

	2024.11.04. - hétfő	2024.11.05. - kedd	2024.11.06. - szerda	2024.11.07. - csütörtök	2024.11.08. - péntek	2024.11.09. - szombat
SP1 - Sport és egészség	Királyrák tejszínes zöldséges spagettivel 603 kcal, 55g szénh., 35g fehérje, 24g zsír 2060 Ft	Zabpelyhes zöldséges rakott csirkemell rizzsel 654 kcal, 61g szénh., 53g fehérje, 22g zsír 1780 Ft	Fehérborban posírozott vörössüggér, hüvelyes zöldborsó, steak burgonya 578 kcal, 59g szénh., 39g fehérje, 19g zsír 1920 Ft	Jérces steak joghurtos almás kukoricasalátával 553 kcal, 44g szénh., 51g fehérje, 21g zsír 1870 Ft	Pikáns marhaszeletek avokádós dippel, sült zellerrel, édesburgonyával 763 kcal, 57g szénh., 40g fehérje, 40g zsír 2650 Ft	
SP2 - Sport és egészség	Paradicsomos fetás bulgurizzottó* 547 kcal, 49g szénh., 21g fehérje, 28g zsír 1590 Ft	Pestos kuszkus grillisajttal, zöldségekkel* 479 kcal, 58g szénh., 12g fehérje, 20g zsír 1630 Ft	Paprikás csicseriborsó nyári zöldségekkel, vadrizzsel* 578 kcal, 78g szénh., 22g fehérje, 17g zsír 1750 Ft	Lencsés rakott kel* 598 kcal, 81g szénh., 28g fehérje, 17g zsír 1650 Ft	 Svéd gombasaláta vadrizzsel* 448 kcal, 55g szénh., 30g fehérje, 12g zsír 1645 Ft	
L1 - Levesek kb. 5dl	Zöldborsós csirkeragu leves 1165 Ft	Harcsa halászlé 1350 Ft	Májgaluska leves 880 Ft	Jókai bableves 1250 Ft	Gulyásleves 1250 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával 1150 Ft
L1K - Levesek kis adag kb. 3dl	Zöldborsós csirkeragu leves 820 Ft	Harcsa halászlé 945 Ft	Májgaluska leves 620 Ft	Jókai bableves 875 Ft	Gulyásleves 875 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával 795 Ft
L2 - Levesek kb. 5dl	Tejfölös gombaleves* 960 Ft	Tojásleves* 875 Ft	Paradicsomleves* 875 Ft	Francia hagymaleves, pirított zsemlekockák* 950 Ft	Sajtos-tejszínes brokkolikréMLEVES, pirított zsemlekockák* 960 Ft	
L2K - Levesek, kis levesek kb. 3dl	Tejfölös gombaleves* 670 Ft	Tojásleves* 620 Ft	Paradicsomleves* 620 Ft	Francia hagymaleves, pirított zsemlekockák* 665 Ft	Sajtos-tejszínes brokkolikréMLEVES, pirított zsemlekockák* 670 Ft	
L3 - Levesek kb. 5dl	Tejszínes őszibarackleves* 985 Ft	Málnakrém leves* 1065 Ft	Tejszínes meggyleves* 945 Ft	Tejszínes körteleves cseresznyével, pirított mandulával* 1060 Ft	Görög gyümölcsleves* 1060 Ft	
L3K - Levesek, kis levesek kb. 3dl	Tejszínes őszibarackleves* 690 Ft	Málnakrém leves* 745 Ft	Tejszínes meggyleves* 660 Ft	Tejszínes körteleves cseresznyével, pirított mandulával* 740 Ft	Görög gyümölcsleves* 740 Ft	
E1 - Friss saláták	Görög saláta, Roston sült csirkemell 2170 Ft	Csirkemell sonkával, sajttal kemencében sütvé, friss vegyes saláta, ezersziget öntet 2065 Ft	Cézár saláta tonhallal 2165 Ft	Grillezett csirkemell, kaliforniai saláta (jégsaláta, paprika, paradicsom, kukorica, kígyóborka, lilahagyma), zöldfűszeres dresszing 1980 Ft	Gyros csirkemell csíkok, friss zöldsaláta, tzatziki 2075 Ft	
E1K - Friss saláták kis adag	Görög saláta, Roston sült csirkemell 1520 Ft	Csirkemell sonkával, sajttal kemencében sütvé, friss vegyes saláta, ezersziget öntet 1445 Ft	Cézár saláta tonhallal 1520 Ft	Grillezett csirkemell, kaliforniai saláta (jégsaláta, paprika, paradicsom, kukorica, kígyóborka, lilahagyma), zöldfűszeres dresszing 1385 Ft	Gyros csirkemell csíkok, friss zöldsaláta, tzatziki 1455 Ft	
E2 - Fitness és alakbarát	Sajtos csirkesaslik, párolt békirépa 721 kcal, 40g szénh., 43g fehérje, 37g zsír 2150 Ft	Szárnyas rakott kel 654 kcal, 63g szénh., 40g fehérje, 27g zsír 1760 Ft	 Cukkínis gombás rizzsel töltött paprika, paradicsommártás 644 kcal, 114g szénh., 21g fehérje, 11g zsír 1940 Ft	Sertés szűzfalatk, petrezselymes vajas brokkoli 597 kcal, 64g szénh., 54g fehérje, 13g zsír 2175 Ft	Grill csirkecomb, almás párolt káposzta 650 kcal, 56g szénh., 61g fehérje, 19g zsír 1850 Ft	
E2K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Sajtos csirkesaslik, párolt békirépa 450 kcal, 25g szénh., 27g fehérje, 23g zsír 1495 Ft	Szárnyas rakott kel 408 kcal, 39g szénh., 25g fehérje, 17g zsír 1230 Ft	Cukkínis gombás rizzsel töltött paprika, paradicsommártás 386 kcal, 69g szénh., 12g fehérje, 6g zsír 1360 Ft	Sertés szűzfalatk, petrezselymes vajas brokkoli 372 kcal, 40g szénh., 34g fehérje, 8g zsír 1525 Ft	Grill csirkecomb, almás párolt káposzta 405 kcal, 35g szénh., 38g fehérje, 12g zsír 1295 Ft	



efood étlap - 2024 - 45. hét

	2024.11.04. - hétfő	2024.11.05. - kedd	2024.11.06. - szerda	2024.11.07. - csütörtök	2024.11.08. - péntek	2024.11.09. - szombat
E3 - Fitness és alakbarát	 Grillezett karaj piritott gombával, paradicsomos bulgurral 867 kcal, 80g szénh., 64g fehérje, 29g zsír 1870 Ft	Vadas marhaszeletek, durum orsó tészta 766 kcal, 82g szénh., 44g fehérje, 28g zsír 1920 Ft	Csirkemell gyros, zöldségekkel, rizzsel 600 kcal, 76g szénh., 54g fehérje, 8g zsír 1795 Ft	Csirke saslik,zöldséges pikáns bulgurral 644 kcal, 70g szénh., 42g fehérje, 13g zsír 1890 Ft	Tavaszi csirkemell rizottó 658 kcal, 77g szénh., 57g fehérje, 14g zsír 1790 Ft	
E3K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	 Grillezett karaj piritott gombával, paradicsomos bulgurral 526 kcal, 49g szénh., 39g fehérje, 17g zsír 1320 Ft	Vadas marhaszeletek, durum orsó tészta 480 kcal, 51g szénh., 28g fehérje, 18g zsír 1345 Ft	Csirkemell gyros, zöldségekkel, rizzsel 375 kcal, 48g szénh., 34g fehérje, 5g zsír 1255 Ft	Csirke saslik,zöldséges pikáns bulgurral 392 kcal, 43g szénh., 26g fehérje, 8g zsír 1325 Ft	Tavaszi csirkemell rizottó 411 kcal, 48g szénh., 36g fehérje, 8g zsír 1255 Ft	
E4 - Fitness és alakbarát	Bolognai spagetti zöldséggel gazdagon 825 kcal, 78g szénh., 40g fehérje, 34g zsír 1675 Ft	Csirkecomb filé roston, almás, mazsolás rizs 693 kcal, 117g szénh., 42g fehérje, 11g zsír 1640 Ft	Tojásos lecsó virslivel, bulgurral 602 kcal, 63g szénh., 31g fehérje, 25g zsír 1685 Ft	Zöldséges szárnyashús rizottó 855 kcal, 116g szénh., 56g fehérje, 18g zsír 1750 Ft	Brokkolis tökmagos csirkemelltál 450 kcal, 16g szénh., 61g fehérje, 16g zsír 1990 Ft	
E4K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Bolognai spagetti zöldséggel gazdagon 516 kcal, 49g szénh., 25g fehérje, 21g zsír 1175 Ft	Csirkecomb filé roston, almás, mazsolás rizs 432 kcal, 73g szénh., 26g fehérje, 7g zsír 1150 Ft	Tojásos lecsó virslivel, bulgurral 375 kcal, 39g szénh., 19g fehérje, 16g zsír 1180 Ft	Zöldséges szárnyashús rizottó 546 kcal, 74g szénh., 36g fehérje, 12g zsír 1225 Ft	Brokkolis tökmagos csirkemelltál 282 kcal, 10g szénh., 38g fehérje, 10g zsír 1390 Ft	
E5 - Fitness és alakbarát	Roston sült tökehalfilé, wok zöldségekkel 482 kcal, 28g szénh., 35g fehérje, 22g zsír 2220 Ft	Wokban sült mangós-currys csirkemell csíkok, piritott zöldségek 668 kcal, 76g szénh., 48g fehérje, 18g zsír 1895 Ft	Citromos, borsos harcsa sütve, olívás burgonyasaláta (hagyma,ecet) 702 kcal, 105g szénh., 32g fehérje, 15g zsír 2120 Ft	Füstöltajttal ropogósra sült pulykamell, párolt bēbirépa, zöldborsó 585 kcal, 48g szénh., 60g fehérje, 16g zsír 1920 Ft	Tengeri halfilé piritott gombával, párolt zöldségköret 498 kcal, 38g szénh., 50g fehérje, 16g zsír 1980 Ft	
E5K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Roston sült tökehalfilé, wok zöldségekkel 300 kcal, 18g szénh., 22g fehérje, 14g zsír 1560 Ft	Wokban sült mangós-currys csirkemell csíkok, piritott zöldségek 417 kcal, 48g szénh., 30g fehérje, 11g zsír 1330 Ft	Citromos, borsos harcsa sütve, olívás burgonyasaláta (hagyma,ecet) 438 kcal, 66g szénh., 20g fehérje, 10g zsír 1485 Ft	Füstöltajttal ropogósra sült pulykamell, párolt bēbirépa, zöldborsó 366 kcal, 30g szénh., 38g fehérje, 10g zsír 1345 Ft	Tengeri halfilé piritott gombával, párolt zöldségköret 312 kcal, 24g szénh., 31g fehérje, 10g zsír 1385 Ft	
F1 - Főzelék	Finomfőzelék* 1120 Ft	Lencsefőzelék* 1120 Ft	Tökfőzelék* 1190 Ft	Kelkáposzta főzelék* 1095 Ft	Sárgaborsó főzelék 1050 Ft	
F1K - Kis főzelék	Finomfőzelék* 785 Ft	Lencsefőzelék* 785 Ft	Tökfőzelék* 835 Ft	Kelkáposzta főzelék* 765 Ft	Sárgaborsó főzelék 735 Ft	
F2 - Főzelék	Finomfőzelék, sült csirkemell 1560 Ft	Lencsefőzelék, sült virsli 1590 Ft	Tökfőzelék, sertéspörkölt 1720 Ft	Kelkáposzta főzelék, fasírt 1650 Ft	Sárgaborsó főzelék, sült oldalas 1650 Ft	
F2K - Kis főzelék	Finomfőzelék, sült csirkemell 1090 Ft	Lencsefőzelék, sült virsli 1120 Ft	Tökfőzelék, sertéspörkölt 1195 Ft	Kelkáposzta főzelék, fasírt 1155 Ft	Sárgaborsó főzelék, sült oldalas 1155 Ft	
F3 - Főzelék	Finomfőzelék, kis bécsiszelet 1660 Ft	Lencsefőzelék, fasírt 1675 Ft	Tökfőzelék, fasírt 1720 Ft	Kelkáposzta főzelék, sertéspörkölt 1640 Ft	Sárgaborsó főzelék, sült virsli 1535 Ft	
F3K - Kis főzelék	Finomfőzelék, kis bécsiszelet 1160 Ft	Lencsefőzelék, fasírt 1175 Ft	Tökfőzelék, fasírt 1220 Ft	Kelkáposzta főzelék, sertéspörkölt 1150 Ft	Sárgaborsó főzelék, sült virsli 1075 Ft	



efood étlap - 2024 - 45. hét

	2024.11.04. - hétfő	2024.11.05. - kedd	2024.11.06. - szerda	2024.11.07. - csütörtök	2024.11.08. - péntek	2024.11.09. - szombat
F4 - Főzelék	Finomfőzelék, gombafasírt* 1620 Ft	Lencsefőzelék, rántott mozzarella* 1695 Ft	Tökfőzelék, zöldségvagdalt* 1740 Ft	Kelkáposzta főzelék, tükörtojás* 1420 Ft	Sárgaborsó főzelék, rántott sajt 1555 Ft	
F4K - Kis főzelék	Finomfőzelék, gombafasírt* 1135 Ft	Lencsefőzelék, rántott mozzarella* 1190 Ft	Tökfőzelék, zöldségvagdalt* 1220 Ft	Kelkáposzta főzelék, tükörtojás* 995 Ft	Sárgaborsó főzelék, rántott sajt 1090 Ft	
R1 - Rántott	Rántott tengeri hal, petrezselymes bur- gonya 1860 Ft	Rántott csirkemáj, petrezselymes bur- gonya 1685 Ft	Fokhagymás rántott csirkecomb filé, rizi-bizi 1720 Ft	Mandulás bundában sült camembert, jázmin rizs, áfonya öntet* 2195 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1750 Ft	Csirkemell párizsi bundában, kukoricás rizs 1690 Ft
R1K - Kis rántott	Rántott tengeri hal, petrezselymes bur- gonya 1295 Ft	Rántott csirkemáj, petrezselymes bur- gonya 1180 Ft	Fokhagymás rántott csirkecomb filé, rizi-bizi 1220 Ft	Mandulás bundában sült camembert, jázmin rizs, áfonya öntet* 1540 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1225 Ft	Csirkemell párizsi bundában, kukoricás rizs 1185 Ft
R2 - Rántott	Rántott tengeri hal, jázmin rizs, tartár- mártás 1895 Ft	Rántott csirkemáj, jázmin rizs, tartár- mártás 1740 Ft	Fokhagymás rántott csirkecomb filé, pe- trezselymes burgonya 1790 Ft	Mandulás bundában sült camembert, sült burgonya, áfonya öntet* 2365 Ft	Rántott karfiol, burgonyapüré* 1685 Ft	Csirkemell párizsi bundában, petrezsely- mes burgonya 1720 Ft
R2K - Kis rántott	Rántott tengeri hal, jázmin rizs, tartár- mártás 1330 Ft	Rántott csirkemáj, jázmin rizs, tartár- mártás 1220 Ft	Fokhagymás rántott csirkecomb filé, pe- trezselymes burgonya 1255 Ft	Mandulás bundában sült camembert, sült burgonya, áfonya öntet* 1655 Ft	Rántott karfiol, burgonyapüré* 1180 Ft	Csirkemell párizsi bundában, petrezsely- mes burgonya 1220 Ft
R3 - Rántott	Rántott sajttal (trappista, mozzarella, füstölt), sült burgonya, tartármártás* 1995 Ft	Mátrai borzas csirkemell (reszelt bur- gonyás bundában sült), jázmin rizs 1850 Ft	Milánói sertésborda 1950 Ft	Csirkemell sajtos bundában, jázmin rizs 1750 Ft	Fűszeres rántott csirkemell, burgonyapüré 1860 Ft	
R3K - Kis rántott	Rántott sajttal (trappista, mozzarella, füstölt), sült burgonya, tartármártás* 1420 Ft	Mátrai borzas csirkemell (reszelt bur- gonyás bundában sült), jázmin rizs 1295 Ft	Milánói sertésborda 1365 Ft	Csirkemell sajtos bundában, jázmin rizs 1225 Ft	Fűszeres rántott csirkemell, burgonyapüré 1295 Ft	
R4 - Rántott	Rántott sajttal (trappista, mozzarella, füstölt), jázmin rizs, tartármártás* 1860 Ft	Mátrai borzas csirkemell (reszelt bur- gonyás bundában sült), petrezselymes burgonya 1920 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes bur- gonya 1850 Ft	Csirkemell sajtos bundában, petrezsely- mes burgonya 1820 Ft	Fűszeres rántott csirkemell, kukoricás rizs 1795 Ft	
R4K - Kis rántott	Rántott sajttal (trappista, mozzarella, füstölt), jázmin rizs, tartármártás* 1295 Ft	Mátrai borzas csirkemell (reszelt bur- gonyás bundában sült), petrezselymes burgonya 1345 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes bur- gonya 1295 Ft	Csirkemell sajtos bundában, petrezsely- mes burgonya 1275 Ft	Fűszeres rántott csirkemell, kukoricás rizs 1255 Ft	
RZ - Rántott	Rántott sajttal (trappista, mozzarella, füstölt), vajás zöldségekötet (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöld- hüvelyű bab)* 1960 Ft	Mátrai borzas csirkemell (reszelt bur- gonyás bundában sült), melange mix zöld- ségekötet 2065 Ft	Fokhagymás rántott csirkecomb filé, vajás zöldségekötet (sárgarépa, citromsárga sár- garépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1920 Ft	Csirkemell sajtos bundában, melange mix zöldségekötet 1940 Ft	Fűszeres rántott csirkemell, vajás zöld- ségekötet (sárgarépa, citromsárga sár- garépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1965 Ft	Csirkemell párizsi bundában, vajás zöld- ségekötet (sárgarépa, citromsárga sár- garépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1880 Ft
RZK - Kis rántott	Rántott sajttal (trappista, mozzarella, füstölt), vajás zöldségekötet (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöld- hüvelyű bab)* 1370 Ft	Mátrai borzas csirkemell (reszelt bur- gonyás bundában sült), melange mix zöld- ségekötet 1445 Ft	Fokhagymás rántott csirkecomb filé, vajás zöldségekötet (sárgarépa, citromsárga sár- garépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1345 Ft	Csirkemell sajtos bundában, melange mix zöldségekötet 1360 Ft	Fűszeres rántott csirkemell, vajás zöld- ségekötet (sárgarépa, citromsárga sár- garépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1375 Ft	Csirkemell párizsi bundában, vajás zöld- ségekötet (sárgarépa, citromsárga sár- garépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1320 Ft
U - Főétel - Világkonyha!	Spenótos ricottás ravioli mascarponés paradicsommártással* 1550 Ft	Bécsi szelet (sertés szűz), petrezselymes burgonya 2050 Ft	Hawaii spagetti (tejszínes ragu sonkával, ananásszal, kukoricával, reszelt sajt) 1560 Ft	Szezámragacsos csirke, zöldséges üvegtésztával 1885 Ft	Calvadossal sült csirkemell, sajtos bur- gonyapüré 1740 Ft	



efood étlap - 2024 - 45. hét

	2024.11.04. - hétfő	2024.11.05. - kedd	2024.11.06. - szerda	2024.11.07. - csütörtök	2024.11.08. - péntek	2024.11.09. - szombat
UK - Főétel - Világkonyha!	Spenótos ricottás ravioli mascarponés paradicsommártással* 1085 Ft	Bécsi szelet (sertés szűz), petrezselymes burgonya 1435 Ft	Hawaii spagetti (tejszínes ragu sonkával, ananással, kukoricával, reszelt sajt) 1090 Ft	Szezámragacsos csirke, zöldséges üvegtésztával 1320 Ft	Calvadossal sült csirkemell, sajtos burgonyapüré 1225 Ft	
A - Főétel	Csirkemellel rakott kelkáposzta füstölt sajttal 1895 Ft	Fűszeres csirkemell falatok, tepsis burgonya 1950 Ft	Pulykamell szelet tejszínes gombamártás, jázmin rizs 1840 Ft	Spenótos lasagne (tojással)* 1785 Ft	Betyáros töltött csirkemell (füstölt sajt, bacon szalonna, pepperoni paprika), rizi-bizi 1920 Ft	Brassói aprópecsenye 1885 Ft
AK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Csirkemellel rakott kelkáposzta füstölt sajttal 1330 Ft	Fűszeres csirkemell falatok, tepsis burgonya 1365 Ft	Pulykamell szelet tejszínes gombamártás, jázmin rizs 1290 Ft	Spenótos lasagne (tojással)* 1250 Ft	Betyáros töltött csirkemell (füstölt sajt, bacon szalonna, pepperoni paprika), rizi-bizi 1345 Ft	Brassói aprópecsenye 1320 Ft
B - Főétel	Tejszínes, tárkonyos csirkemell csíkok, spagetti reszelt sajttal 1720 Ft	Rakott burgonya csirkemellel, sajttal 1880 Ft	Házi túrógombóc édes tejföl mártás* 1755 Ft	Grill tál (s.tarja, cs.mell), steak burgonya 1940 Ft	Bácskai rizseshús 1650 Ft	Húsos lasagne 1885 Ft
BK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Tejszínes, tárkonyos csirkemell csíkok, spagetti reszelt sajttal 1220 Ft	Rakott burgonya csirkemellel, sajttal 1320 Ft	Házi túrógombóc édes tejföl mártás* 1230 Ft	Grill tál (s.tarja, cs.mell), steak burgonya 1360 Ft	Bácskai rizseshús 1155 Ft	Húsos lasagne 1325 Ft
C - Főétel	Marhapörkölt, tarhonya 1875 Ft	Hortobágyi rakott tészta 1675 Ft	Csirkemáj roston, burgonyapüré 1650 Ft	Csirkemell paprikás, szarvacska tészta 1660 Ft	Cigánypecsenye sertésstarjából, hagymás törtburgonya 1950 Ft	
CK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Marhapörkölt, tarhonya 1320 Ft	Hortobágyi rakott tészta 1175 Ft	Csirkemáj roston, burgonyapüré 1155 Ft	Csirkemell paprikás, szarvacska tészta 1160 Ft	Cigánypecsenye sertésstarjából, hagymás törtburgonya 1365 Ft	
D - Főétel	Gödöllői göngyölt sertésszelet, petrezselymes burgonya 1760 Ft	Pulykamell vadasan, spagetti 1660 Ft	Hagymás rostélyos, petrezselymes burgonya 1995 Ft	Császármorzsa eperöntettel* 1750 Ft	Sült csirkecomb, rizi-bizi 1620 Ft	
DK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Gödöllői göngyölt sertésszelet, petrezselymes burgonya 1230 Ft	Pulykamell vadasan, spagetti 1160 Ft	Hagymás rostélyos, petrezselymes burgonya 1395 Ft	Császármorzsa eperöntettel* 1225 Ft	Sült csirkecomb, rizi-bizi 1135 Ft	
G - Főétel	Tepsis pulykamell gombával, sajttal, baconnel, sült burgonya 1895 Ft	Tepsis csülök, grill burgonya 1960 Ft	Húsos rakott zöldbab 1780 Ft	Pulyka gyros, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1820 Ft	Görögös fetás csirkemell olivabogyóval, burgonyapüré 1790 Ft	
GK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Tepsis pulykamell gombával, sajttal, baconnel, sült burgonya 1330 Ft	Tepsis csülök, grill burgonya 1370 Ft	Húsos rakott zöldbab 1245 Ft	Pulyka gyros, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1275 Ft	Görögös fetás csirkemell olivabogyóval, burgonyapüré 1255 Ft	
K - Főétel	Grízes tészta, gyümölcsöntet* 1370 Ft	Paprikás csirkecomb, galuska 1740 Ft	Pacalpörkölt, sós burgonya 1860 Ft	Sült oldalas, hagymás törtburgonya 1840 Ft	Francia rakott burgonya* 1850 Ft	
O - Főétel	Mustáros sertésflekkén, hagymás törtburgonya 1850 Ft	Szilvás gombóc, fahéjas porcukor* 1590 Ft	Chilis húsos bab 1675 Ft	Eszterházy marhatokány, spagetti 1875 Ft	Zúzapörkölt, tészta 1540 Ft	
L - Főétel	Sertésborda jóaszszony módra, pirított burgonya 1865 Ft	Őzragu vadasan, zsemlegombóc 1970 Ft	Mozzarellás csirkemell pitában, friss zöldségekkel, joghurtos öntet 1920 Ft	Carbonara spagetti 1620 Ft	Vörös sügér roston, tejszínes, spenótos farfalle (masnitészta) 1920 Ft	

	2024.11.04. - hétfő	2024.11.05. - kedd	2024.11.06. - szerda	2024.11.07. - csütörtök	2024.11.08. - péntek	2024.11.09. - szombat
Z - Főétel	Hagymás tejfölben sült pulykamell, jázmin rizs 1690 Ft	Bolognaival töltött palacsinta, reszelt sajttal 1980 Ft	Bakonyi sertéstokány, galuska 1720 Ft	Gödöllői töltött csirkecomb, petrezselymes burgonya 1850 Ft	Hagymás, sajtos sült csirkemell, steak burgonya 1920 Ft	
VE - Vadvilág	Szarvas paprikás galuska 2080 Ft	Bácskai rizseshús (szarvasból) 1950 Ft	Bolognai rakott vaddisznó makaróni 1680 Ft	Vaddisznógerinc meggy mártással, házi burgonyapürével 2290 Ft	 Vaddisznóborda Vadász módra, vegyes köret 2360 Ft	
VEK - Vadvilág(kis adag)	Szarvas paprikás galuska 1455 Ft	Bácskai rizseshús (szarvasból) 1365 Ft	Bolognai rakott vaddisznó makaróni 1175 Ft	Vaddisznógerinc meggy mártással, házi burgonyapürével 1595 Ft	 Vaddisznóborda Vadász módra, vegyes köret 1650 Ft	
V - Fél adag főétel + desszert	Mustáros sertésflekken, hagymás törtburgonya, Somlói galuska 1795 Ft	Paprikás csirkecomb, galuska, Szilvás gombóc, fahéjas porcukor 1655 Ft	Bakonyi sertéstokány, galuska, Gyümölcsrizs 1540 Ft	Sült oldalas, hagymás törtburgonya, Diós guba, csokoládéöntet 1750 Ft	Bácskai rizseshús, Oroszkrém torta 1785 Ft	Brassói aprópecsenye, Feketeerdő szelet 1895 Ft
M - Menü (kis adag leves + nagy adag főétel)	Zöldborsós csirkeragu leves, Grízes tészta, gyümölcsöntet 2035 Ft	Tojásleves, Pulykamell vadasan, spagetti 2120 Ft	Májgaluska leves, Pulykamell szelet tejszínes gombamártás, jázmin rizs 2285 Ft	Francia hagymaleves, pirított zsemlekockák, Csirkemell paprikás, szarvacskatészta 2165 Ft	Gulyásleves, Máglyarakás 2350 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával, Húsos lasagne 2490 Ft
KM - Kis menü (kis adag)	Zöldborsós csirkeragu leves, Grízes tészta, gyümölcsöntet 1795 Ft	Tojásleves, Pulykamell vadasan, spagetti 1675 Ft	Májgaluska leves, Pulykamell szelet tejszínes gombamártás, jázmin rizs 1795 Ft	Francia hagymaleves, pirított zsemlekockák, Csirkemell paprikás, szarvacskatészta 1720 Ft	Gulyásleves, Máglyarakás 1920 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával, Húsos lasagne 1990 Ft
H - Majonézes saláta (25-30 dkg)	Franciasaláta, sült csirkemell csíkok 1080 Ft	Majonézes kukorica saláta, sült csirkemell csíkok 1070 Ft	Roston sült csirkemell, Feta sajtos görög saláta 1090 Ft	Franciasaláta, hideg sült karaj 1170 Ft	sült csirkemáj, Majonézes burgonyasaláta 1095 Ft	
I - Desszert	Somlói galuska* 890 Ft	Túrós rakott tészta, édes tejfölmártás* 875 Ft	Gyümölcsrizs* 690 Ft	Diós guba, csokoládéöntet* 840 Ft	Áfonyás minigombócok* 795 Ft	Feketeerdő szelet* 1020 Ft
X - Desszert	Rigó Jancsi* 970 Ft	Ischler, 2 (db)* 1070 Ft	Barackos-túrós pite* 1040 Ft	Erdei gyümölcsös sajttorta* 1040 Ft	Oroszkrém torta* 970 Ft	Csokis marlenka* 970 Ft
P - Palacsinta (2 db)	Barackleváros palacsinta* 850 Ft	Túrós palacsinta, édes tejfölmártás* 1160 Ft	Gesztenyés, meggyes palacsinta, tejszínhab, csokoládéöntet* 1170 Ft	Rakott palacsinta, csokoládéöntet* 1195 Ft	Mogyorókrémes palacsinta (2db), vaníliaöntet* 995 Ft	
VG1 - Vegán	Paradicsomleves* 880 Ft	Zöldségleves kagylótésztával* 865 Ft	BrokkolikréMLEVES vegán szórással* 965 Ft	Vegán francia hagymaleves* 940 Ft	Rozmaringos édesburgonya krémleves, pirított zsemlekockák* 990 Ft	
VG2 - Vegán	Hortobágyi vegán tészta* 2250 Ft	Vegán zöldborsófőzelék vegán frankfurti feltéttel* 1695 Ft	Spenótos csicseriborsócurry rizs* 1520 Ft	Vegán spenótos rizses-köleses fusilli növényi feltét szórással* 1650 Ft	Vegán lecsó kuszkuossal* 1575 Ft	
VG2K - Vegán kis adag	Hortobágyi vegán tészta* 1665 Ft	Vegán zöldborsófőzelék vegán frankfurti feltéttel* 1255 Ft	Spenótos csicseriborsócurry rizs* 1125 Ft	Vegán spenótos rizses-köleses fusilli növényi feltét szórással* 1220 Ft	Vegán lecsó kuszkuossal* 1165 Ft	

	2024.11.04. - hétfő	2024.11.05. - kedd	2024.11.06. - szerda	2024.11.07. - csütörtök	2024.11.08. - péntek	2024.11.09. - szombat
VG3 - Vegán	Vegán burger szelet sült édesburgonyával* 2795 Ft	Vegán schnitzel rizizibizivel* 1950 Ft	Vegán káposztás tészta* 1350 Ft	Borsópörkölt, rizses köleses fusilli* 1560 Ft	Somogyi vegán krumplis natúrfalat* 2195 Ft	
VG4 - Vegán	Kókusztejes zabkása eperdarabokkal* 840 Ft	Diós Eszterházy tortaszelet* 1180 Ft	Vegán diós guba* 850 Ft	Kókusztejbegríz, kakaószórással* 850 Ft	Vegán epertorta szelet* 1180 Ft	
Z1 - Zero leves	KarfiolkréMLEVES csirkecsíkokkal 1195 Ft	Mustáros-sonkás hagymaleves 1180 Ft	 Citromos sertésraguleves zöldséggel gazdagon 1120 Ft	Vegyes illatos gyümölcsleves* 1220 Ft	Borjúgulyás zöldséggel gazdagon 1360 Ft	
Z1K - Zero kis leves	KarfiolkréMLEVES csirkecsíkokkal 885 Ft	Mustáros-sonkás hagymaleves 875 Ft	 Citromos sertésraguleves zöldséggel gazdagon 830 Ft	Vegyes illatos gyümölcsleves* 920 Ft	Borjúgulyás zöldséggel gazdagon 995 Ft	
Z2 - Zero főétel	Paprikacsíkokkal sült csirkemáj kölessel 1485 Ft	 Omlós sertésborda gombaszósszal, rizses-köleses fusilli 1885 Ft	Parajfőzelék főtt tojás* 1450 Ft	Saját májával töltött csirkemell, párolt bóbirepa 1795 Ft	Szaftos marharagu quinoával 1875 Ft	
Z3 - Zero főétel	Póréhagymás csirkecurry hajdinával 1795 Ft	Párolt almával töltött csirkecomb friss salátával 1790 Ft	Mediterrán lecsó paleo rántott csirkemellel 1995 Ft	Szezámagos, zöld fűszeres csirkecsíkok vegyes salátaágyon 2050 Ft	Mangós-currys csirkemell csíkok édesburgonya hasábokkal 1895 Ft	
Z4 - Zero főétel	Rántott csirkemell aranybarna paleo panírban párolt zöldségágyon 1990 Ft	Húsgombócok paradicsomszószban édesburgonya pürével 1950 Ft	Holstein sertésszelet friss saláta (kínai kel, jégсалáta, paradicsom, uborka, sárgarépa) 1820 Ft	 Tengeri hal roston, grillezett zöldségekkel 1950 Ft	Darált sertéshúsos karfiolrizzsel töltött paprika, paradicsommártás 2030 Ft	
Z5 - Zero desszert	Gyümölcsös tápiókapuding (epres)* 750 Ft	Paleo Bounty szelet* 1380 Ft	Csokoládés-málnás szelet* 1180 Ft	Epres piskótakekercs* 1090 Ft	Eszterházy diótorta* 1080 Ft	
S1 - Savanyúság	Tzatziki* 295 Ft	Csemegeuborka* 290 Ft	Tejfölös uborkasaláta* 295 Ft	Paradicsomsaláta* 290 Ft	Uborkasaláta* 290 Ft	
SZK - Búzakenyér (500g)	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	
JFW - Jókenyér Fitt&Well (350g)	Jókenyér Fitt&Well* 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	



efood étlap - 2024 - 45. hét

	2024.11.04. - hétfő	2024.11.05. - kedd	2024.11.06. - szerda	2024.11.07. - csütörtök	2024.11.08. - péntek	2024.11.09. - szombat
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	Könnnyű tejfölös zöldbableves* 191 kcal, 25g szénh., 7g fehérje, 7g zsír 920 Ft	Marhahúsleves zöldségekkel gazdagon 210 kcal, 13g szénh., 22g fehérje, 7g zsír 1150 Ft	Könnnyű narancsos meggyleves* 234 kcal, 74g szénh., 3g fehérje, 4g zsír 1020 Ft	Fitt májgaluska leves 219 kcal, 28g szénh., 14g fehérje, 5g zsír 860 Ft	Húsleves sovány pulykamellből 252 kcal, 18g szénh., 33g fehérje, 4g zsír 1140 Ft	
ED2 - Leves	Sárgabarack krémleves mandulaforgácsal* 365 kcal, 61g szénh., 10g fehérje, 21g zsír 1090 Ft	Sajtos fokhagyma krémleves* 349 kcal, 22g szénh., 19g fehérje, 20g zsír 1065 Ft	Korhelyleves (light) 571 kcal, 19g szénh., 28g fehérje, 42g zsír 1090 Ft	Sáfrányos csontleves burgonyagombóccal 290 kcal, 36g szénh., 16g fehérje, 8g zsír 975 Ft	Sütőtök krémleves pírított tökmaggal 448 kcal, 33g szénh., 16g fehérje, 27g zsír 990 Ft	
ED4 - Főzelék	Brokkolis zöldborsófőzelék, rántott sajt (light)* 751 kcal, 88g szénh., 38g fehérje, 31g zsír 1620 Ft	Fitt tejfölös burgonyafőzelék, Vaslapon sült csirkefalatok 554 kcal, 57g szénh., 37g fehérje, 18g zsír 1595 Ft	Finomfőzelék, házi csiberopogós 587 kcal, 68g szénh., 54g fehérje, 13g zsír 1695 Ft	Fitt spenótfőzelék, főtt tojás* 425 kcal, 38g szénh., 27g fehérje, 17g zsír 1480 Ft	Joghurtos zöldbabfőzelék, Fitt rántott csirkemell 540 kcal, 55g szénh., 41g fehérje, 16g zsír 1620 Ft	
ED6 - Főétel	Penne prosciutto (tejszín, sonka, sajt) 680 kcal, 56g szénh., 44g fehérje, 31g zsír 1695 Ft	Csirke gyros, török bulgarral, tzatziki 754 kcal, 93g szénh., 55g fehérje, 21g zsír 1680 Ft	 Könnnyű bakonyi húsos palacsinta (gomba, csirkemell, paprikás mártás) 651 kcal, 63g szénh., 49g fehérje, 21g zsír 1750 Ft	 Tagliatelle indiai currys mártásban csirke-hússal 539 kcal, 52g szénh., 45g fehérje, 16g zsír 1680 Ft	 Milánói spagetti (light) 693 kcal, 68g szénh., 42g fehérje, 27g zsír 1760 Ft	
ED7 - Főétel	Sokmagvas rántott pulykamell, tojásos barna rizs 1198 kcal, 113g szénh., 73g fehérje, 48g zsír 1820 Ft	Szűzermék párizsiasan, petrezselymes burgonyával, grill zöldségekkel 619 kcal, 63g szénh., 42g fehérje, 19g zsír 1995 Ft	 Afrikai harcsaszeletek párizsi bundában, gombás, petrezselymes rizs 662 kcal, 69g szénh., 51g fehérje, 19g zsír 1990 Ft	Díós bundában sült csirkefalatok, Amerikai káposztasaláta 805 kcal, 69g szénh., 51g fehérje, 47g zsír 1875 Ft	Csipős chilis pácolt csirkecomb filé, zabpelyhes panírban, vajon párolt zöldségmixel 737 kcal, 47g szénh., 60g fehérje, 32g zsír 1850 Ft	
ED8 - Főétel	Roston sült csirkemell, fűszeres hagymás sült karotta 550 kcal, 42g szénh., 40g fehérje, 22g zsír 1680 Ft	Grillezett mozzarella, friss zöldségekkel, fokhagymás, joghurtos öntettel* 483 kcal, 34g szénh., 29g fehérje, 25g zsír 1920 Ft	Erdélyi rakott káposzta csirkehússal 679 kcal, 62g szénh., 49g fehérje, 24g zsír 1850 Ft	Gyros tál (csirke, burgonya, saláta, joghurt) 555 kcal, 54g szénh., 49g fehérje, 15g zsír 1875 Ft	Vaslapon sült csirkemellfilé, karfiol lengyelesen 380 kcal, 27g szénh., 36g fehérje, 13g zsír 1670 Ft	
ED9 - Főétel	Parajos-fetás göngyölt csirke light burgonyapüré 706 kcal, 60g szénh., 50g fehérje, 28g zsír 1720 Ft	Medve sajttal töltött csirkemell zabkorpás bundában rizses zöldséggel 876 kcal, 90g szénh., 52g fehérje, 33g zsír 1970 Ft	Grill csirkemell, sajtos rizzsel, paradicsommal 862 kcal, 129g szénh., 56g fehérje, 15g zsír 1760 Ft	Csirkés-sajtos lasagne 785 kcal, 77g szénh., 47g fehérje, 31g zsír 1650 Ft	Grill csirkecomb, tzatziki saláta 557 kcal, 21g szénh., 56g fehérje, 28g zsír 1820 Ft	
ED10 - Főétel	 Óvári sertésborda (sonka, gomba, sajt), tepsis burgonyával, bébirépával 626 kcal, 53g szénh., 44g fehérje, 25g zsír 1795 Ft	 Texasi csirkecomb gombás tojásos bulgarral 782 kcal, 84g szénh., 72g fehérje, 20g zsír 1680 Ft	Kentucky csirkecomb, tojásos franciasaláta 798 kcal, 53g szénh., 63g fehérje, 40g zsír 2040 Ft	Csirkecomb csőben sült karfiollal 649 kcal, 38g szénh., 68g fehérje, 24g zsír 1755 Ft	Muszaka 683 kcal, 69g szénh., 43g fehérje, 23g zsír 1920 Ft	
ED11 - Főétel	Csirkés paella 911 kcal, 116g szénh., 42g fehérje, 32g zsír 1840 Ft	Juhtúrós burgonya tepsiben sütve* 671 kcal, 67g szénh., 29g fehérje, 30g zsír 1620 Ft	Szárnas rakott kel 700 kcal, 62g szénh., 53g fehérje, 24g zsír 1780 Ft	Mangalicás töltött káposzta 784 kcal, 61g szénh., 49g fehérje, 36g zsír 1795 Ft	 Zöldséges szárnyashús rizottó 662 kcal, 72g szénh., 60g fehérje, 14g zsír 1685 Ft	
ED12 - Főétel	Vadas marhatokány (light), spagetti 631 kcal, 71g szénh., 45g fehérje, 24g zsír 1920 Ft	 Joghurtos csirkemell, sült gombával, basmati rizzsel 604 kcal, 74g szénh., 49g fehérje, 12g zsír 1830 Ft	Zöldségekkel töltött csirkecomb, párolt káposzta, petrezselymes burgonya 612 kcal, 63g szénh., 59g fehérje, 12g zsír 1695 Ft	Grillezett csirkemell, olívás-paradicsomos kuszkusszal 854 kcal, 109g szénh., 55g fehérje, 20g zsír 1770 Ft	Marhapörkölt, főtt burgonya 598 kcal, 62g szénh., 37g fehérje, 21g zsír 1850 Ft	



efood étlap - 2024 - 45. hét

	2024.11.04. - hétfő	2024.11.05. - kedd	2024.11.06. - szerda	2024.11.07. - csütörtök	2024.11.08. - péntek	2024.11.09. - szombat
ED13 - Főétel	Kemencés csirkemell mozzarellaival, spenótos bulgurral 764 kcal, 83g szénh., 58g fehérje, 24g zsír 1695 Ft	Tőkehal filé tepsis burgonyával 693 kcal, 110g szénh., 50g fehérje, 3g zsír 1970 Ft	Thai pirított marhacsikok, tojásos barna rizs 725 kcal, 76g szénh., 46g fehérje, 25g zsír 1875 Ft	Sajtos csirkemell párolt zöldséggel (brokkoli, kukorica, cukkini, s. répa) 641 kcal, 47g szénh., 54g fehérje, 25g zsír 1820 Ft	Parajos csirke, édesburgonyával 542 kcal, 69g szénh., 42g fehérje, 8g zsír 1840 Ft	
ED14 - Főétel	Aszalt paradicsomos sajtos csirkemell-tekercs olivás basmati rizs 999 kcal, 109g szénh., 52g fehérje, 37g zsír 1940 Ft	Hawaii csirkemell, light burgonyapüré 656 kcal, 60g szénh., 53g fehérje, 22g zsír 1785 Ft	Zöldfűszeres túróval göngyölt csirke joghurtos bulgursalátával 637 kcal, 76g szénh., 53g fehérje, 15g zsír 1770 Ft	Rakott Bigosz (rakott káposzta, aszalt szilvával) 803 kcal, 76g szénh., 46g fehérje, 32g zsír 1885 Ft	 Gombapaprikás kölessel 643 kcal, 99g szénh., 20g fehérje, 17g zsír 1520 Ft	
ED15 - Desszert	Somlói kocka* 129 kcal, 10g szénh., 6g fehérje, 7g zsír 985 Ft	Oroszkrém torta* 151 kcal, 12g szénh., 6g fehérje, 8g zsír 990 Ft	Meggyes pite* 226 kcal, 18g szénh., 7g fehérje, 14g zsír 980 Ft	Kakaós szelet* 247 kcal, 13g szénh., 4g fehérje, 20g zsír 990 Ft	Almás pite* 237 kcal, 19g szénh., 7g fehérje, 14g zsír 980 Ft	
EKM - Kis menü (kis leves + kis főétel)	 Sárgabarack krémleves mandulaforgáccsal, Óvári sertésborda (sonka, gomba, sajt), tepsis burgonyával, békirépával 660 kcal, 76g szénh., 36g fehérje, 30g zsír 2020 Ft	Marhahúsleves zöldségekkel gazdagon, Fitt tejfölös burgonyafőzelék, Vaslapon sült csirkefalatok 510 kcal, 47g szénh., 39g fehérje, 17g zsír 1930 Ft	Korhelyleves (light), Grill csirkemell, sajtos rizzsel, paradicsommal 957 kcal, 98g szénh., 56g fehérje, 38g zsír 1985 Ft	Fitt májgaluska leves, Diós bundában sült csirkefalatok, Amerikai káposztasaláta 684 kcal, 65g szénh., 43g fehérje, 34g zsír 1925 Ft	Sütőtök krémleves pirított tökmaggal, Muszaka 756 kcal, 68g szénh., 39g fehérje, 33g zsír 2050 Ft	
EB1 - Eisberg salátátál	Cézár salátátál (csirkemellel) 1390 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1390 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1390 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1390 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1390 Ft	
EB2 - Eisberg salátátál	Syrtaki salátátál 1420 Ft	Syrtaki salátátál 1420 Ft	Syrtaki salátátál 1420 Ft	Syrtaki salátátál 1420 Ft	Syrtaki salátátál 1420 Ft	
EB3 - Eisberg salátátál	Sonkás-tojásos színes tál 1550 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1550 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1550 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1550 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1550 Ft	
EB4 - Eisberg salátátál	Tonhalas színes tál 1550 Ft	Tonhalas színes tál 1550 Ft	Tonhalas színes tál 1550 Ft	Tonhalas színes tál 1550 Ft	Tonhalas színes tál 1550 Ft	
EB5 - Eisberg salátátál	Pesztós csirkés színes tál 1550 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1550 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1550 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1550 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1550 Ft	