Ft	Csirkemell orly módra, petrezselymes burgonya 1730 Ft
R2K - Kis rántott	Rántott zöldségek (cukkini, gomba), sült burgonya, tartármártás* 1255 Ft	Rántott tengeri hal, vajas burgonya 1240 Ft	Rántott karfiol, burgonyapüré* 1140 Ft	Sajttal töltött rántott palacsinta, jázmin rizs, tartármártás* 1195 Ft	Baconös, mustáros sajtkrémmel töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1285 Ft	Csirkemell orly módra, petrezselymes burgonya 1220 Ft
R3 - Rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, rizi-bizi 1820 Ft	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartármártás* 1845 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, jázmin rizs 1655 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, petrezselymes burgonya 1780 Ft	 Milánói sertésborda 1895 Ft	
R3K - Kis rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, rizi-bizi 1275 Ft	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartármártás* 1290 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, jázmin rizs 1160 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, petrezselymes burgonya 1245 Ft	 Milánói sertésborda 1330 Ft	
R4 - Rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, vajas burgonya 1845 Ft	Rántott sajt (trappista), burgonyapüré* 1785 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1735 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, kukoricás rizs 1730 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes burgonya 1750 Ft	
R4K - Kis rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, vajas burgonya 1290 Ft	Rántott sajt (trappista), burgonyapüré* 1250 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1220 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, kukoricás rizs 1220 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes burgonya 1225 Ft	
RZ - Rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, melange mix zöldségköret 1975 Ft	Rántott tengeri hal, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1920 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 1860 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1895 Ft	Baconös, mustáros sajtkrémmel töltött rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 1965 Ft	Csirkemell orly módra, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1865 Ft
RZK - Kis rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, melange mix zöldségköret 1385 Ft	Rántott tengeri hal, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1345 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 1295 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1330 Ft	Baconös, mustáros sajtkrémmel töltött rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 1375 Ft	Csirkemell orly módra, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1295 Ft

	2024.10.14. - hétfő	2024.10.15. - kedd	2024.10.16. - szerda	2024.10.17. - csütörtök	2024.10.18. - péntek	2024.10.19. - szombat
U - Főétel - Világkonyha!	Yuzus csirke sárga rizzsel 1830 Ft	Thai zöldséges csirke (sárgarépa, zöldbab, kukorica, bambuszrügy), üvegtészta 1785 Ft	Grillezett bajor csülök, bajor káposztával, burgonyagombóc 2045 Ft	 Burgundi csirkeragu, burgonyakrokett 1870 Ft	Görög harcsafilé (fetasajtos mártásban sült harcsafilé), olívbogyós jázmin rizs 2020 Ft	
UK - Főétel - Világkonyha!	Yuzus csirke sárga rizzsel 1280 Ft	Thai zöldséges csirke (sárgarépa, zöldbab, kukorica, bambuszrügy), üvegtészta 1250 Ft	Grillezett bajor csülök, bajor káposztával, burgonyagombóc 1430 Ft	 Burgundi csirkeragu, burgonyakrokett 1320 Ft	Görög harcsafilé (fetasajtos mártásban sült harcsafilé), olívbogyós jázmin rizs 1420 Ft	
A - Főétel	Alföldi betyáros tál (kolbász, s.karaj, csirkemáj), rizi-bizi 1755 Ft	Hagymás rostélyos, petrezselymes burgonya 1995 Ft	 Pulykamell szelet tejszínes gombamártás, jázmin rizs 1820 Ft	Csirkemell paprikás, szarvacska tészta 1650 Ft	Tejbegríz kakaóval* 1380 Ft	 Tejszínes gombás pulykamell tokány, jázmin rizs 1765 Ft
AK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Alföldi betyáros tál (kolbász, s.karaj, csirkemáj), rizi-bizi 1230 Ft	Hagymás rostélyos, petrezselymes burgonya 1395 Ft	 Pulykamell szelet tejszínes gombamártás, jázmin rizs 1275 Ft	Csirkemell paprikás, szarvacska tészta 1155 Ft	Tejbegríz kakaóval* 965 Ft	 Tejszínes gombás pulykamell tokány, jázmin rizs 1235 Ft
B - Főétel	Krumplis tészta* 1330 Ft	Borjúpaprikás, galuska 2020 Ft	Házi túrógombóc édes tejföl mártás* 1730 Ft	Chilis mexikói ragu rostonsült csirkemell, penne tésztával, reszelt sajt 1740 Ft	Bácskai rizseshús 1595 Ft	 Olasz csirkés penne (gomba, sajt, paradicsom) 1730 Ft
BK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Krumplis tészta* 930 Ft	Borjúpaprikás, galuska 1420 Ft	Házi túrógombóc édes tejföl mártás* 1220 Ft	Chilis mexikói ragu rostonsült csirkemell, penne tésztával, reszelt sajt 1220 Ft	Bácskai rizseshús 1120 Ft	 Olasz csirkés penne (gomba, sajt, paradicsom) 1220 Ft
C - Főétel	Mustáros tejfölben sült pulykamell, sült burgonya 1855 Ft	 Spagetti funghi (gomba, sajt, tejszín)* 1420 Ft	Sólet, füstölt tarja 1670 Ft	Grízes tészta, baracklekvár* 1330 Ft	Csirkemell ananással, sonkával, sajttal sültve, jázmin rizs 1775 Ft	
CK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Mustáros tejfölben sült pulykamell, sült burgonya 1295 Ft	 Spagetti funghi (gomba, sajt, tejszín)* 995 Ft	Sólet, füstölt tarja 1170 Ft	Grízes tészta, baracklekvár* 930 Ft	Csirkemell ananással, sonkával, sajttal sültve, jázmin rizs 1240 Ft	
D - Főétel	Olívíval, fetával töltött sült csirkemell, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1780 Ft	Baconös, hagymás sertésszelet, petrezselymes burgonya 1845 Ft	Francia rakott burgonya* 1830 Ft	Bolognai spagetti 1680 Ft	Hagymás sült csülök, tepsis burgonya 2060 Ft	
DK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Olívíval, fetával töltött sült csirkemell, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1245 Ft	Baconös, hagymás sertésszelet, petrezselymes burgonya 1290 Ft	Francia rakott burgonya* 1280 Ft	Bolognai spagetti 1175 Ft	Hagymás sült csülök, tepsis burgonya 1440 Ft	
G - Főétel	Székelykáposzta 1650 Ft	Pulyka vadasan, zsemlegombóc 1840 Ft	Sertéspörkölt, galuska 1590 Ft	Erdélyi rakott káposzta 1690 Ft	Császármorzsa eperöntettel* 1735 Ft	
GK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Székelykáposzta 1155 Ft	Pulyka vadasan, zsemlegombóc 1290 Ft	Sertéspörkölt, galuska 1120 Ft	Erdélyi rakott káposzta 1185 Ft	Császármorzsa eperöntettel* 1220 Ft	



efood étlap - 2024 - 42. hét

	2024.10.14. - hétfő	2024.10.15. - kedd	2024.10.16. - szerda	2024.10.17. - csütörtök	2024.10.18. - péntek	2024.10.19. - szombat
K - Főétel	Diós guba, csokoládéöntet* 1695 Ft	Csirkemell baconnel, sonkával, uborkával sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya 1920 Ft	Pulykahúsos gyros pitában, friss zöld- sárga paprikával 1790 Ft	Paradicsomos húsgombóc, paradicsom- mártás (köret nélkül) 1520 Ft	Pulykacomb vadas ragu, csavart tészta 1695 Ft	
O - Főétel	Virslis lecsó, tarhonyával 1665 Ft	Tejszínes kapros csirkemell tokány, kuko- ricás rizs 1630 Ft	Lyoni csirkemell (sült hagymával), pe- trezselymes burgonya 1730 Ft	Baconbe göngyölt, sajtalt töltött pu- lykamell, burgonyapüré 1980 Ft	 Zöldséges lasagne* 1670 Ft	
L - Főétel	Négysajtos farfalle* 1620 Ft	Töltött csirkecomb, petrezselymes bur- gonya 1660 Ft	Sült csirkecomb, kukorica rizs 1540 Ft	 Mozzarellás, pirított gombás csirkemell csíkok, jázmin rizs 1760 Ft	Cigánypecsenye csirkemellből, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1785 Ft	
Z - Főétel	Paprikás csirkecomb, galuska 1675 Ft	Szilvalekváros derelye* 1630 Ft	Sertésszűz pirított baconnal, sült hagymával, burgonyapüré 1875 Ft	Sült oldalas, hagymás törtburgonya 1795 Ft	Lecsó, galuska 1640 Ft	
VE - Vadvilág	Őzpörkölt vajas galuskával 1730 Ft	Tejfölös mustáros őzragu, galuska 1730 Ft	 Tűzdelt szarvassült Budapest módra, jázmin rizs 2020 Ft	 Vörösbors-gombás szarvasragu zsemle- gombóccal 2165 Ft	Szarvas szelet meggy mártással, házi bur- gonyapürével 2220 Ft	
VEK - Vadvilág(kis adag)	Őzpörkölt vajas galuskával 1220 Ft	Tejfölös mustáros őzragu, galuska 1220 Ft	 Tűzdelt szarvassült Budapest módra, jázmin rizs 1420 Ft	 Vörösbors-gombás szarvasragu zsemle- gombóccal 1520 Ft	Szarvas szelet meggy mártással, házi bur- gonyapürével 1555 Ft	
V - Fél adag főétel + dessz- ert	Fűszeres sajtalt töltött jércemell, rizi-bizi, Feketeerdő szelet 1920 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virslis, Piskótateker- cs baracklekvárral, vaníliaöntet 1695 Ft	Lyoni csirkemell (sült hagymával), pe- trezselymes burgonya, Meggyes rétes 1745 Ft	Bolognai spagetti, Citrom torta 1825 Ft	Bácskai rizses húsgombóc, Szilvás gombóc, fahé- jas porcukor 1475 Ft	 Olasz csirkés penne, Almás pite 1875 Ft
M - Menü (kis adag leves + nagy adag főétel)	 Sertésragu leves, Krumplis tészta 1920 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal, Csirkemell baconnel, sonkával, uborkával sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya 2465 Ft	Zöldségleves, Sült csirkecomb, kukorica rizs 1970 Ft	 Zöldséges májgaluska leves, Mozzarella, pi- rított gombás csirkemell csíkok, jázmin rizs 2190 Ft	Zöldborsóleves, Pulykacomb vadas ragu, csavart tészta 2150 Ft	 Hortobágyi betyár leves, Tejszínes gombás pulykamell tokány, jázmin rizs 2380 Ft
KM - Kis menü (kis adag)	 Sertésragu leves, Krumplis tészta 1560 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal, Csirkemell baconnel, sonkával, uborkával sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya 1950 Ft	 Zöldségleves, Sült csirkecomb, kukorica rizs 1560 Ft	 Zöldséges májgaluska leves, Mozzarella, pi- rított gombás csirkemell csíkok, jázmin rizs 1720 Ft	Zöldborsóleves, Pulykacomb vadas ragu, csavart tészta 1695 Ft	 Hortobágyi betyár leves, Tejszínes gombás pulykamell tokány, jázmin rizs 1920 Ft
H - Majonézes saláta (25-30 dkg)	 Milánói tésztasaláta (sonkás, sajtos), rán- tott pulykamell 1195 Ft	Majonézes burgonyasaláta, sült kacsamáj 1130 Ft	Csabai töltött karaj, franciasaláta 1130 Ft	Hússaláta (csirkemellből) 1030 Ft	Franciasaláta, sült csirkemell csíkok 1070 Ft	
I - Desszert	Gesztenyepüré* 930 Ft	Mogyorókrémrel töltött gombóc* 745 Ft	Meggyes rétes* 890 Ft	Somlói galuska* 870 Ft	Szilvás gombóc, fahéjas porcukor* 690 Ft	Almás pite* 1020 Ft

	2024.10.14. - hétfő	2024.10.15. - kedd	2024.10.16. - szerda	2024.10.17. - csütörtök	2024.10.18. - péntek	2024.10.19. - szombat
X - Desszert	Feketeerdő szelet* 1020 Ft	Piskóta tekercs házi baracklekvárral, vanília öntet* 885 Ft	Raffaello szelet* 1030 Ft	Citrom torta* 995 Ft	Bécsi krémes* 995 Ft	Áfonyás csokitorta* 1020 Ft
P - Palacsinta (2 db)	Epres túrókrémes palacsinta, édes tejszínmártás* 1060 Ft	Somlói palacsinta, csokiöntet* 1180 Ft	Vaníliakrémes palacsinta* 830 Ft	Eperlekváros palacsinta, porcukor* 820 Ft	Csokis palacsinta* 860 Ft	
VG1 - Vegán	Vegán burgonyakrémes, pirított zsem- lekockák* 965 Ft	Brokkolikrémes vegán szórással* 930 Ft	Zöldségleves kagylótésztaival* 835 Ft	Vegán sütőtök krémleves pirított zsem- lekocka* 1020 Ft	 Vegán gombakrémes, pirított zsem- lekockák* 960 Ft	
VG2 - Vegán	 Vegán golyó erdei gombamártással, riz- zsel* 2155 Ft	Vegán gombóc paradicsommártással, főtt burgonyával* 1780 Ft	Vegán bolognai zöldborsó -spagetti* 2120 Ft	Paprikás krumpli, vegán frankfurti feltéttel* 1630 Ft	Indiai cukkinis, csicseriborsós curry, kuskusz* 1430 Ft	
VG2K - Vegán kis adag	 Vegán golyó erdei gombamártással, riz- zsel* 1520 Ft	Vegán gombóc paradicsommártással, főtt burgonyával* 1320 Ft	Vegán bolognai zöldborsó -spagetti* 1570 Ft	Paprikás krumpli, vegán frankfurti feltéttel* 1220 Ft	Indiai cukkinis, csicseriborsós curry, kuskusz* 1060 Ft	
VG3 - Vegán	Vegán spenótos lasagne* 1730 Ft	Vegán lecsó rizzsel* 1460 Ft	Vegán nuggets mandulatejes bur- gonyapürével* 2085 Ft	Vegán oregánós burger szelet, sütőtökpürével* 2295 Ft	Vegán schnitzel, sült édesburgonya hasáb* 2520 Ft	
VG4 - Vegán	Mandulatejes chiamagpuding eper- darabokkal* 730 Ft	Vegán csokoládétorta* 1165 Ft	Vegán kókusz torta* 1165 Ft	Kókusztejes zabkása mangóval* 830 Ft	Vegán snickers szelet* 1165 Ft	
Z1 - Zero leves	Hagymaleves gazdagon* 995 Ft	 Citromos-gombás marharaguleves 1260 Ft	Karfiolkrémesleves pirított szalonnával 1030 Ft	Fehérborecetes tárkonyos édesburgonya krémleves 965 Ft	Borjúgulyás zöldséggel gazdagon 1320 Ft	
Z1K - Zero kis leves	Hagymaleves gazdagon* 735 Ft	 Citromos-gombás marharaguleves 930 Ft	Karfiolkrémesleves pirított szalonnával 765 Ft	Fehérborecetes tárkonyos édesburgonya krémleves 720 Ft	Borjúgulyás zöldséggel gazdagon 975 Ft	
Z2 - Zero főétel	Töltött csirkecomb párolt káposztával 1695 Ft	Holstein sertésszelet, friss saláta (kínai kel, jégsaláta, paradicsom, uborka, sárgarépa) 1820 Ft	Édesburgonyafőzelék csirkemellel 1730 Ft	 Vadas gombaragu rizses-köleses fusillivel* 1530 Ft	Mandulatejes tengergyümölcssei rizses-köleses fusilli 1940 Ft	
Z3 - Zero főétel	Grillezett tengeri halfilé brokkolival, bébiréppával 1880 Ft	Csirkés-csicseriborsós curry rizzsel 1620 Ft	Harcasteak paradicsomos rizzsel 1920 Ft	Snidlinges csirkecsíkok quinoával 1745 Ft	Csirkemell paprikás, rizses-köleses fusilli 1735 Ft	
Z4 - Zero főétel	Csülökpörkölt rizses-köleses fusilli 1620 Ft	Pulykatekercs grill zöldségekkel 1870 Ft	Paleo BBQ csirkeszárnnyal sült zeller- hasábokkal 1830 Ft	Főtt marhaszelet meggy mártással és édesburgonyával 2155 Ft	Roston sült csirkemell szeletek pirított édesburgonya hasábokkal 1855 Ft	
Z5 - Zero desszert	Gyümölcsös tápiókapuding (epres)* 730 Ft	Csokoládés fatörzs* 1065 Ft	Paleo málnás álom* 1165 Ft	Sárgabarackos piskótatekercs* 1065 Ft	Paleo citromtorta* 1180 Ft	

	2024.10.14. - hétfő	2024.10.15. - kedd	2024.10.16. - szerda	2024.10.17. - csütörtök	2024.10.18. - péntek	2024.10.19. - szombat
S1 - Savanyúság	Kovászos uborka* 280 Ft	Csalamádé* 280 Ft	Tejfölös uborkasaláta* 285 Ft	Ecetes almapaprika* 280 Ft	Káposztasaláta* 280 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 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 990 Ft	Hideg meggyleves (fitt)* 253 kcal, 62g szénh., 6g fehérje, 11g zsír 985 Ft	Zöldborsóleves* 214 kcal, 34g szénh., 10g fehérje, 3g zsír 855 Ft	Tejszínes ribizileves* 219 kcal, 59g szénh., 5g fehérje, 7g zsír 915 Ft	Fitt Jókai bableves 457 kcal, 45g szénh., 28g fehérje, 17g zsír 1085 Ft	
ED2 - Leves	Tavaszi zöldborsóleves* 197 kcal, 48g szénh., 9g fehérje, 1g zsír 915 Ft	Erőleves marhahússal 198 kcal, 11g szénh., 22g fehérje, 7g zsír 1095 Ft	Májgaluska leves gazdagon zöldségekkel 196 kcal, 25g szénh., 13g fehérje, 4g zsír 830 Ft	 Újházy tyúkhúsleves 482 kcal, 29g szénh., 40g fehérje, 26g zsír 1095 Ft	Almás-barackos ribizli leves* 253 kcal, 69g szénh., 5g fehérje, 8g zsír 1030 Ft	
ED4 - Főzelék	Light tejszínes brokkoli főzelék, rántott sajt (light)* 695 kcal, 61g szénh., 35g fehérje, 32g zsír 1620 Ft	Sárgarépa főzelék, fitt szárnyas vagdalt 692 kcal, 79g szénh., 53g fehérje, 19g zsír 1520 Ft	Joghurtos zöldbabfőzelék, roston csirkemell 427 kcal, 30g szénh., 35g fehérje, 17g zsír 1550 Ft	Zöldborsófőzelék, roston sült csirkemell 576 kcal, 71g szénh., 47g fehérje, 14g zsír 1695 Ft	Kapros-tejfölös cukkinifőzelék, rántott sajt (light)* 614 kcal, 61g szénh., 28g fehérje, 32g zsír 1635 Ft	
ED6 - Főétel	Mozzarellás csirkemell pitában 624 kcal, 66g szénh., 52g fehérje, 15g zsír 1935 Ft	Bangkoki marha (távol-keleti szósz, tészta, marhahús) 631 kcal, 61g szénh., 51g fehérje, 20g zsír 1920 Ft	Carbonara spagetti 614 kcal, 57g szénh., 38g fehérje, 26g zsír 1595 Ft	 Milánói spagetti (light) 693 kcal, 68g szénh., 42g fehérje, 27g zsír 1735 Ft	Vadas húsgombóc spagetti 901 kcal, 83g szénh., 50g fehérje, 43g zsír 1675 Ft	
ED7 - Főétel	Sokmagvas rántott pulykamell, párolt burgonyával, zöldségekkel 876 kcal, 89g szénh., 61g fehérje, 27g zsír 1795 Ft	Tengeri hal Orly módon, friss saláta (jégsaláta, kigyóuborka, paradicsom, prit-aminpaprika) 494 kcal, 27g szénh., 46g fehérje, 22g zsír 1940 Ft	 Rántott gomba, burgonyapüré (light)* 663 kcal, 87g szénh., 25g fehérje, 22g zsír 1535 Ft	Csirke cordon bleu, riz-bizi 997 kcal, 109g szénh., 66g fehérje, 33g zsír 1895 Ft	Rántott fűszeres csirkecomb, amerikai káposztasaláta 776 kcal, 80g szénh., 62g fehérje, 32g zsír 1895 Ft	
ED8 - Főétel	Fitt tejszínes kóktélrákos szarvacska tészta 735 kcal, 63g szénh., 42g fehérje, 35g zsír 2120 Ft	Csirke gyros, friss vegyes saláta 413 kcal, 31g szénh., 42g fehérje, 13g zsír 1770 Ft	Fitt rakott zöldbab (csirkemellel, tejföllel) 467 kcal, 38g szénh., 39g fehérje, 16g zsír 1740 Ft	Grill csirkecomb, sült alma 556 kcal, 53g szénh., 51g fehérje, 11g zsír 1720 Ft	Gyros tál (csirke, burgonya, saláta, joghurt) 580 kcal, 55g szénh., 49g fehérje, 15g zsír 1850 Ft	
ED9 - Főétel	Fitt rántott csirkemell sajtos bundában, wok zöldséges basmati rizs 995 kcal, 107g szénh., 59g fehérje, 36g zsír 1940 Ft	Roston csirkemell, négysajtmártás, párolt karotta borsóval, kukoricával 686 kcal, 56g szénh., 54g fehérje, 25g zsír 1775 Ft	Roquefortos csirkemellcsíkok fitt fusilli tésztával 887 kcal, 68g szénh., 61g fehérje, 41g zsír 1895 Ft	Húsos rakott brokkoli 686 kcal, 58g szénh., 46g fehérje, 28g zsír 1835 Ft	Borjűpaprikás bulgurral 911 kcal, 111g szénh., 46g fehérje, 34g zsír 1960 Ft	



efood étlap - 2024 - 42. hét

	2024.10.14. - hétfő	2024.10.15. - kedd	2024.10.16. - szerda	2024.10.17. - csütörtök	2024.10.18. - péntek	2024.10.19. - szombat
ED10 - Főétel	Thai pirított marha csíkok, tojásos barna rizs 725 kcal, 76g szénh., 46g fehérje, 25g zsír 1820 Ft	Ázsiai csirke, parajjal 646 kcal, 96g szénh., 43g fehérje, 10g zsír 1795 Ft	Vadas marhatokány (light), spagetti 631 kcal, 71g szénh., 45g fehérje, 24g zsír 1890 Ft	Bácskai csirkés bulgur 679 kcal, 110g szénh., 50g fehérje, 7g zsír 1580 Ft	Vega spagetti* 557 kcal, 79g szénh., 23g fehérje, 16g zsír 1420 Ft	
ED11 - Főétel	 Hagymás tejfölös sült csikemell fűszeres grillezett gombával 600 kcal, 37g szénh., 54g fehérje, 22g zsír 1985 Ft	Fitt töltött káposzta 510 kcal, 38g szénh., 40g fehérje, 19g zsír 1650 Ft	Grill csirkemell, sajtos rizzsel, paradicsommal 862 kcal, 129g szénh., 56g fehérje, 15g zsír 1720 Ft	Sajttal sonkával rakott karaj, zöldséges basmati rizs 655 kcal, 76g szénh., 38g fehérje, 23g zsír 1635 Ft	 Tonhalas tésztasaláta 695 kcal, 96g szénh., 37g fehérje, 17g zsír 1720 Ft	
ED12 - Főétel	 Tavaszi csirkemell rizottó 958 kcal, 110g szénh., 50g fehérje, 35g zsír 1735 Ft	 Bakonyi csirkemelltokány, light szarvacskás tészta 687 kcal, 68g szénh., 51g fehérje, 23g zsír 1720 Ft	Roston sült pangasius filé, csőben sült brokkoli 738 kcal, 56g szénh., 48g fehérje, 33g zsír 1860 Ft	Sváb tepsi káposzta csirkecombbal 553 kcal, 47g szénh., 56g fehérje, 13g zsír 1660 Ft	Rántott harcsa majonézes hagymás lilaburgonya saláta 906 kcal, 100g szénh., 52g fehérje, 36g zsír 2480 Ft	
ED13 - Főétel	Színes rakott zöldség csirkehússal 882 kcal, 52g szénh., 50g fehérje, 50g zsír 1795 Ft	Tökfőzelék, sült virsli 679 kcal, 29g szénh., 29g fehérje, 50g zsír 1630 Ft	Zöldséges rizseshús 750 kcal, 92g szénh., 57g fehérje, 15g zsír 1720 Ft	Borsos tokány, főtt burgonya 543 kcal, 52g szénh., 36g fehérje, 20g zsír 1785 Ft	Sajtos csirkemell párolt zöldséggel (brokkoli, kukorica, cukkini, s. répa) 641 kcal, 47g szénh., 54g fehérje, 25g zsír 1790 Ft	
ED14 - Főétel	Magyaros rakott kel bulgurral 773 kcal, 52g szénh., 48g fehérje, 39g zsír 1850 Ft	Házi lecsó virslivel, quinoával 745 kcal, 80g szénh., 30g fehérje, 32g zsír 1695 Ft	 Fitt bécsiszelet, rizses zöldséggel 811 kcal, 111g szénh., 50g fehérje, 18g zsír 1840 Ft	Grillezett csirkecomb jalapenos sajtmártással, euromix zöldségkeverék 709 kcal, 25g szénh., 75g fehérje, 32g zsír 1895 Ft	Tárkonyos mustáros csirkefalatok, petrezselymes karfiol 502 kcal, 32g szénh., 42g fehérje, 21g zsír 1720 Ft	
ED15 - Desszert	Mozart szelet* 201 kcal, 18g szénh., 6g fehérje, 11g zsír 1030 Ft	Linzer karika* 472 kcal, 62g szénh., 21g fehérje, 48g zsír 965 Ft	Oroszkrém torta* 151 kcal, 12g szénh., 6g fehérje, 8g zsír 970 Ft	Meggyes pite* 226 kcal, 18g szénh., 7g fehérje, 14g zsír 960 Ft	Epres-vaníliás szelet* 146 kcal, 10g szénh., 4g fehérje, 10g zsír 965 Ft	
EKM - Kis menü (kis leves + kis főétel)	Tavaszi zöldborsóleves, Sokmagvas rántott pulykamell, párolt burgonyával, zöldségekkel 717 kcal, 92g szénh., 47g fehérje, 19g zsír 1895 Ft	 Hideg meggyleves (fitt), Roston csirkemell, négysajtmártás, párolt karotta borsóval, kukoricával 624 kcal, 79g szénh., 39g fehérje, 24g zsír 1950 Ft	 Májgaluska leves gazdagon zöldségekkel, Rántott gomba, burgonyapüré (light) 573 kcal, 75g szénh., 25g fehérje, 17g zsír 1665 Ft	 Újházy tyúkhúsleves, Bácskai csirkés bulgur 774 kcal, 93g szénh., 60g fehérje, 22g zsír 1925 Ft	Almás-barackos ribizli leves, Borjúpaprikás bulgurral 774 kcal, 120g szénh., 34g fehérje, 28g zsír 2095 Ft	
EB1 - Eisberg salátátál	Cézár salátátál (csirkemellel) 1370 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1370 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1370 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1370 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1370 Ft	
EB2 - Eisberg salátátál	Syrtaki salátátál 1385 Ft	Syrtaki salátátál 1385 Ft	Syrtaki salátátál 1385 Ft	Syrtaki salátátál 1385 Ft	Syrtaki salátátál 1385 Ft	
EB3 - Eisberg salátátál	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 salátátál	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 salátátál	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	