



efood étlap - 2024 - 46. hét

	2024.11.11. - hétfő	2024.11.12. - kedd	2024.11.13. - szerda	2024.11.14. - csütörtök	2024.11.15. - péntek	2024.11.16. - szombat
SP1 - Sport és egészség	Mustáros roston karaj füstölt sajtos mártással, zöldséges hajdina 723 kcal, 56g szénh., 47g fehérje, 34g zsír 1860 Ft	Thai kesudiós csirkemell, bulgur, párolt bébírépa 730 kcal, 69g szénh., 55g fehérje, 25g zsír 1895 Ft	Joghurtos harcsapaprikás, teljes kiőrlésű pennével 621 kcal, 59g szénh., 44g fehérje, 23g zsír 2180 Ft	Színes paprikás bulgur rizottó csirkemell kockákkal, retekcsíra 451 kcal, 52g szénh., 49g fehérje, 3g zsír 1880 Ft	Aszalt szilvás töltött pulykamell, édesburgonyapüré 748 kcal, 88g szénh., 46g fehérje, 23g zsír 2055 Ft	
SP2 - Sport és egészség	Cukkinis lecsó quinoával* 550 kcal, 56g szénh., 30g fehérje, 19g zsír 2070 Ft	Vegán vuna "tonhalas" bulgursaláta* 721 kcal, 57g szénh., 37g fehérje, 36g zsír 2590 Ft	Fűszeres karfiolragu reformkörettel* 489 kcal, 64g szénh., 18g fehérje, 16g zsír 1660 Ft	 Vegán Bugaci falatok, sült zellerhasáb* 575 kcal, 59g szénh., 44g fehérje, 16g zsír 2750 Ft	Zöldséges céklarizottó* 625 kcal, 73g szénh., 22g fehérje, 22g zsír 1630 Ft	
L1 - Levesek kb. 5dl	Libaleves csigatésztával 1170 Ft	 Újházy tyúkhúsleves 1050 Ft	Húsleves gazdagon 995 Ft	Babgulyás 1250 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával 1175 Ft	 Bakonyi gombás csirkemell gulyás 1090 Ft
L1K - Levesek kis adag kb. 3dl	Libaleves csigatésztával 820 Ft	 Újházy tyúkhúsleves 735 Ft	Húsleves gazdagon 695 Ft	Babgulyás 875 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával 825 Ft	 Bakonyi gombás csirkemell gulyás 765 Ft
L2 - Levesek kb. 5dl	Zöldborsóleves* 920 Ft	 Gombakrémleves, pirított zsemlekockák* 950 Ft	Lebbencsleves 865 Ft	 Zöldséges grízgaluska leves* 885 Ft	Sütőtök krémleves, pirított tökmaggal 1050 Ft	
L2K - Levesek, kis levesek kb. 3dl	Zöldborsóleves* 645 Ft	 Gombakrémleves, pirított zsemlekockák* 665 Ft	Lebbencsleves 620 Ft	 Zöldséges grízgaluska leves* 620 Ft	Sütőtök krémleves, pirított tökmaggal 735 Ft	
L3 - Levesek kb. 5dl	Tejszínes cseresznyeleves* 960 Ft	Karibi gyümölcsleves (kókusz, kiwi, narancs)* 995 Ft	Tejszínes eperleves* 920 Ft	Joghurtos, almás őszibarack krémleves* 950 Ft	Erdei gyümölcsleves* 1020 Ft	
L3K - Levesek, kis levesek kb. 3dl	Tejszínes cseresznyeleves* 670 Ft	Karibi gyümölcsleves (kókusz, kiwi, narancs)* 695 Ft	Tejszínes eperleves* 645 Ft	Joghurtos, almás őszibarack krémleves* 665 Ft	Erdei gyümölcsleves* 720 Ft	
E1 - Friss saláták	Grillfűszeres pulykamell, mozzarella paradicsom saláta 2195 Ft	Cézár saláta (sült csirkemellel), pirított zsemlekockák 1995 Ft	Tőkehal, reteksírárs zöldsaláta 2195 Ft	Sült pulykamell csíkok, zöldsaláta, tzatziki 2095 Ft	Sült csirkemell csíkok, mozzarella fejes saláta (paradicsom, uborka) 2095 Ft	
E1K - Friss saláták kis adag	Grillfűszeres pulykamell, mozzarella paradicsom saláta 1540 Ft	Cézár saláta (sült csirkemellel), pirított zsemlekockák 1395 Ft	Tőkehal, reteksírárs zöldsaláta 1540 Ft	Sült pulykamell csíkok, zöldsaláta, tzatziki 1470 Ft	Sült csirkemell csíkok, mozzarella fejes saláta (paradicsom, uborka) 1470 Ft	
E2 - Fitness és alakbarát	Sült karaj, Paradicsomos káposztafőzelék 650 kcal, 49g szénh., 29g fehérje, 33g zsír 1695 Ft	Roston sült tőkehalfilé borskéregben, wok zöldségekkel 669 kcal, 29g szénh., 35g fehérje, 43g zsír 2195 Ft	Serpenyős csirkemell falatok, zöldségekkel, rizzsel 575 kcal, 76g szénh., 54g fehérje, 6g zsír 1860 Ft	Székelykáposzta csirkemellből 377 kcal, 19g szénh., 40g fehérje, 16g zsír 1660 Ft	Sült csirkecomb párolt zöldségen (sárgarépa, zöldborsó, karfiol) 547 kcal, 37g szénh., 66g fehérje, 15g zsír 1720 Ft	
E2K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Sült karaj, Paradicsomos káposztafőzelék 405 kcal, 30g szénh., 18g fehérje, 20g zsír 1190 Ft	Roston sült tőkehalfilé borskéregben, wok zöldségekkel 417 kcal, 18g szénh., 22g fehérje, 27g zsír 1550 Ft	Serpenyős csirkemell falatok, zöldségekkel, rizzsel 360 kcal, 47g szénh., 34g fehérje, 4g zsír 1295 Ft	Székelykáposzta csirkemellből 237 kcal, 12g szénh., 25g fehérje, 10g zsír 1160 Ft	Sült csirkecomb párolt zöldségen (sárgarépa, zöldborsó, karfiol) 342 kcal, 23g szénh., 41g fehérje, 9g zsír 1195 Ft	
E3 - Fitness és alakbarát	Grill csirkecomb, zöldséges sült rizs 819 kcal, 91g szénh., 66g fehérje, 21g zsír 1680 Ft	Sárgarépa főzelék, sült csirkemell feltét 461 kcal, 52g szénh., 38g fehérje, 11g zsír 1650 Ft	Görögös fetás csirkemell olivabogyóval, vajás bébírépa, zöldborsó 539 kcal, 50g szénh., 55g fehérje, 12g zsír 1960 Ft	Francia csirkemell (dijoni mustáros sajt-mártásban sütte), vajban párolt zöldségek (brokkoli, sárgarépa, zöldbab) 645 kcal, 29g szénh., 51g fehérje, 37g zsír 1890 Ft	Ínyenc rakott zöldbab (csirkehússal, barna rizzsel) 791 kcal, 69g szénh., 56g fehérje, 30g zsír 1830 Ft	



	2024.11.11. - hétfő	2024.11.12. - kedd	2024.11.13. - szerda	2024.11.14. - csütörtök	2024.11.15. - péntek	2024.11.16. - szombat
E3K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Grill csirkecomb, zöldséges sült rizs 513 kcal, 57g szénh., 41g fehérje, 13g zsír 1175 Ft	Sárgarépa főzelék, sült csirkemell feltét 288 kcal, 32g szénh., 23g fehérje, 7g zsír 1155 Ft	Görögös fetás csirkemell olivabogyóval, vajás bébirépa, zöldborsó 336 kcal, 32g szénh., 34g fehérje, 8g zsír 1370 Ft	Francia csirkemell (dijoni mustáros sajt-mártásban sütvé), vajban párolt zöldségek (brokkoli, sárgarépa, zöldbab) 402 kcal, 18g szénh., 32g fehérje, 23g zsír 1325 Ft	Ínyenc rakott zöldbab (csirkehússal, barna rizzzsel) 495 kcal, 43g szénh., 35g fehérje, 19g zsír 1280 Ft	
E4 - Fitness és alakbarát	Dél-indiai paradicsomos-csirkés rizs 562 kcal, 95g szénh., 39g fehérje, 3g zsír 1585 Ft	Szárnycsirkés rakott karfiol (pulykamellből) 753 kcal, 63g szénh., 47g fehérje, 35g zsír 1870 Ft	Spenótos pesztós tészta parmezánnal* 560 kcal, 73g szénh., 22g fehérje, 19g zsír 1620 Ft	Roston sült harcsaszelet, zöldségekkel, rizzsel 593 kcal, 76g szénh., 38g fehérje, 15g zsír 2050 Ft	Paradicsomos húsgombóc, paradicsom-mártás (köret nélkül) 628 kcal, 63g szénh., 32g fehérje, 22g zsír 1585 Ft	
E4K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Dél-indiai paradicsomos-csirkés rizs 351 kcal, 59g szénh., 24g fehérje, 2g zsír 1120 Ft	Szárnycsirkés rakott karfiol (pulykamellből) 471 kcal, 39g szénh., 29g fehérje, 22g zsír 1320 Ft	Spenótos pesztós tészta parmezánnal* 351 kcal, 45g szénh., 14g fehérje, 12g zsír 1135 Ft	Roston sült harcsaszelet, zöldségekkel, rizzsel 372 kcal, 48g szénh., 24g fehérje, 9g zsír 1435 Ft	Paradicsomos húsgombóc, paradicsom-mártás (köret nélkül) 393 kcal, 39g szénh., 20g fehérje, 14g zsír 1120 Ft	
E5 - Fitness és alakbarát	Fűszeres, sajtos tejfölben sült pulykamell, zöldséges rizs 851 kcal, 98g szénh., 51g fehérje, 28g zsír 1840 Ft	Olasz tepsis csirkemell (rásütött sajttal, paradicsommal), spenótos jászmin rizs 811 kcal, 104g szénh., 55g fehérje, 17g zsír 1765 Ft	Zöldséges kuskusz sült csirkecombbal 849 kcal, 87g szénh., 68g fehérje, 24g zsír 1620 Ft	 Grill karaj, pirított gomba, light burgonyapüré 662 kcal, 66g szénh., 61g fehérje, 17g zsír 1875 Ft	Zöldséges csirkemell paprikás, teljes kiőrlésű durum tészta 864 kcal, 108g szénh., 58g fehérje, 22g zsír 1695 Ft	
E5K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Fűszeres, sajtos tejfölben sült pulykamell, zöldséges rizs 531 kcal, 62g szénh., 32g fehérje, 17g zsír 1290 Ft	Olasz tepsis csirkemell (rásütött sajttal, paradicsommal), spenótos jászmin rizs 507 kcal, 65g szénh., 34g fehérje, 11g zsír 1235 Ft	Zöldséges kuskusz sült csirkecombbal 531 kcal, 54g szénh., 43g fehérje, 15g zsír 1135 Ft	 Grill karaj, pirított gomba, light burgonyapüré 414 kcal, 41g szénh., 38g fehérje, 11g zsír 1320 Ft	Zöldséges csirkemell paprikás, teljes kiőrlésű durum tészta 540 kcal, 68g szénh., 36g fehérje, 14g zsír 1190 Ft	
F1 - Főzelék	Lencsefőzelék* 1095 Ft	Zöldborsófőzelék* 1190 Ft	Zöldbabfőzelék* 1160 Ft	Magyaros burgonyafőzelék* 1095 Ft	Parajfőzelék* 1095 Ft	
F1K - Kis főzelék	Lencsefőzelék* 765 Ft	Zöldborsófőzelék* 835 Ft	Zöldbabfőzelék* 820 Ft	Magyaros burgonyafőzelék* 770 Ft	Parajfőzelék* 765 Ft	
F2 - Főzelék	Lencsefőzelék, fasírt 1595 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli 1680 Ft	Zöldbabfőzelék, fasírt 1665 Ft	Magyaros burgonyafőzelék, fasírt 1595 Ft	Parajfőzelék, fasírt 1595 Ft	
F2K - Kis főzelék	Lencsefőzelék, fasírt 1120 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli 1175 Ft	Zöldbabfőzelék, fasírt 1165 Ft	Magyaros burgonyafőzelék, fasírt 1120 Ft	Parajfőzelék, fasírt 1120 Ft	
F3 - Főzelék	Lencsefőzelék, sült virsli 1580 Ft	Zöldborsófőzelék, fasírt 1695 Ft	Zöldbabfőzelék, sertéspörkölt 1675 Ft	Magyaros burgonyafőzelék, sertéspörkölt 1620 Ft	Parajfőzelék, sült csirkemell 1540 Ft	
F3K - Kis főzelék	Lencsefőzelék, sült virsli 1095 Ft	Zöldborsófőzelék, fasírt 1195 Ft	Zöldbabfőzelék, sertéspörkölt 1175 Ft	Magyaros burgonyafőzelék, sertéspörkölt 1135 Ft	Parajfőzelék, sült csirkemell 1080 Ft	
F4 - Főzelék	Lencsefőzelék, rántott mozzarella* 1650 Ft	 Zöldborsófőzelék, zöldségvagdalt* 1640 Ft	Zöldbabfőzelék, rántott sajt (trappista)* 1675 Ft	 Magyaros burgonyafőzelék, gombafasírt* 1580 Ft	Parajfőzelék, főtt tojás* 1490 Ft	

	2024.11.11. - hétfő	2024.11.12. - kedd	2024.11.13. - szerda	2024.11.14. - csütörtök	2024.11.15. - péntek	2024.11.16. - szombat
F4K - Kis főzelék	Lencsefőzelék, rántott mozzarella* 1155 Ft	 Zöldborsófőzelék, zöldségvagdalt* 1150 Ft	Zöldbabfőzelék, rántott sajt (trappista)* 1175 Ft	 Magyaros burgonyafőzelék, gombafasírt* 1120 Ft	Parajfőzelék, főtt tojás* 1045 Ft	
R1 - Rántott	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartármártás* 1860 Ft	Rántott camembert, jázmin rizs, áfonya öntet* 2160 Ft	Halrudacskák rántva, burgonyapüré 1950 Ft	 Fokhagymás rántott sertéskaraj, gombás rizs 1750 Ft	 Rántott gomba, jázmin rizs, tartármártás* 1675 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, petrezselymes burgonya 1975 Ft
R1K - Kis rántott	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartármártás* 1295 Ft	Rántott camembert, jázmin rizs, áfonya öntet* 1520 Ft	Halrudacskák rántva, burgonyapüré 1365 Ft	 Fokhagymás rántott sertéskaraj, gombás rizs 1230 Ft	 Rántott gomba, jázmin rizs, tartármártás* 1175 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, petrezselymes burgonya 1385 Ft
R2 - Rántott	Rántott sajt (trappista), sült burgonya, tartármártás* 1990 Ft	Rántott camembert, sült burgonya, áfonya öntet* 2280 Ft	Halrudacskák rántva, jázmin rizs, tartármártás 2020 Ft	Fokhagymás rántott sertéskaraj, hagymás törtburgonya 1770 Ft	 Rántott gomba, burgonyapüré* 1650 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, jázmin rizs 1895 Ft
R2K - Kis rántott	Rántott sajt (trappista), sült burgonya, tartármártás* 1390 Ft	Rántott camembert, sült burgonya, áfonya öntet* 1595 Ft	Halrudacskák rántva, jázmin rizs, tartármártás 1420 Ft	Fokhagymás rántott sertéskaraj, hagymás törtburgonya 1240 Ft	 Rántott gomba, burgonyapüré* 1155 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, jázmin rizs 1330 Ft
R3 - Rántott	Rántott csirkemell mogyoró bundában, rizi-bizi 1720 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, rizi-bizi 1790 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, rizi-bizi 1850 Ft	 Gombával lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, jázmin rizs 1770 Ft	Majorannás rántott csirkemellfilé, burgonyapüré 1760 Ft	
R3K - Kis rántott	Rántott csirkemell mogyoró bundában, rizi-bizi 1195 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, rizi-bizi 1255 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, rizi-bizi 1295 Ft	 Gombával lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, jázmin rizs 1240 Ft	Majorannás rántott csirkemellfilé, burgonyapüré 1230 Ft	
R4 - Rántott	Rántott csirkemell mogyoró bundában, burgonyapüré 1750 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, petrezselymes burgonya 1850 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1920 Ft	 Gombával lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1840 Ft	Majorannás rántott csirkemellfilé, kukoricás rizs 1690 Ft	
R4K - Kis rántott	Rántott csirkemell mogyoró bundában, burgonyapüré 1225 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, petrezselymes burgonya 1295 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1345 Ft	 Gombával lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1290 Ft	Majorannás rántott csirkemellfilé, kukoricás rizs 1185 Ft	
RZ - Rántott	Rántott csirkemell mogyoró bundában, melange mix zöldségekötet 1880 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, vajas zöldségekötet (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1975 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, melange mix zöldségekötet 2030 Ft	 Gombával lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, vajas zöldségekötet (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1965 Ft	Majorannás rántott csirkemellfilé, melange mix zöldségekötet 1860 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, vajas zöldségekötet (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 2120 Ft

	2024.11.11. - hétfő	2024.11.12. - kedd	2024.11.13. - szerda	2024.11.14. - csütörtök	2024.11.15. - péntek	2024.11.16. - szombat
RZK - Kis rántott	Rántott csirkemell mogyoró bundában, melange mix zöldségköret 1320 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1385 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 1420 Ft	 Gombával lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1375 Ft	Majorannás rántott csirkemellfilé, melange mix zöldségköret 1295 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1485 Ft
U - Főétel - Világkonyha!	Quesadilla Grande (tortilla lapok csirkehússal, hagyma, paradicsom, jalapeno paprika, sajt) 2160 Ft	Thai zöldséges sült tészta ropogós csirkével ananással, barackkal, mogyoróval 1960 Ft	Kanadai juharszirupban sült csirkemell vajás, mandulás fekete tagliatellével 2170 Ft	Madras (Currys indiai csirke), jázmin rizs 1670 Ft	Görög sertésstarja pecsenye (szalonna, paradicsom, tejföl), fűszeres sült burgonya 2095 Ft	
UK - Főétel - Világkonyha!	Quesadilla Grande (tortilla lapok csirkehússal, hagyma, paradicsom, jalapeno paprika, sajt) 1495 Ft	Thai zöldséges sült tészta ropogós csirkével ananással, barackkal, mogyoróval 1370 Ft	Kanadai juharszirupban sült csirkemell vajás, mandulás fekete tagliatellével 1520 Ft	Madras (Currys indiai csirke), jázmin rizs 1170 Ft	Görög sertésstarja pecsenye (szalonna, paradicsom, tejföl), fűszeres sült burgonya 1470 Ft	
A - Főétel	 Gombapaprikás, orsó tészta* 1460 Ft	Vadas marha, spagetti 1895 Ft	Káposztás tészta* 1350 Ft	Csibe brassói 1720 Ft	 Bogdáni aprópecsenye (sertés hús, szalonna, kolbász, gomba, lecsó, burgonya) 1920 Ft	Ananászos, sajtos sült csirkemell, jázmin rizs 1745 Ft
AK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	 Gombapaprikás, orsó tészta* 1025 Ft	Vadas marha, spagetti 1335 Ft	Káposztás tészta* 945 Ft	Csibe brassói 1195 Ft	 Bogdáni aprópecsenye (sertés hús, szalonna, kolbász, gomba, lecsó, burgonya) 1345 Ft	Ananászos, sajtos sült csirkemell, jázmin rizs 1220 Ft
B - Főétel	Western csirkemell steak (fokhagyma, ketchup, mustár), vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1750 Ft	Vörösboros borjúpörkölt, vajás galuska 2075 Ft	Tejbegríz kakaóval* 1385 Ft	Bolognai spagetti 1690 Ft	Barbecue pácban sült csirkemell, steak burgonya 1880 Ft	Eszterházy rostélyos (vadas jellegű), spagetti 1840 Ft
BK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Western csirkemell steak (fokhagyma, ketchup, mustár), vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1225 Ft	Vörösboros borjúpörkölt, vajás galuska 1455 Ft	Tejbegríz kakaóval* 970 Ft	Bolognai spagetti 1185 Ft	Barbecue pácban sült csirkemell, steak burgonya 1320 Ft	Eszterházy rostélyos (vadas jellegű), spagetti 1290 Ft
C - Főétel	Húsos rakott káposzta 1650 Ft	Pirított csirkemáj, főtt burgonyával 1550 Ft	Mézes-mandarinós csirkemell steak, burgonyapüré 1870 Ft	Baconbe göngyölt sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya 1850 Ft	Sajtos tortellini, vadas mártás* 1520 Ft	
CK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Húsos rakott káposzta 1155 Ft	Pirított csirkemáj, főtt burgonya 1085 Ft	Mézes-mandarinós csirkemell steak, burgonyapüré 1320 Ft	Baconbe göngyölt sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya 1295 Ft	Sajtos tortellini, vadas mártás* 1065 Ft	
D - Főétel	Sztrapacska (juhtúrós-tepertős galuska) 1850 Ft	Csirkemell sonkával, ananással, sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya 1980 Ft	Sertéspörkölt, galuska 1620 Ft	Tarhonyás hús (sertéshúsból) 1620 Ft	Sajtos-tejfölös sült csirkemell csíkok, jázmin rizs 1775 Ft	
DK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Sztrapacska (juhtúrós-tepertős galuska) 1295 Ft	Csirkemell sonkával, ananással, sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya 1385 Ft	Sertéspörkölt, galuska 1135 Ft	Tarhonyás hús (sertéshúsból) 1135 Ft	Sajtos-tejfölös sült csirkemell csíkok, jázmin rizs 1240 Ft	
G - Főétel	 Óvári pulykamell (sonka, gomba, sajt), sült burgonya 1850 Ft	Székelykáposzta 1655 Ft	Csirkehússal, tojással rakott sajtos brokkoli 1995 Ft	Roston sült pulykamell, fokhagymás brokkoli 1840 Ft	Harcsapaprikás, vajás galuska 1985 Ft	



efood étlap - 2024 - 46. hét

	2024.11.11. - hétfő	2024.11.12. - kedd	2024.11.13. - szerda	2024.11.14. - csütörtök	2024.11.15. - péntek	2024.11.16. - szombat
GK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	 Óvári pulykamell (sonka, gomba, sajt), sült burgonya 1295 Ft	Székelykáposzta 1160 Ft	Csirkehússal, tojással rakott sajtos brokkoli 1395 Ft	Roston sült pulykamell, fokhagymás tejfölmártás, jázmin rizs 1295 Ft	Harcsapaprikás, vajás galuska 1390 Ft	
K - Főétel	Csirkemell őszibarackkal, füstöltsonkával, füstölt sajttal egybesütve, jázmin rizs 1780 Ft	Snidlinges tejfőlben sült pulykamell, reszelt füstölt sajt, rizi-bizi 1860 Ft	Grillezett pulykamell pirított baconnel, sajtmártás, burgonyakrokkett 2090 Ft	Házi aranygaluska, vaníliaöntet* 1520 Ft	Meggyes töltött nudli* 1620 Ft	
O - Főétel	Ludaskása 2240 Ft	Gyoza (japán húsos töltött tészta), szezámmagos szójaszósz 2020 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta 1795 Ft	Paprikás krumpli virslivel 1690 Ft	Reszelt sertésmáj, főtt burgonya 1520 Ft	
L - Főétel	Sült libamell, párolt káposzta, tört burgonya 3490 Ft	Töltött csirkecomb, petrezselymes burgonya 1720 Ft	 Töltött dagadó, rizi-bizi 1680 Ft	 Csirkemáj rizottó, reszelt sajttal 1540 Ft	Toroskáposzta (csülökkel, oldalassal) 1795 Ft	
Z - Főétel	Mákos tészta* 1380 Ft	Fokhagymás sertésszelet, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1740 Ft	Vasi pecsenye, hagymás törtburgonya 1750 Ft	Bazsalikomos csirkemell csíkok roston, baconos tepsis burgonya 1950 Ft	Gyrosos pulykamell, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1895 Ft	
VE - Vadvilág	 Bakonyi szarvassült házi burgonyapürével 2295 Ft	Vörösboros vaddisznópörkölt galuskával 1870 Ft	Fűszeres vaddisznógombócok cheddarsajt mártással sáfrányos rizzsel 1890 Ft	Vaddisznó brassói 2095 Ft	Szarvascomb vadasan zsemlegombóccal 2165 Ft	
VEK - Vadvilág(kis adag)	 Bakonyi szarvassült házi burgonyapürével 1595 Ft	Vörösboros vaddisznópörkölt galuskával 1295 Ft	Fűszeres vaddisznógombócok cheddarsajt mártással sáfrányos rizzsel 1325 Ft	Vaddisznó brassói 1470 Ft	Szarvascomb vadasan zsemlegombóccal 1520 Ft	
V - Fél adag főétel + desszert	 Gombapaprikás, orsó tészta, Puncstorta szelet* 1740 Ft	Vadas marha, spagetti, Barackos-túrós rétes 1860 Ft	Sertéspörkölt, galuska, Kókuszkocka 1740 Ft	Tarhonyás hús (sertéshúsból), Gyümölcsrizs 1520 Ft	Sajtos-tejfölös sült csirkemell csíkok, jázmin rizs, Bécsi krémes 1895 Ft	Ananászos, sajtos sült csirkemell, jázmin rizs, Mandulás rizspuding 1595 Ft
M - Menü (kis adag leves + nagy adag főétel)	Zöldborsóleves, Western csirkemell steak, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 2195 Ft	 GombakréMLEves, pirított zsemlekockák, Fokhagymás sertésszelet, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 2220 Ft	Húsleves gazdagon, Káposztás tészta 1890 Ft	 Zöldséges grízgaluska leves, Bolognai spagetti 2145 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával, Meggyes töltött nudli 2265 Ft	 Bakonyi gombás csirkemell gulyás, Eszterházy rostélyos (vadas jellegű), spagetti 2390 Ft
KM - Kis menü (kis adag)	Zöldborsóleves, Western csirkemell steak, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1735 Ft	 GombakréMLEves, pirított zsemlekockák, Fokhagymás sertésszelet, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1755 Ft	Húsleves gazdagon, Káposztás tészta 1530 Ft	 Zöldséges grízgaluska leves, Bolognai spagetti 1690 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával, Meggyes töltött nudli 1830 Ft	 Bakonyi gombás csirkemell gulyás, Eszterházy rostélyos (vadas jellegű), spagetti 1895 Ft
H - Majonézes saláta (25-30 dkg)	Majonézes tonhalsaláta 1220 Ft	Majonézes burgonyasaláta, Csabai töltött karaj 1180 Ft	Sajtsaláta* 1095 Ft	Franciasaláta, körözzel töltött sajtteker-cs* 1120 Ft	Majonézes kukorica saláta, sült csirkemell csíkok 1085 Ft	
I - Desszert	Lúdláb torta* 1020 Ft	Barackos-túrós rétes* 920 Ft	Madártej* 720 Ft	Gyümölcsrizs* 720 Ft	Mákos guba* 760 Ft	Mandulás rizspuding* 680 Ft

	2024.11.11. - hétfő	2024.11.12. - kedd	2024.11.13. - szerda	2024.11.14. - csütörtök	2024.11.15. - péntek	2024.11.16. - szombat
X - Desszert	Puncstorta szelet* 1020 Ft	Vaníliás máktorta* 1040 Ft	Kókuszkočka* 940 Ft	Csokoládétorta* 1020 Ft	Bécsi krémes* 1020 Ft	Barackhabos torta* 1040 Ft
P - Palacsinta (2 db)	Őszibarackos túrókrémmel töltött palacsinta, vaníliaöntet* 1070 Ft	Somlói palacsinta, csokiöntet* 1185 Ft	Eperlekváros palacsinta, porcukor* 885 Ft	Diós palacsinta, csokoládéöntet* 1165 Ft	Banános palacsinta, csokoládéöntet* 995 Ft	
VG1 - Vegán	Vegán Magyaros karfiol leves csicseriborsós tarhonya* 985 Ft	Vegánfalatos zöldségragu leves* 1495 Ft	 Hortobágyi vegánfalatos leves* 1320 Ft	Vegánfőlös zöldbaleves* 1065 Ft	Vegán fokhagymakrémleves pirított zsemlekockák* 830 Ft	
VG2 - Vegán	Vöröslencse Dahl, vegán golyó* 1880 Ft	Vegán lasagne* 2070 Ft	 Póréhagymás vegánfalatos gombás ragu, rizses-köleses fusillival* 2190 Ft	Vegán zöldborsófőzelék, vegán nuggets feltéttel* 2095 Ft	Vegánfalatos zöldségragu, vöröslencse pennével* 2150 Ft	
VG2K - Vegán kis adag	Vöröslencse Dahl, vegán golyó* 1390 Ft	Vegán lasagne* 1530 Ft	 Póréhagymás vegánfalatos gombás ragu, rizses-köleses fusillival* 1620 Ft	Vegán zöldborsófőzelék, vegán nuggets feltéttel* 1550 Ft	Vegánfalatos zöldségragu, vöröslencse pennével* 1590 Ft	
VG3 - Vegán	 Csőben sült vegán zöldségtál* 1770 Ft	Falafel tallér paradicsomos bulgurral* 1655 Ft	Indiai cukkinis, csicseriborsós curry steak burgonyával* 1570 Ft	Vegán székelykáposzta* 2095 Ft	Vegán sárgarépa-főzelék, schnitzel* 1860 Ft	
VG4 - Vegán	Kókusztejberizs málnaöntettel* 920 Ft	Vegán baracktöltelékes gombóc* 840 Ft	Vegán mákosguba* 840 Ft	Mandulatejbe gríz, fahéjszórással* 820 Ft	Vegán diósmetelt* 820 Ft	
Z1 - Zero leves	Brokkolikrémleves pirított mandulával* 950 Ft	Köményes vöröslencsekrémleves* 1040 Ft	Marhacsontleves zöldségekkel gazdagon 990 Ft	Aranysárga zöldségkrémleves pirított szalonnával 1070 Ft	Hűsítő mentás eperkrémleves* 1265 Ft	
Z1K - Zero kis leves	Brokkolikrémleves pirított mandulával* 695 Ft	Köményes vöröslencsekrémleves* 770 Ft	Marhacsontleves zöldségekkel gazdagon 735 Ft	Aranysárga zöldségkrémleves pirított szalonnával 790 Ft	Hűsítő mentás eperkrémleves* 935 Ft	
Z2 - Zero főétel	Carbonara vöröslencse penne 2270 Ft	Oregánós roston csirkemell pirított édesburgonya hasábokkal 1820 Ft	Serpenyős karaj rozmaringos zöldségekkel és quinoával 1720 Ft	Brassói aprópecsenye sült zellerkockákkal 1995 Ft	Mustáros tarjaszeletek petrezselymes karfiolrizzsel 2370 Ft	
Z3 - Zero főétel	Párizsi pulykaszelet friss vegyes salátával 2260 Ft	Rántott sertésborda ropogós kókuszpanírban, sült zellerhasábokkal 2030 Ft	Csikós tokány, rizses-köleses fusilli 1750 Ft	Tandoori szószos pulykafalatok rizses-köleses fusillival 1845 Ft	Édesburgonyafőzelék fasírttal 1750 Ft	
Z4 - Zero főétel	Paleo töltött káposzta 1670 Ft	Töltött paprika, natúr paradicsommártás 1995 Ft	Rántott csirkemell aranybarna paleo panírban, sárgarépás kölessel 1820 Ft	Csirkés-csicseriborsós curry rizzsel 1650 Ft	Paleo BBQ csirkeszárnnyal sült zellerhasábokkal 1850 Ft	
Z5 - Zero desszert	Gyümölcsös tápiókapuding* 840 Ft	Fenséges csokoládékrém gyümölccsel* 1050 Ft	Sacher torta (zéró)* 1080 Ft	Paleo diós csokoládészelet* 1195 Ft	Paleo barackos csokoládétorta* 1195 Ft	

	2024.11.11. - hétfő	2024.11.12. - kedd	2024.11.13. - szerda	2024.11.14. - csütörtök	2024.11.15. - péntek	2024.11.16. - szombat
S1 - Savanyúság	Uborkasaláta* 295 Ft	Tzatziki* 295 Ft	Lilahagymás paradicsomsaláta* 295 Ft	Kovászos uborka* 290 Ft	Tejfölös 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	
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	Tanyasi libaleves 419 kcal, 22g szénh., 41g fehérje, 16g zsír 1230 Ft	Harcsa halászlé (fitt) 455 kcal, 11g szénh., 58g fehérje, 20g zsír, csípős 1350 Ft	Tojásleves (fitt)* 318 kcal, 17g szénh., 13g fehérje, 22g zsír 880 Ft	Erdélyi zöldbableves (fitt) 156 kcal, 16g szénh., 4g fehérje, 8g zsír 950 Ft	Tejfölös karfiolleves* 193 kcal, 21g szénh., 7g fehérje, 8g zsír 955 Ft	
ED2 - Leves	 Tejfölös gombaleves* 194 kcal, 25g szénh., 10g fehérje, 6g zsír 920 Ft	Csontleves gazdagon zöldségekkel finommetélttel 187 kcal, 24g szénh., 9g fehérje, 11g zsír 850 Ft	Fitt májgaluska leves 219 kcal, 28g szénh., 14g fehérje, 5g zsír 860 Ft	Tejszínes eperleves* 198 kcal, 58g szénh., 4g fehérje, 8g zsír 980 Ft	Fitt fejtett bableves (tejfölös)* 463 kcal, 58g szénh., 17g fehérje, 16g zsír 1040 Ft	
ED4 - Főzelék	Parajfőzelék, főtt tojás* 425 kcal, 38g szénh., 27g fehérje, 17g zsír 1485 Ft	Tejszínes petrezselymes zöldbabfőzelék, kis bécsi szelet 715 kcal, 68g szénh., 38g fehérje, 31g zsír 1640 Ft	Kapros tejfölös tökfőzelék, rántott sajt (light)* 609 kcal, 69g szénh., 27g fehérje, 28g zsír 1645 Ft	Vöröslencse főzelék, light csirkemell pörkölt 803 kcal, 94g szénh., 63g fehérje, 17g zsír 1590 Ft	Light tejszínes zöldborsó főzelék, csevep-csicsa 711 kcal, 75g szénh., 57g fehérje, 23g zsír 1865 Ft	
ED6 - Főétel	Currys chilis tejszínes csirkecsíkok basmati rizszel 762 kcal, 118g szénh., 47g fehérje, 13g zsír, csípős 1670 Ft	Csirkés-sajtos lasagne 785 kcal, 77g szénh., 47g fehérje, 31g zsír 1650 Ft	Penne arrabiata (parad., fokh., csípős olasz tészta)* 773 kcal, 99g szénh., 40g fehérje, 26g zsír, csípős 1690 Ft	Káposztás tészta* 863 kcal, 108g szénh., 32g fehérje, 36g zsír 1640 Ft	 Zöldséges kacsamáj rizottó light sajttal 915 kcal, 84g szénh., 47g fehérje, 43g zsír 1970 Ft	
ED7 - Főétel	Libamájjal töltött csirkemell, basmati rizses zöldborsóval 1355 kcal, 144g szénh., 75g fehérje, 51g zsír 2065 Ft	Rántott cukkini, barna rizs sült paradicsommal* 801 kcal, 137g szénh., 25g fehérje, 15g zsír 1695 Ft	Rántott sertésborda, sült zöldség (light) 628 kcal, 54g szénh., 47g fehérje, 22g zsír 1895 Ft	Csirkemell Orly módon, párolt burgonyával zöldekkel, petrezselyemmel 591 kcal, 67g szénh., 42g fehérje, 15g zsír 1755 Ft	Fitt rántott csirkecomb filé, vajon párolt zöldekkel, barna rizszel 898 kcal, 101g szénh., 58g fehérje, 28g zsír 1795 Ft	
ED8 - Főétel	Kemencés csirkemellcsíkok, cheddar sajttal, bulgur saláta 691 kcal, 76g szénh., 53g fehérje, 21g zsír 1730 Ft	Lecsó virslivel, rizszel 649 kcal, 91g szénh., 21g fehérje, 27g zsír 1660 Ft	Grill csirkecomb, sült alma 556 kcal, 53g szénh., 51g fehérje, 11g zsír 1750 Ft	Garnélás spagetti 678 kcal, 81g szénh., 37g fehérje, 22g zsír 2080 Ft	Cukkinis lecsó* 218 kcal, 29g szénh., 5g fehérje, 11g zsír 1570 Ft	
ED9 - Főétel	Paprikás burgonya (virslivel) 582 kcal, 58g szénh., 19g fehérje, 29g zsír 1520 Ft	 Thai csirke, wok zöldségekkel 537 kcal, 35g szénh., 41g fehérje, 24g zsír 1920 Ft	Paradicsomos mozzarella sült csirkemell, vegyes friss saláta 576 kcal, 30g szénh., 47g fehérje, 29g zsír 1995 Ft	Roston sült csirkemell, görög saláta 472 kcal, 26g szénh., 40g fehérje, 23g zsír 1890 Ft	Csirkemell tzatzikivel, zöldsalátával 306 kcal, 23g szénh., 29g fehérje, 10g zsír 1745 Ft	



efood étlap - 2024 - 46. hét

	2024.11.11. - hétfő	2024.11.12. - kedd	2024.11.13. - szerda	2024.11.14. - csütörtök	2024.11.15. - péntek	2024.11.16. - szombat
ED10 - Főétel	Szecsuaní csípős csirkecsíkok tojásos barna rizzsel 841 kcal, 102g szénh., 55g fehérje, 22g zsír 1840 Ft	Fitt rakott karfiol pulykahússal 719 kcal, 57g szénh., 54g fehérje, 28g zsír 1790 Ft	Pírtott csirkecsíkok, zöldsalátával tepsis burgonyával 540 kcal, 59g szénh., 40g fehérje, 14g zsír 1795 Ft	Barbeque csirkecomb káposztás bulgurral 720 kcal, 104g szénh., 64g fehérje, 12g zsír 1750 Ft	Grill csirkecomb filé békirépával, kukoricával 690 kcal, 44g szénh., 68g fehérje, 25g zsír 1850 Ft	
ED11 - Főétel	Szezámagos csirke pírított, hagymás tésztával 817 kcal, 91g szénh., 59g fehérje, 24g zsír 1830 Ft	Olívás mozzarellaival töltött csirkemell, zöldséges rizs 962 kcal, 111g szénh., 50g fehérje, 36g zsír 1820 Ft	Vadas marha, light szarvacska tészta 687 kcal, 76g szénh., 47g fehérje, 25g zsír 1850 Ft	Borsos, mustáros sült sovány csirkemell velesült zöldségekkel 606 kcal, 37g szénh., 41g fehérje, 30g zsír 1930 Ft	Csirkemellpaprikás, tészta 815 kcal, 66g szénh., 53g fehérje, 37g zsír 1760 Ft	
ED12 - Főétel	Roston csirkemell friss bazsalikomos sajtmártással rizses békirépával 657 kcal, 57g szénh., 46g fehérje, 27g zsír 1740 Ft	 Baconba tekert csirkemell gombás tojásos rizzsel 845 kcal, 69g szénh., 61g fehérje, 37g zsír 1950 Ft	Indiai curry-s csirke, zöldséges basmati rizs 609 kcal, 86g szénh., 43g fehérje, 10g zsír 1665 Ft	 Tejszínes-zöldséges csirkés fusili 642 kcal, 66g szénh., 46g fehérje, 21g zsír 1690 Ft	Krémsajtos mustáros csirkefalatok fusilli tésztával 942 kcal, 76g szénh., 67g fehérje, 41g zsír 1920 Ft	
ED13 - Főétel	Brokkoli főzelék, rántott csirkemell 646 kcal, 62g szénh., 43g fehérje, 24g zsír 1590 Ft	Rakott kel (sertéshússal) 726 kcal, 51g szénh., 45g fehérje, 36g zsír 1850 Ft	Töltött paprika, paradicsommártás (köret nélkül) 640 kcal, 92g szénh., 36g fehérje, 23g zsír 1880 Ft	Rakott karfiol (pulykahússal) 617 kcal, 55g szénh., 42g fehérje, 24g zsír 1720 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék, szárnyas vagdalttal 564 kcal, 67g szénh., 48g fehérje, 11g zsír 1540 Ft	
ED14 - Főétel	 Óvári csirkemell (sonka, gomba, sajt), párolt zöldköret 502 kcal, 37g szénh., 51g fehérje, 14g zsír 1870 Ft	 Tejszínes-gombás csirkemell, fitt spagetti 622 kcal, 62g szénh., 51g fehérje, 18g zsír 1740 Ft	Töltött káposzta csirkemellből 645 kcal, 70g szénh., 43g fehérje, 19g zsír 1820 Ft	Házi lecsó virslivel, bulgurral 653 kcal, 84g szénh., 25g fehérje, 27g zsír 1650 Ft	Mustáros csirkecombfilé rozmaryingos édesburgonyával 761 kcal, 79g szénh., 70g fehérje, 15g zsír 2090 Ft	
ED15 - Desszert	Tejszínes túrós szelet* 196 kcal, 12g szénh., 8g fehérje, 13g zsír 1040 Ft	Somlói kocka* 129 kcal, 10g szénh., 6g fehérje, 7g zsír 985 Ft	Oroszkrém torta* 150 kcal, 12g szénh., 6g fehérje, 8g zsír 990 Ft	Meggyes pite* 228 kcal, 18g szénh., 7g fehérje, 14g zsír 980 Ft	Epres-vanília szelet* 146 kcal, 10g szénh., 4g fehérje, 10g zsír 985 Ft	
EKM - Kis menü (kis leves + kis főétel)	 Tejfölös gombaleves, Szecsuaní csípős csirkecsíkok tojásos barna rizzsel 690 kcal, 85g szénh., 43g fehérje, 18g zsír 1940 Ft	Csontleves gazdagon zöldségekkel finommetélttel, Fitt rakott karfiol pulykahússal 606 kcal, 54g szénh., 43g fehérje, 26g zsír 1860 Ft	Fitt májgaluska leves, Rántott sertésborda, sült zöldség (light) 567 kcal, 55g szénh., 41g fehérje, 18g zsír 1930 Ft	Erdélyi zöldbableves (fitt), Barbeque csirkecomb káposztás bulgurral 585 kcal, 80g szénh., 45g fehérje, 13g zsír 1890 Ft	Tejfölös karfiolleves, Grill csirkecomb filé békirépával, kukoricával 588 kcal, 43g szénh., 50g fehérje, 22g zsír 1960 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	