

	2024.11.25. - hétfő	2024.11.26. - kedd	2024.11.27. - szerda	2024.11.28. - csütörtök	2024.11.29. - péntek	2024.11.30. - szombat
SP1 - Sport és egészség	Bazsalikomos pestós csirkemell sült édesburgonyával, spenóttal 774 kcal, 62g szénh., 55g fehérje, 34g zsír 2190 Ft	Avokádós kuszkuszsaláta borsos sertésszűzzel, vörösbors mártással 644 kcal, 58g szénh., 45g fehérje, 23g zsír 1995 Ft	Fűszeres csirkecombfilé színes sült zöldséghasábokkal, joghurtmártással 630 kcal, 60g szénh., 45g fehérje, 28g zsír 1920 Ft	Harcsafilé balzsamos mozzarella és tészatalátával 680 kcal, 56g szénh., 48g fehérje, 29g zsír 1980 Ft	Padlizsánnal sült csirkecomb fehérbabkrémrel, rizzsel 681 kcal, 66g szénh., 46g fehérje, 24g zsír 1785 Ft	
SP2 - Sport és egészség	Vega kölesgombóc paradicsomszósszal* 568 kcal, 72g szénh., 28g fehérje, 16g zsír 1890 Ft	 Ázsiai sült zöldséges tészta (gombával, tojással)* 542 kcal, 67g szénh., 24g fehérje, 18g zsír 1785 Ft	Fokhagymás sült tofu quinoasalátával* 549 kcal, 46g szénh., 29g fehérje, 25g zsír 1995 Ft	Caprese saláta uborkás árpagyönggyel* 630 kcal, 42g szénh., 29g fehérje, 37g zsír 1950 Ft	Vöröslencse bolognai* 661 kcal, 79g szénh., 30g fehérje, 22g zsír 1720 Ft	
L1 - Levesek kb. 5dl	 Sertésraguleves 1060 Ft	Csülkös bableves 1050 Ft	Zöldséges májgaluskaleves 885 Ft	Thai kókuszos csirkeleves 1320 Ft	Húsleves cénametélttel 980 Ft	 Hortobágyi betyár leves 1165 Ft
L1K - Levesek kis adag kb. 3dl	 Sertésraguleves 740 Ft	Csülkös bableves 735 Ft	Zöldséges májgaluskaleves 620 Ft	 Thai kókuszos csirkeleves 925 Ft	Húsleves cénametélttel 685 Ft	 Hortobágyi betyár leves 820 Ft
L2 - Levesek kb. 5dl	Sajtleves, pirított zsemlekockák* 920 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal* 1060 Ft	Zöldségleves* 855 Ft	Sajtos-tejszínes brokkolikrémleves, pirított zsemlekockák* 960 Ft	Zöldborsóleves* 920 Ft	
L2K - Levesek, kis levesek kb. 3dl	Sajtleves, pirított zsemlekockák* 645 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal* 740 Ft	Zöldségleves* 595 Ft	Sajtos-tejszínes brokkolikrémleves, pirított zsemlekockák* 670 Ft	Zöldborsóleves* 645 Ft	
L3 - Levesek kb. 5dl	Banános őszibarackleves* 995 Ft	Tejszínes cseresznye leves* 965 Ft	Erdei gyümölcsleves* 1030 Ft	Őszibarackos meggyleves* 980 Ft	Görög gyümölcsleves* 1070 Ft	
L3K - Levesek , kis levesek kb. 3dl	Banános őszibarackleves* 695 Ft	Tejszínes cseresznye leves* 675 Ft	Erdei gyümölcsleves* 720 Ft	Őszibarackos meggyleves* 685 Ft	Görög gyümölcsleves* 750 Ft	
E1 - Friss saláták	Grillezett sajt, saláta mix* 2330 Ft	Grillezett csirkemell, kaliforniai saláta (jégsaláta, paprika, paradicsom, kukorica, kígyóuborka, lilahagyma), zöldfűszeres dresszing 2055 Ft	Csirke saslik, nyári saláta (madársaláta, káposzta, paradicsom, póréhagymacsíra) 2240 Ft	Pulykamell roston, tzatziki saláta 1940 Ft	Cézár saláta tonhallal 2230 Ft	
E1K - Friss saláták kis adag	Grillezett sajt, saláta mix* 1630 Ft	Grillezett csirkemell, kaliforniai saláta (jégsaláta, paprika, paradicsom, kukorica, kígyóuborka, lilahagyma), zöldfűszeres dresszing 1440 Ft	Csirke saslik, nyári saláta (madársaláta, káposzta, paradicsom, póréhagymacsíra) 1570 Ft	Pulykamell roston, tzatziki saláta 1360 Ft	Cézár saláta tonhallal 1560 Ft	
E2 - Fitness és alakbarát	Muszaka 823 kcal, 99g szénh., 38g fehérje, 30g zsír 1770 Ft	Sajtos, tejfölös káposzta sütve* 498 kcal, 38g szénh., 24g fehérje, 28g zsír 1580 Ft	Zöldséges csirkemell paprikás, teljes kiőrlésű durum tészta 864 kcal, 108g szénh., 58g fehérje, 22g zsír 1355 Ft	Csőben sült zöldségek* 487 kcal, 48g szénh., 24g fehérje, 21g zsír 1685 Ft	Paradicsomos mozzarella sült csirkemell, párolt rózsák (brokkoli, karfiol) 435 kcal, 18g szénh., 55g fehérje, 16g zsír 1975 Ft	
E2K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Muszaka 513 kcal, 62g szénh., 24g fehérje, 19g zsír 1240 Ft	Sajtos, tejfölös káposzta sütve* 312 kcal, 24g szénh., 15g fehérje, 17g zsír 1120 Ft	Zöldséges csirkemell paprikás, teljes kiőrlésű durum tészta 540 kcal, 68g szénh., 36g fehérje, 14g zsír 950 Ft	Csőben sült zöldségek* 303 kcal, 30g szénh., 15g fehérje, 13g zsír 1180 Ft	Paradicsomos mozzarella sült csirkemell, párolt rózsák (brokkoli, karfiol) 273 kcal, 11g szénh., 34g fehérje, 10g zsír 1385 Ft	



efood étlap - 2024 - 48. hét

	2024.11.25. - hétfő	2024.11.26. - kedd	2024.11.27. - szerda	2024.11.28. - csütörtök	2024.11.29. - péntek	2024.11.30. - szombat
E3 - Fitness és alakbarát	Aszalt szilvával, sonkával göngyölt pu-lykamell, párolt barna rizs 859 kcal, 121g szénh., 53g fehérje, 12g zsír 1785 Ft	Fokhagymás, bazsalikomos harcsa, zöld-séges rizssaláta 723 kcal, 109g szénh., 38g fehérje, 15g zsír 1995 Ft	Paradicsommal, mozzarellával sült pu-lykamell, zöldségekkel, rizzsel 695 kcal, 80g szénh., 57g fehérje, 16g zsír 1960 Ft	Sült csirkecomb, párolt káposzta 560 kcal, 46g szénh., 61g fehérje, 14g zsír 1740 Ft	Töltött káposzta csirkemellel 496 kcal, 50g szénh., 35g fehérje, 17g zsír 1655 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 1250 Ft	Fokhagymás, bazsalikomos harcsa, zöld-séges rizssaláta 453 kcal, 68g szénh., 23g fehérje, 9g zsír 1395 Ft	Paradicsommal, mozzarellával sült pu-lykamell, zöldségekkel, rizzsel 435 kcal, 50g szénh., 35g fehérje, 10g zsír 1370 Ft	Sült csirkecomb, párolt káposzta 351 kcal, 29g szénh., 38g fehérje, 9g zsír 1220 Ft	Töltött káposzta csirkemellel 309 kcal, 32g szénh., 22g fehérje, 11g zsír 1160 Ft	
E4 - Fitness és alakbarát	 Tepsiben sült csirkemell édes-savanyú mártással, jázmin rizs 905 kcal, 110g szénh., 46g fehérje, 31g zsír 1410 Ft	Jércemell panko morzsás bundában, édesburgonya-püré 742 kcal, 102g szénh., 50g fehérje, 15g zsír 1890 Ft	Roston sült csirkemell padlizsánkrém-mel, pitával 683 kcal, 54g szénh., 49g fehérje, 29g zsír 1880 Ft	Roston sült harcsaszelet, kaliforniai zöld-ségkeverék 356 kcal, 18g szénh., 31g fehérje, 15g zsír 2095 Ft	Roston sült csirkemell, vajas zöldségköret 299 kcal, 27g szénh., 41g fehérje, 4g zsír 1465 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 985 Ft	Jércemell panko morzsás bundában, édesburgonya-püré 451 kcal, 62g szénh., 31g fehérje, 9g zsír 1325 Ft		Roston sült harcsaszelet, kaliforniai zöld-ségkeverék 218 kcal, 15g szénh., 16g fehérje, 9g zsír 1470 Ft	Roston sült csirkemell, vajas zöldségköret 186 kcal, 17g szénh., 26g fehérje, 2g zsír 1025 Ft	
E5 - Fitness és alakbarát	 Gombapaprikás, teljes kiörlésű durum tészta* 792 kcal, 98g szénh., 32g fehérje, 30g zsír 1480 Ft	Mexikói tészta 734 kcal, 88g szénh., 47g fehérje, 23g zsír 1295 Ft	Fitt zöldborsófőzelék, omlós csirkemell 626 kcal, 58g szénh., 60g fehérje, 17g zsír 1740 Ft	Ropogósra sült kápos-túrós csirkemell, zöldségekkel, rizzsel 705 kcal, 84g szénh., 61g fehérje, 13g zsír 1515 Ft	Zöldséges csirke-hússal rakott kel 646 kcal, 67g szénh., 52g fehérje, 17g zsír 1865 Ft	
E5K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	 Gombapaprikás, teljes kiörlésű durum tészta* 495 kcal, 61g szénh., 20g fehérje, 19g zsír 1035 Ft	Mexikói tészta 492 kcal, 32g szénh., 44g fehérje, 21g zsír 910 Ft	Fitt zöldborsófőzelék, omlós csirkemell 390 kcal, 36g szénh., 38g fehérje, 10g zsír 1220 Ft	Ropogósra sült kápos-túrós csirkemell, zöldségekkel, rizzsel 441 kcal, 53g szénh., 38g fehérje, 8g zsír 1065 Ft	Zöldséges csirke-hússal rakott kel 405 kcal, 42g szénh., 32g fehérje, 11g zsír 1295 Ft	
F1 - Főzelék	Lencsefőzelék* 1095 Ft	Zöldborsófőzelék* 1195 Ft	Zöldbabfőzelék* 1170 Ft	Finomfőzelék* 1120 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék* 1070 Ft	
F1K - Kis főzelék	Lencsefőzelék* 765 Ft	Zöldborsófőzelék* 835 Ft	Zöldbabfőzelék* 820 Ft	Finomfőzelék* 785 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék* 750 Ft	
F2 - Főzelék	Lencsefőzelék, füstölt tarja 1530 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli 1690 Ft	Zöldbabfőzelék, fasírt 1680 Ft	Finomfőzelék, fasírt 1640 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék, vagdalt 1580 Ft	
F2K - Kis főzelék	Lencsefőzelék, füstölt tarja 1070 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli 1185 Ft	Zöldbabfőzelék, fasírt 1175 Ft	Finomfőzelék, fasírt 1150 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék, vagdalt 1095 Ft	
F3 - Főzelék	Lencsefőzelék, fasírt 1620 Ft	Zöldborsófőzelék, fasírt 1720 Ft	Zöldbabfőzelék, sertéspörkölt 1680 Ft	Finomfőzelék, omlós csirkemell 1645 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék, sült virsli 1565 Ft	
F3K - Kis főzelék	Lencsefőzelék, fasírt 1135 Ft	Zöldborsófőzelék, fasírt 1195 Ft	Zöldbabfőzelék, sertéspörkölt 1175 Ft	Finomfőzelék, omlós csirkemell 1150 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék, sült virsli 1095 Ft	

	2024.11.25. - hétfő	2024.11.26. - kedd	2024.11.27. - szerda	2024.11.28. - csütörtök	2024.11.29. - péntek	2024.11.30. - szombat
F4 - Főzelék	Lencsefőzelék, rántott sajt* 1650 Ft	 Zöldborsófőzelék, zöldségvagdalt* 1720 Ft	Zöldbabfőzelék, rántott sajt* 1670 Ft	Finomfőzelék, rántott sajt* 1665 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék, szójafasírt* 1550 Ft	
F4K - Kis főzelék	Lencsefőzelék, rántott sajt* 1155 Ft	 Zöldborsófőzelék, zöldségvagdalt* 1195 Ft	Zöldbabfőzelék, rántott sajt* 1170 Ft	Finomfőzelék, rántott sajt* 1165 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék, szójafasírt* 1085 Ft	
R1 - Rántott	 Rántott zöldségek (cukkini, gomba), jázmin rizs, tartármártás* 1740 Ft	Rántott tengeri hal, jázmin rizs, tartármártás 1890 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1690 Ft	Sajttal töltött rántott palacsinta, tejfölmártás* 1720 Ft	Baconös, mustáros sajtkrémmel töltött rántott csirkemell, jázmin rizs 1795 Ft	Csirkemell orly módra, jázmin rizs 1695 Ft
R1K - Kis rántott	 Rántott zöldségek (cukkini, gomba), jázmin rizs, tartármártás* 1220 Ft	Rántott tengeri hal, jázmin rizs, tartármártás 1325 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1185 Ft	Sajttal töltött rántott palacsinta, tejfölmártás* 1195 Ft	Baconös, mustáros sajtkrémmel töltött rántott csirkemell, jázmin rizs 1255 Ft	Csirkemell orly módra, jázmin rizs 1190 Ft
R2 - Rántott	 Rántott zöldségek (cukkini, gomba), sült burgonya, tartármártás* 1820 Ft	Rántott tengeri hal, vajas burgonya 1790 Ft	Rántott karfiol, burgonyapüré* 1650 Ft	Sajttal töltött rántott palacsinta, jázmin rizs, tartármártás* 1770 Ft	Baconös, mustáros sajtkrémmel töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1855 Ft	Csirkemell orly módra, petrezselymes burgonya 1750 Ft
R2K - Kis rántott	Rántott zöldségek (cukkini, gomba), sült burgonya, tartármártás* 1275 Ft	Rántott tengeri hal, vajas burgonya 1255 Ft	Rántott karfiol, burgonyapüré* 1155 Ft	Sajttal töltött rántott palacsinta, jázmin rizs, tartármártás* 1240 Ft	Baconös, mustáros sajtkrémmel töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1295 Ft	Csirkemell orly módra, petrezselymes burgonya 1225 Ft
R3 - Rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, rizi-bizi 1845 Ft	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartármártás* 1890 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, jázmin rizs 1675 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, petrezselymes burgonya 1795 Ft	 Milánói sertésborda 1920 Ft	
R3K - Kis rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, rizi-bizi 1290 Ft	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartármártás* 1325 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, jázmin rizs 1175 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, petrezselymes burgonya 1255 Ft	 Milánói sertésborda 1345 Ft	
R4 - Rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, vajas burgonya 1865 Ft	Rántott sajt (trappista), burgonyapüré* 1820 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1755 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, kukoricás rizs 1750 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes burgonya 1770 Ft	
R4K - Kis rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, vajas burgonya 1295 Ft	Rántott sajt (trappista), burgonyapüré* 1275 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1230 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, kukoricás rizs 1225 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes burgonya 1240 Ft	
RZ - Rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, melange mix zöldségköret 2030 Ft	Rántott tengeri hal, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1940 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 1880 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1920 Ft	Baconös, mustáros sajtkrémmel töltött rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 1990 Ft	Csirkemell orly módra, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1885 Ft
RZK - Kis rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, melange mix zöldségköret 1420 Ft	Rántott tengeri hal, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1360 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 1320 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1345 Ft	Baconös, mustáros sajtkrémmel töltött rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 1390 Ft	Csirkemell orly módra, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1320 Ft

	2024.11.25. - hétfő	2024.11.26. - kedd	2024.11.27. - szerda	2024.11.28. - csütörtök	2024.11.29. - péntek	2024.11.30. - szombat
U - Főétel - Világkonyha!	Yuzus csirke sárga rizzsel 1865 Ft	Thai zöldséges csirke (sárgarépa, zöldbab, kukorica, bambuszrügy), üvegtészta 1820 Ft	Grillezett bajor csülök, bajor káposztával, burgonyagombóc 2065 Ft	 Burgundi csirkeragu, burgonyakrokett 1890 Ft	Görög harcsafilé (fetasajtos mártásban sült harcsafilé), olívbogyós jázmin rizs 2055 Ft	
UK - Főétel - Világkonyha!	Yuzus csirke sárga rizzsel 1295 Ft	Thai zöldséges csirke (sárgarépa, zöldbab, kukorica, bambuszrügy), üvegtészta 1275 Ft	Grillezett bajor csülök, bajor káposztával, burgonyagombóc 1445 Ft	 Burgundi csirkeragu, burgonyakrokett 1325 Ft	Görög harcsafilé (fetasajtos mártásban sült harcsafilé), olívbogyós jázmin rizs 1445 Ft	
A - Főétel	Alföldi betyáros tál (kolbász, s.karaj, csirkemáj), rizi-bizi 1775 Ft	Hagymás rostélyos, petrezselymes burgonya 2020 Ft	 Pulykamell szelet tejszínes gombamártás, jázmin rizs 1845 Ft	Csirkemellpaprikás, szarvacska tészta 1670 Ft	Tejbegríz kakaóval* 1420 Ft	 Tejszínes gombás pulykamell tokány, jázmin rizs 1790 Ft
AK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Alföldi betyáros tál (kolbász, s.karaj, csirkemáj), rizi-bizi 1240 Ft	Hagymás rostélyos, petrezselymes burgonya 1420 Ft	 Pulykamell szelet tejszínes gombamártás, jázmin rizs 1290 Ft	Csirkemellpaprikás, szarvacska tészta 1170 Ft	Tejbegríz kakaóval* 995 Ft	 Tejszínes gombás pulykamell tokány, jázmin rizs 1255 Ft
B - Főétel	Krumplis tészta* 1350 Ft	Borjúpaprikás, galuska 2055 Ft	Házi túrógombóc édes tejföl mártás* 1750 Ft	Chilis mexikói ragu rostonsült csirkemell, penne tésztával, reszelt sajt 1770 Ft	Bácskai rizseshús 1620 Ft	 Olasz csirkés penne (gomba, sajt, paradicsom) 1780 Ft
BK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Krumplis tészta* 945 Ft	Borjúpaprikás, galuska 1440 Ft	Házi túrógombóc édes tejföl mártás* 1225 Ft	Chilis mexikói ragu rostonsült csirkemell, penne tésztával, reszelt sajt 1240 Ft	Bácskai rizseshús 1135 Ft	 Olasz csirkés penne (gomba, sajt, paradicsom) 1245 Ft
C - Főétel	Mustáros tejfőlben sült pulykamell, sült burgonya 1875 Ft	 Spagetti funghi (gomba, sajt, tejszín)* 1450 Ft	Sólet, füstölt tarja 1690 Ft	Grízes tészta, baracklevár* 1350 Ft	Csirkemell ananással, sonkával, sajttal sültve, jázmin rizs 1820 Ft	
CK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Mustáros tejfőlben sült pulykamell, sült burgonya 1320 Ft	 Spagetti funghi (gomba, sajt, tejszín)* 1020 Ft	Sólet, füstölt tarja 1185 Ft	Grízes tészta, baracklevár* 945 Ft	Csirkemell ananással, sonkával, sajttal sültve, jázmin rizs 1275 Ft	
D - Főétel	Olívíval, fetával töltött sült csirkemell, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1795 Ft	Baconös, hagymás sertésszelet, petrezselymes burgonya 1865 Ft	Francia rakott burgonya* 1850 Ft	Bolognai spagetti 1695 Ft	Hagymás sült csülök, tepsis burgonya 2080 Ft	
DK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Olívíval, fetával töltött sült csirkemell, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1255 Ft	Baconös, hagymás sertésszelet, petrezselymes burgonya 1295 Ft	Francia rakott burgonya* 1295 Ft	Bolognai spagetti 1195 Ft	Hagymás sült csülök, tepsis burgonya 1455 Ft	
G - Főétel	Székelykáposzta 1670 Ft	Pulyka vadasan, zsemlegombóc 1870 Ft	Sertéspörkölt, galuska 1620 Ft	Erdélyi rakott káposzta 1720 Ft	Császármorzsa eperöntettel* 1760 Ft	
GK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Székelykáposzta 1170 Ft	Pulyka vadasan, zsemlegombóc 1320 Ft	Sertéspörkölt, galuska 1135 Ft	Erdélyi rakott káposzta 1195 Ft	Császármorzsa eperöntettel* 1230 Ft	



efood étlap - 2024 - 48. hét

	2024.11.25. - hétfő	2024.11.26. - kedd	2024.11.27. - szerda	2024.11.28. - csütörtök	2024.11.29. - péntek	2024.11.30. - szombat
K - Főétel	Diós guba, csokoládéöntet* 1375 Ft	Csirkemell baconnel, sonkával, uborkával sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya 1940 Ft	Pulykahúsos gyros pitában, friss zöld- ségekkel 1895 Ft	Paradicsomos húsgombóc, paradicsom- mártás (köret nélkül) 1230 Ft	Pulykacomb vadas ragu, csavart tészta 1375 Ft	
O - Főétel	Virslis lecsó, tarhonyával 1685 Ft	Tejszínes kapros csirkemell tokány, kuko- ricás rizs 1350 Ft	Lyoni csirkemell (sült hagymával), pe- trezselymes burgonya 1400 Ft	Baconbe göngyölt, sajttal töltött pu- lykamell, burgonyapüré 1995 Ft	 Zöldséges lasagne* 1695 Ft	
L - Főétel	Négysajtos farfalle* 1650 Ft	Töltött csirkecomb, petrezselymes bur- gonya 1680 Ft	Sült csirkecomb, kukoricas rizs 1560 Ft	 Mozzarellás, pirított gombás csirkemellc- sikok, jázmin rizs 1780 Ft	Cigánypecsenye csirkemellből, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1820 Ft	
Z - Főétel	Paprikás csirkecomb, galuska 1695 Ft	Szilvalekváros derelye* 1650 Ft	Sertésszűz pirított baconnel, sült hagymával, burgonyapüré 1895 Ft	Sült oldalas, hagymás törtburgonya 1820 Ft	Lecsó, galuska 1650 Ft	
VE - Vadvilág	Őzpörkölt vajas galuskával 1780 Ft	Tejfölös mustáros őzragu, galuska 1770 Ft	 Túzdelt szarvassült Budapest módra, jázmin rizs 2080 Ft	 Vörösbors-gombás szarvasragu zsemle- gombóccal 2190 Ft	Szarvas szelet meggy mártással, házi bur- gonyapürével 2240 Ft	
VEK - Vadvilág(kis adag)	Őzpörkölt vajas galuskával 1245 Ft	Tejfölös mustáros őzragu, galuska 1240 Ft	 Túzdelt szarvassült Budapest módra, jázmin rizs 1455 Ft	 Vörösbors-gombás szarvasragu zsemle- gombóccal 1535 Ft	Szarvas szelet meggy mártással, házi bur- gonyapürével 1570 Ft	
V - Fél adag főétel + dessz- ert	Fűszeres sajttal töltött jércemell, rizi-bizi, Feketeerdő szelet 1950 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli, Piskótateker- cs baracklekvárral, vaníliaöntet 1755 Ft	Lyoni csirkemell (sült hagymával), pe- trezselymes burgonya, Meggyes rétes 1785 Ft	Bolognai spagetti, Citromtorta 1855 Ft	Bácskai rizseshús, Szilvás gombóc, fahé- jas porcukor 1520 Ft	 Olasz csirkés penne, Almás pite 1875 Ft
M - Menü (kis adag leves + nagy adag főétel)	 Sertésraguleves, Krumplis tészta 1945 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal, Csirkemell baconnel, sonkával, uborkával sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya 2495 Ft	Zöldségleves, Sült csirkecomb, kukoricas rizs 1995 Ft	 Sajtos-tejszínes brokkolikréMLEVES, pirított zsemlekockák, Mozzarella, pirított gom- bás csirkemellcsikok, jázmin rizs 2280 Ft	Zöldborsóleves, Pulykacomb vadas ragu, csavart tészta 2195 Ft	 Hortobágyi betyár leves, Tejszínes gombás pulykamell tokány, jázmin rizs 2430 Ft
KM - Kis menü (kis adag)	 Sertésraguleves, Krumplis tészta 1585 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal, Csirkemell baconnel, sonkával, uborkával sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya 1975 Ft	 Zöldségleves, Sült csirkecomb, kukoricas rizs 1585 Ft	 Sajtos-tejszínes brokkolikréMLEVES, pirított zsemlekockák, Mozzarella, pirított gom- bás csirkemellcsikok, jázmin rizs 1795 Ft	Zöldborsóleves, Pulykacomb vadas ragu, csavart tészta 1740 Ft	 Hortobágyi betyár leves, Tejszínes gombás pulykamell tokány, jázmin rizs 1950 Ft
H - Majonézes saláta (25-30 dkg)	 Milánói térszalasáta (sonkás, sajtos), rán- tott pulykamell 1220 Ft	Majonézes burgonyasaláta, sült kacsamáj 1150 Ft	Csabai töltött karaj, franciasaláta 1150 Ft	Hússaláta (csirkemellből) 1050 Ft	Franciasaláta, sült csirkemellcsikok 1090 Ft	
I - Desszert	Gesztenyepüré* 950 Ft	Mogyorókrémmel töltött gombóc* 765 Ft	Meggyes rétes* 920 Ft	Somlói galuska* 890 Ft	Szilvás gombóc, fahéjas porcukor* 720 Ft	Almás pite* 1040 Ft

	2024.11.25. - hétfő	2024.11.26. - kedd	2024.11.27. - szerda	2024.11.28. - csütörtök	2024.11.29. - péntek	2024.11.30. - szombat
X - Desszert	Feketeerdő szelet* 1040 Ft	Piskóta tekercs házi baracklekvárral, vaníliaöntet* 920 Ft	Raffaello szelet* 1050 Ft	Citromtorta* 1020 Ft	Bécsi krémes* 1020 Ft	Áfonyás csokitorta* 1040 Ft
P - Palacsinta (2 db)	Epres túrókrémes palacsinta, édes tejszínmártás* 1080 Ft	Somlói palacsinta, csokiöntet* 1220 Ft	Vaníliakrémes palacsinta* 850 Ft	Eperlekváros palacsinta, porcukor* 840 Ft	Csokis palacsinta* 880 Ft	
VG1 - Vegán	Vegán burgonyakrémes, pirított zsemle-kockák* 985 Ft	Brokkolikrémes vegán szórással* 950 Ft	Zöldségleves kagylótésztaival* 855 Ft	Vegán sütőtökrémes pirított zsemle-kocka* 1040 Ft	 Vegán gombakrémes, pirított zsemle-kockák* 980 Ft	
VG2 - Vegán	 Vegán golyó erdei gombamártással, riz-zsel* 2175 Ft	Vegán gombóc paradicsommártással, főtt burgonyával* 1795 Ft	Vegán bolognai zöldborsóspagetti* 2140 Ft	Paprikás krumpli, vegán frankfurti feltéttel* 1650 Ft	Indiai cukkinis, csicseriborsós curry, kuskusz* 1480 Ft	
VG2K - Vegán kis adag	 Vegán golyó erdei gombamártással, riz-zsel* 1595 Ft	Vegán gombóc paradicsommártással, főtt burgonyával* 1330 Ft	Vegán bolognai zöldborsóspagetti* 1585 Ft	Paprikás krumpli, vegán frankfurti feltéttel* 1225 Ft	Indiai cukkinis, csicseriborsós curry, kuskusz* 1095 Ft	
VG3 - Vegán	Vegán spenótos lasagne* 1750 Ft	Vegán lecsó rizzsel* 1480 Ft	Vegán nuggets mandulatejes burgonyapürével* 2095 Ft	Vegán oregánós burger szelet, sütőtökpürével* 2295 Ft	Vegán schnitzel, sült édesburgonya hasáb* 2540 Ft	
VG4 - Vegán	Mandulatejes chiamagpuding eperdarabokkal* 750 Ft	Vegán csokoládétorta* 1195 Ft	Vegán kókusz torta* 1195 Ft	Kókusztejes zabkása mangóval* 850 Ft	Vegán snickers szelet* 1195 Ft	
Z1 - Zero leves	Hagymaleves gazdagon* 1020 Ft	 Citromos-gombás marharaguleves 1280 Ft	Karfiolkrémes pirított szalonnával 1050 Ft	Fehérborecetes tárkonyos édesburgonya-krémes 985 Ft	Borjűgulyás zöldséggel gazdagon 1375 Ft	
Z1K - Zero kis leves	Hagymaleves gazdagon* 755 Ft	 Citromos-gombás marharaguleves 945 Ft	Karfiolkrémes pirított szalonnával 775 Ft	Fehérborecetes tárkonyos édesburgonya-krémes 730 Ft	Borjűgulyás zöldséggel gazdagon 1020 Ft	
Z2 - Zero főétel	Töltött csirkecomb párolt káposztával 1720 Ft	Holstein sertésszelet, friss saláta (kínai kel, jégсалáta, paradicsom, uborka, sárgarépa) 1840 Ft	Édesburgonyafőzelék csirkemellel 1750 Ft	 Vadas gombaragu rizses-köleses fusillivel* 1550 Ft	Mandulatejes tengergyümölcssei rizses-köleses fusilli 2085 Ft	
Z3 - Zero főétel	Grillezett tengeri halfilé brokkolival, bébirépával 1895 Ft	Csirkés-csicseriborsós curry rizzsel 1640 Ft	Harcasteak paradicsomos rizzsel 1940 Ft	Snidlinges csirkecsíkok quinoával 1765 Ft	Csirkemellpaprikás, rizses-köleses fusilli 1760 Ft	
Z4 - Zero főétel	Csülökpörkölt rizses-köleses fusilli 1640 Ft	Pulykatekercs grill zöldségekkel 1995 Ft	Paleo BBQ csirkeszárnnyal sült zeller-hasábokkal 1850 Ft	Főtt marhaszelet meggy mártással és édesburgonyával 2175 Ft	Roston sült csirkemell szeletek pirított édesburgonya hasábokkal 1875 Ft	
Z5 - Zero desszert	Gyümölcsös tápiókapuding (epres)* 750 Ft	Csokoládés fatörzs* 1085 Ft	Paleo málnás álom* 1185 Ft	Sárgabarackos piskótatekercs* 1085 Ft	Paleo citromtorta* 1195 Ft	

	2024.11.25. - hétfő	2024.11.26. - kedd	2024.11.27. - szerda	2024.11.28. - csütörtök	2024.11.29. - péntek	2024.11.30. - szombat
S1 - Savanyúság	Kovászos uborka* 295 Ft	Csalamádé* 295 Ft	Tejfölös uborkasaláta* 295 Ft	Ecetes almapaprika* 295 Ft	Káposztasaláta* 295 Ft	
SZK - Búzakenyér (500g)	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	
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 1020 Ft	Hideg meggyleves (fitt)* 253 kcal, 62g szénh., 6g fehérje, 11g zsír 1020 Ft	Zöldborsóleves* 214 kcal, 34g szénh., 10g fehérje, 3g zsír 880 Ft	Tejszínes ribizileves* 219 kcal, 59g szénh., 5g fehérje, 7g zsír 940 Ft	Fitt Jókai bableves 457 kcal, 45g szénh., 28g fehérje, 17g zsír 1120 Ft	
ED2 - Leves	Tavaszi zöldborsóleves* 197 kcal, 48g szénh., 9g fehérje, 1g zsír 940 Ft	Erőleves marhahússal 198 kcal, 11g szénh., 22g fehérje, 7g zsír 1120 Ft	Májgaluskaleves gazdagon zöldségekkel 196 kcal, 25g szénh., 13g fehérje, 4g zsír 850 Ft	 Újházy tyúkhúsleves 482 kcal, 29g szénh., 40g fehérje, 26g zsír 1120 Ft	Almás-barackos ribizli leves* 253 kcal, 69g szénh., 5g fehérje, 8g zsír 1050 Ft	
ED4 - Főzelék	Light tejszínes brokkolífőzelék, rántott sajt (light)* 695 kcal, 61g szénh., 35g fehérje, 32g zsír 1640 Ft	Sárgarépa-főzelék, fitt szárnyas vagdalt 692 kcal, 79g szénh., 53g fehérje, 19g zsír 1550 Ft	Joghurtos zöldbabfőzelék, roston csirkemell 427 kcal, 30g szénh., 35g fehérje, 17g zsír 1580 Ft	Zöldborsófőzelék, roston sült csirkemell 576 kcal, 71g szénh., 47g fehérje, 14g zsír 1740 Ft	Kapros-tejfölös cukkinifőzelék, rántott sajt (light)* 614 kcal, 61g szénh., 28g fehérje, 32g zsír 1660 Ft	
ED6 - Főétel	Mozzarellás csirkemell pitában 624 kcal, 66g szénh., 52g fehérje, 15g zsír 2050 Ft	Bangkoki marha (távol-keleti szósz, tészta, marhahús) 631 kcal, 61g szénh., 51g fehérje, 20g zsír 1940 Ft	Carbonara spagetti 614 kcal, 57g szénh., 38g fehérje, 26g zsír 1630 Ft	 Milánói spagetti (light) 693 kcal, 68g szénh., 42g fehérje, 27g zsír 1755 Ft	Vadas húsgombóc spagetti 901 kcal, 83g szénh., 50g fehérje, 43g zsír 1695 Ft	
ED7 - Főétel	Sokmagvas rántott pulykamell, párolt burgonyával, zöldségekkel 876 kcal, 89g szénh., 61g fehérje, 27g zsír 1820 Ft	Tengeri hal Orly módon, friss saláta (jégsaláta, kigyóuborka, paradicsom, prit-aminpaprika) 494 kcal, 27g szénh., 46g fehérje, 22g zsír 1985 Ft	 Rántott gomba, burgonyapüré (light)* 663 kcal, 87g szénh., 25g fehérje, 22g zsír 1560 Ft	Csirke cordon bleu, riz-bizi 997 kcal, 109g szénh., 66g fehérje, 33g zsír 1930 Ft	Rántott fűszeres csirkecomb, amerikai káposztasaláta 776 kcal, 80g szénh., 62g fehérje, 32g zsír 1940 Ft	
ED8 - Főétel	Fitt tejszínes kóktélrákos szarvacska tészta 735 kcal, 63g szénh., 42g fehérje, 35g zsír 2140 Ft	Csirke gyros, friss vegyes saláta 413 kcal, 31g szénh., 42g fehérje, 13g zsír 1830 Ft	Fitt rakott zöldbab (csirkemellel, tejföllel) 467 kcal, 38g szénh., 39g fehérje, 16g zsír 1760 Ft	Grill csirkecomb, sült alma 556 kcal, 53g szénh., 51g fehérje, 11g zsír 1740 Ft	Gyros tál (csirke, burgonya, saláta, joghurt) 580 kcal, 55g szénh., 49g fehérje, 15g zsír 1885 Ft	
ED9 - Főétel	Fitt rántott csirkemell sajtos bundában, wok zöldséges basmati rizs 995 kcal, 107g szénh., 59g fehérje, 36g zsír 1970 Ft	Roston csirkemell, négysajtmártás, párolt karotta borsóval, kukoricával 686 kcal, 56g szénh., 54g fehérje, 25g zsír 1820 Ft	Roquefortos csirkemellcsíkok fitt fusilli tésztával 887 kcal, 68g szénh., 61g fehérje, 41g zsír 1970 Ft	Húsos rakott brokkoli 686 kcal, 58g szénh., 46g fehérje, 28g zsír 1855 Ft	Borjűpaprikás bulgurral 911 kcal, 111g szénh., 46g fehérje, 34g zsír 1985 Ft	



efood étlap - 2024 - 48. hét

	2024.11.25. - hétfő	2024.11.26. - kedd	2024.11.27. - szerda	2024.11.28. - csütörtök	2024.11.29. - péntek	2024.11.30. - szombat
ED10 - Főétel	Thai pirított marhacsikók, tojásos barna rizs 725 kcal, 76g szénh., 46g fehérje, 25g zsír 1840 Ft	Ázsiai csirke, parajjal 646 kcal, 96g szénh., 43g fehérje, 10g zsír 1820 Ft	Vadas marhatokány (light), spagetti 631 kcal, 71g szénh., 45g fehérje, 24g zsír 1920 Ft	Bácskai csirkés bulgur 679 kcal, 110g szénh., 50g fehérje, 7g zsír 1620 Ft	Vega spagetti* 557 kcal, 79g szénh., 23g fehérje, 16g zsír 1450 Ft	
ED11 - Főétel	 Hagymás tejfölös sült csikemell fűszeres grillezett gombával 600 kcal, 37g szénh., 54g fehérje, 22g zsír 1995 Ft	Fitt töltött káposzta 510 kcal, 38g szénh., 40g fehérje, 19g zsír 1670 Ft	Grill csirkemell, sajtos rizzsel, paradicsommal 862 kcal, 129g szénh., 56g fehérje, 15g zsír 1820 Ft	Sajttal sonkával rakott karaj, zöldséges basmati rizs 655 kcal, 76g szénh., 38g fehérje, 23g zsír 1655 Ft	 Tonhalas tésztasaláta 695 kcal, 96g szénh., 37g fehérje, 17g zsír 1750 Ft	
ED12 - Főétel	 Tavaszi csirkemell rizottó 958 kcal, 110g szénh., 50g fehérje, 35g zsír 1760 Ft	 Bakonyi csirkemelltokány, light szarvacska tészta 687 kcal, 68g szénh., 51g fehérje, 23g zsír 1740 Ft	Roston sült pangasius filé, csőben sült brokkoli 738 kcal, 56g szénh., 48g fehérje, 33g zsír 1880 Ft	Sváb tepsi káposzta csirkecombbal 553 kcal, 47g szénh., 56g fehérje, 13g zsír 1680 Ft	Rántott harcsa majonézes hagymás lilaburgonya saláta 906 kcal, 100g szénh., 52g fehérje, 36g zsír 2495 Ft	
ED13 - Főétel	Színes rakott zöldség csirkehússal 882 kcal, 52g szénh., 50g fehérje, 50g zsír 1840 Ft	Tökfőzelék, sült virsli 679 kcal, 29g szénh., 29g fehérje, 50g zsír 1650 Ft	Zöldséges rizseshús 750 kcal, 92g szénh., 57g fehérje, 15g zsír 1740 Ft	Borsos tokány, főtt burgonya 543 kcal, 52g szénh., 36g fehérje, 20g zsír 1820 Ft	Sajtos csirkemell párolt zöldséggel (brokkoli, kukorica, cukkini, s. répa) 641 kcal, 47g szénh., 54g fehérje, 25g zsír 1840 Ft	
ED14 - Főétel	Magyaros rakott kel bulgurral 773 kcal, 52g szénh., 48g fehérje, 39g zsír 1870 Ft	Házi lecsó virslivel, quinoával 745 kcal, 80g szénh., 30g fehérje, 32g zsír 1720 Ft	 Fitt bécsiszelet, rizses zöldséggel 811 kcal, 111g szénh., 50g fehérje, 18g zsír 1860 Ft	Grillezett csirkecomb jalapenos sajtmártással, euromix zöldségkeverék 709 kcal, 25g szénh., 75g fehérje, 32g zsír 1920 Ft	Tárkonyos mustáros csirkefalatok, petrezselymes karfiol 502 kcal, 32g szénh., 42g fehérje, 21g zsír 1750 Ft	
ED15 - Desszert	Mozart szelet* 201 kcal, 18g szénh., 6g fehérje, 11g zsír 1050 Ft	Linzer karika* 472 kcal, 62g szénh., 21g fehérje, 48g 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	Epres-vaníliás szelet* 146 kcal, 10g szénh., 4g fehérje, 10g zsír 985 Ft	
EKM - Kis menü (kis leves + kis főétel)	Tavaszi zöldborsóleves, Sokmagvas rántott pulykamell, párolt burgonyával, zöldségekkel 717 kcal, 92g szénh., 47g fehérje, 19g zsír 1940 Ft	 Hideg meggyleves (fitt), Roston csirkemell, négysajtmártás, párolt karotta borsóval, kukoricával 624 kcal, 79g szénh., 39g fehérje, 24g zsír 1995 Ft	 Májgaluskaleves gazdagon zöldségekkel, Rántott gomba, burgonyapüré (light) 573 kcal, 75g szénh., 25g fehérje, 17g zsír 1695 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 2130 Ft	
EB1 - Eisberg salátátál	Cézár salátátál (csirkemellel) 1485 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1485 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1485 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1485 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1485 Ft	
EB2 - Eisberg salátátál	Syrtaki salátátál 1480 Ft	Syrtaki salátátál 1480 Ft	Syrtaki salátátál 1480 Ft	Syrtaki salátátál 1480 Ft	Syrtaki salátátál 1480 Ft	
EB3 - Eisberg salátátál	Sonkás-tojásos színes tál 1620 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1620 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1620 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1620 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1620 Ft	
EB4 - Eisberg salátátál	Tonhalas színes tál 1620 Ft	Tonhalas színes tál 1620 Ft	Tonhalas színes tál 1620 Ft	Tonhalas színes tál 1620 Ft	Tonhalas színes tál 1620 Ft	
EB5 - Eisberg salátátál	Pesztós csirkés színes tál 1620 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1620 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1620 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1620 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1620 Ft	