

	2025.01.27. - hétfő	2025.01.28. - kedd	2025.01.29. - szerda	2025.01.30. - csütörtök	2025.01.31. - péntek	2025.02.01. - szombat
SP1 - Sport és egészség	Chilis csirke wrap teljes kiőrlésű tortillában 533 kcal, 39g szénh., 47g fehérje, 19g zsír 1980 Ft	Citrusos vörös sügér fokhagymás tejszínes pennével 618 kcal, 59g szénh., 49g fehérje, 19g zsír 2150 Ft	Tabbouleh marhaszeletekkel 747 kcal, 62g szénh., 51g fehérje, 30g zsír 2245 Ft	Prosciutto sonka rukkolás-krémsajtos farfallával 732 kcal, 57g szénh., 40g fehérje, 39g zsír 2280 Ft	Currys mangós csirke vadrizses körettel 567 kcal, 56g szénh., 47g fehérje, 17g zsír 1945 Ft	
SP2 - Sport és egészség	 Stroganoff gombaragu quinoával* 524 kcal, 60g szénh., 24g fehérje, 20g zsír 1820 Ft	Vegán golyók török bulgurral, fűszeres joghurttal* 625 kcal, 56g szénh., 34g fehérje, 25g zsír 2195 Ft	Zöldséges lasagne vegán darált hússal* 718 kcal, 85g szénh., 36g fehérje, 23g zsír 1820 Ft	Chilis bab héjában sült burgonyával* 499 kcal, 79g szénh., 24g fehérje, 7g zsír 1835 Ft	 Gombapaprikás csicseritarhonyával* 508 kcal, 60g szénh., 26g fehérje, 17g zsír 1775 Ft	
L1 - Levesek kb. 5dl	Lencseleves füstölt tarjával 1120 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával 1195 Ft	 Újházy tyúkhúsleves 1130 Ft	Frankfurti leves 1145 Ft	Babgulyás 1250 Ft	Palócleves 1180 Ft
L1K - Levesek kis adag kb. 3dl	Lencseleves füstölt tarjával 785 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával 835 Ft	 Újházy tyúkhúsleves 790 Ft	Frankfurti leves 795 Ft	Babgulyás 875 Ft	Palócleves 825 Ft
L2 - Levesek kb. 5dl	Minestrone (olasz zöldségleves) 950 Ft	 Erdei gombakréMLEves, pirított zsemlekockák* 980 Ft	 Tárkonyos zöldségraguleves* 995 Ft	Olasz paradicsomleves (bazzsalikom, tejszín)* 950 Ft	Csontleves cérnamentélttel 945 Ft	
L2K - Levesek, kis levesek kb. 3dl	Minestrone (olasz zöldségleves) 665 Ft	 Erdei gombakréMLEves, pirított zsemlekockák* 685 Ft	 Tárkonyos zöldségraguleves* 695 Ft	Olasz paradicsomleves (bazzsalikom, tejszín)* 665 Ft	Csontleves cérnamentélttel 660 Ft	
L3 - Levesek kb. 5dl	Hideg meggyleves* 1030 Ft	Tejszínes feketeszeder-leves* 1095 Ft	Őszibarackleves* 1050 Ft	Citromos, tejszínes cherry csersznye leves, pirított földimogyoróval* 1140 Ft	Tejszínes körteleves* 511 kcal, 93g szénh., 2g fehérje, 14g zsír 1120 Ft	
L3K - Levesek, kis levesek kb. 3dl	Hideg meggyleves* 790 Ft	Tejszínes feketeszeder-leves* 765 Ft	Őszibarackleves* 735 Ft	Citromos, tejszínes cherry csersznye leves, pirított földimogyoróval* 795 Ft	Tejszínes körteleves* 290 kcal, 52g szénh., 1g fehérje, 8g zsír 785 Ft	
E1 - Friss saláták	Csirkemell saláta, joghurtöntettel 1995 Ft	Cézár saláta (sült csirkemellel), pirított zsemlekockák 2050 Ft	Rántott camembert, tejfölös vitaminsaláta* 2350 Ft	Grill csirkemellfilé friss zöldségekkel, tartármártással 2050 Ft	Fűszeres grill csirkecomb, retekcsírászöldsaláta 2050 Ft	
E1K - Friss saláták kis adag	Csirkemell saláta, joghurtöntettel 1395 Ft	Cézár saláta (sült csirkemellel), pirított zsemlekockák 1435 Ft	Rántott camembert, tejfölös vitaminsaláta* 1645 Ft	Grill csirkemellfilé friss zöldségekkel, tartármártással 1435 Ft	Fűszeres grill csirkecomb, retekcsírászöldsaláta 1435 Ft	
E2 - Fitness és alakbarát	 Sonkás-brokkolis rizottó 714 kcal, 100g szénh., 43g fehérje, 15g zsír 1785 Ft	Ketalazac roston hollandi mártással, édesburgonyával és rizzsel 728 kcal, 85g szénh., 51g fehérje, 19g zsír 2540 Ft	Paradicsommal rakott sajtos csirke, hajdinával 817 kcal, 77g szénh., 62g fehérje, 27g zsír 1755 Ft	Húsos, juhtúrós rakott karfiol 575 kcal, 24g szénh., 47g fehérje, 32g zsír 1885 Ft	Bifteki joghurtos padlizsánkrémmel, pitával 1035 kcal, 56g szénh., 48g fehérje, 69g zsír 2180 Ft	
E2K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	 Sonkás-brokkolis rizottó 447 kcal, 62g szénh., 27g fehérje, 9g zsír 1250 Ft	Ketalazac roston hollandi mártással, édesburgonyával és rizzsel 426 kcal, 50g szénh., 30g fehérje, 11g zsír 1780 Ft	Paradicsommal rakott sajtos csirke, hajdinával 498 kcal, 47g szénh., 38g fehérje, 16g zsír 1230 Ft	Húsos, juhtúrós rakott karfiol 360 kcal, 15g szénh., 30g fehérje, 20g zsír 1320 Ft	Bifteki joghurtos padlizsánkrémmel, pitával 622 kcal, 33g szénh., 29g fehérje, 41g zsír 1525 Ft	



efood étlap - 2025 - 5. hét

	2025.01.27. - hétfő	2025.01.28. - kedd	2025.01.29. - szerda	2025.01.30. - csütörtök	2025.01.31. - péntek	2025.02.01. - szombat
E3 - Fitness és alakbarát	Sonkával, aszalt paradicsommal göngyölt pulykamell, fokhagymás durum spagetti 795 kcal, 104g szénh., 63g fehérje, 12g zsír 2080 Ft	Székelykáposzta csirkemellből 377 kcal, 19g szénh., 40g fehérje, 16g zsír 1745 Ft	Zöldséges kuskusz sült csirkecombbal 868 kcal, 92g szénh., 68g fehérje, 24g zsír 1720 Ft	Roston sült csirkemell, bazsalikomos zöldségköret (zöldbab, zöldborsó, sárgarépa, kukorica) 473 kcal, 60g szénh., 52g fehérje, 4g zsír 1860 Ft	Ínyenc rakott zöldbab (csirkehússal, barna rizzsel) 791 kcal, 69g szénh., 56g fehérje, 30g zsír 1895 Ft	
E3K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Sonkával, aszalt paradicsommal göngyölt pulykamell, fokhagymás durum spagetti 498 kcal, 65g szénh., 39g fehérje, 8g zsír 1440 Ft	Székelykáposzta csirkemellből 237 kcal, 12g szénh., 25g fehérje, 10g zsír 1220 Ft	Zöldséges kuskusz sült csirkecombbal 475 kcal, 56g szénh., 41g fehérje, 8g zsír 1220 Ft	Roston sült csirkemell, bazsalikomos zöldségköret (zöldbab, zöldborsó, sárgarépa, kukorica) 297 kcal, 38g szénh., 33g fehérje, 3g zsír 1295 Ft	Ínyenc rakott zöldbab (csirkehússal, barna rizzsel) 495 kcal, 43g szénh., 35g fehérje, 19g zsír 1330 Ft	
E4 - Fitness és alakbarát	Fokhagymás joghurtos csirkemell, zöldséges rizs 805 kcal, 104g szénh., 54g fehérje, 19g zsír 1845 Ft	 Roston sült sertésárja grill zöldségágyon (padlizsán, cukkini, gomba, sárgarépa) 748 kcal, 31g szénh., 43g fehérje, 50g zsír 2050 Ft	 Tavaszi csirkemell rizottó 658 kcal, 77g szénh., 57g fehérje, 14g zsír 1855 Ft	Sült csirkecomb, almás párolt káposzta 590 kcal, 53g szénh., 60g fehérje, 14g zsír 1855 Ft	Currys pulyka sárgabarackkal, mazsolás jázmin rizs 795 kcal, 143g szénh., 40g fehérje, 9g zsír 1945 Ft	
E4K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Fokhagymás joghurtos csirkemell, zöldséges rizs 504 kcal, 65g szénh., 34g fehérje, 12g zsír 1290 Ft	 Roston sült sertésárja grill zöldségágyon (padlizsán, cukkini, gomba, sárgarépa) 468 kcal, 19g szénh., 27g fehérje, 31g zsír 1435 Ft	 Tavaszi csirkemell rizottó 411 kcal, 48g szénh., 36g fehérje, 8g zsír 1295 Ft	Sült csirkecomb, almás párolt káposzta 369 kcal, 33g szénh., 38g fehérje, 9g zsír 1295 Ft	Currys pulyka sárgabarackkal, mazsolás jázmin rizs 498 kcal, 89g szénh., 25g fehérje, 5g zsír 1360 Ft	
F1 - Főzelék	Fehérbab főzelék* 1150 Ft	Tökfőzelék* 1245 Ft	Sárgaborsó-főzelék 1120 Ft	Zöldborsó-főzelék* 1250 Ft	Parajfőzelék* 1155 Ft	
F1K - Kis főzelék	Fehérbab főzelék* 795 Ft	Tökfőzelék* 870 Ft	Sárgaborsó-főzelék 785 Ft	Zöldborsó-főzelék* 875 Ft	Parajfőzelék* 795 Ft	
F2 - Főzelék	Fehérbab főzelék, fasírt 1680 Ft	Tökfőzelék, fasírt 1780 Ft	Sárgaborsó-főzelék, sült oldalas 1720 Ft	Zöldborsó-főzelék, fasírt 1820 Ft	Parajfőzelék, fasírt 1720 Ft	
F2K - Kis főzelék	Fehérbab főzelék, fasírt 1175 Ft	Tökfőzelék, fasírt 1245 Ft	Sárgaborsó-főzelék, sült oldalas 1195 Ft	Zöldborsó-főzelék, fasírt 1275 Ft	Parajfőzelék, fasírt 1195 Ft	
F3 - Főzelék	Fehérbab főzelék, sertéspörkölt 1720 Ft	Tökfőzelék, sertéspörkölt 1785 Ft	Sárgaborsó-főzelék, sült virsli 1620 Ft	Zöldborsó-főzelék, sült virsli 1770 Ft	Parajfőzelék, magyaros grillkolbász 1845 Ft	
F3K - Kis főzelék	Fehérbab főzelék, sertéspörkölt 1195 Ft	Tökfőzelék, sertéspörkölt 1250 Ft	Sárgaborsó-főzelék, sült virsli 1135 Ft	Zöldborsó-főzelék, sült virsli 1240 Ft	Parajfőzelék, magyaros grillkolbász 1290 Ft	
F4 - Főzelék	Fehérbab főzelék, főtt tojás* 1570 Ft	Tökfőzelék, rántott sajt* 1830 Ft	Sárgaborsó-főzelék, rántott sajt 1660 Ft	Zöldborsó-főzelék, sajttal töltött rántott palacsinta* 1880 Ft	Parajfőzelék, főtt tojás* 1585 Ft	
F4K - Kis főzelék	Fehérbab főzelék, főtt tojás* 1095 Ft	Tökfőzelék, rántott sajt* 1280 Ft	Sárgaborsó-főzelék, rántott sajt 1160 Ft	Zöldborsó-főzelék, sajttal töltött rántott palacsinta* 1320 Ft	Parajfőzelék, főtt tojás* 1120 Ft	

	2025.01.27. - hétfő	2025.01.28. - kedd	2025.01.29. - szerda	2025.01.30. - csütörtök	2025.01.31. - péntek	2025.02.01. - szombat
R1 - Rántott	 Rántott gomba, jázmin rizs, tartármártás* 1740 Ft	Rántott kacsamáj, petrezselymes burgonya 1845 Ft	Fűszeres cheddar sajttal töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1950 Ft	Baconnal, sajttal töltött rántott sertésbor-da, rizi-bizi 1950 Ft	Rántott harcsa, jázmin rizs 1995 Ft	Pulykamell párizsi bundában, jázmin rizs 1795 Ft
R1K - Kis rántott	 Rántott gomba, jázmin rizs, tartármártás* 1220 Ft	Rántott kacsamáj, petrezselymes burgonya 1290 Ft	Fűszeres cheddar sajttal töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1365 Ft	Baconnal, sajttal töltött rántott sertésbor-da, rizi-bizi 1365 Ft	Rántott harcsa, jázmin rizs 1395 Ft	Pulykamell párizsi bundában, jázmin rizs 1255 Ft
R2 - Rántott	 Rántott gomba, sült burgonya, tartár-mártás* 1830 Ft	 Füstölt sajttal, gombával töltött rántott csirkemell, jázmin rizs 1855 Ft	Fűszeres cheddar sajttal töltött rántott csirkemell, jázmin rizs 1935 Ft	Baconnal, sajttal töltött rántott sertésbor-da, sült burgonya 2050 Ft	Rántott harcsa, burgonyapüré 2080 Ft	Pulykamell párizsi bundában, petrezsely-mes burgonya 1850 Ft
R2K - Kis rántott	 Rántott gomba, sült burgonya, tartár-mártás* 1280 Ft	 Füstölt sajttal, gombával töltött rántott csirkemell, jázmin rizs 1295 Ft	Fűszeres cheddar sajttal töltött rántott csirkemell, jázmin rizs 1355 Ft	Baconnal, sajttal töltött rántott sertésbor-da, sült burgonya 1435 Ft	Rántott harcsa, burgonyapüré 1455 Ft	Pulykamell párizsi bundában, petrezsely-mes burgonya 1295 Ft
R3 - Rántott	Csirkemell sajtos bundában, kukoricás rizs 1820 Ft	Rántott mozzarella, jázmin rizs, tartár-mártás* 1895 Ft	Tengeri halfilé Orly módon, jázmin rizs, tartármártás 1940 Ft	Bundázott csirkemell, kukoricás rizs 1795 Ft	Rántott csirkecomb, rizi-bizi 1855 Ft	
R3K - Kis rántott	Csirkemell sajtos bundában, kukoricás rizs 1275 Ft	Rántott mozzarella, jázmin rizs, tartár-mártás* 1330 Ft	Tengeri halfilé Orly módon, jázmin rizs, tartármártás 1360 Ft	Bundázott csirkemell, kukoricás rizs 1255 Ft	Rántott csirkecomb, rizi-bizi 1295 Ft	
R4 - Rántott	Csirkemell sajtos bundában, petrezsely-mes burgonya 1860 Ft	Rántott mozzarella, burgonyapüré* 1845 Ft	Tengeri halfilé Orly módon, vajas burgonya 1860 Ft	Bundázott csirkemell, petrezselymes bur-gonya 1835 Ft	Rántott csirkecomb, petrezselymes bur-gonya 1880 Ft	
R4K - Kis rántott	Csirkemell sajtos bundában, petrezsely-mes burgonya 1295 Ft	Rántott mozzarella, burgonyapüré* 1290 Ft	Tengeri halfilé Orly módon, vajas burgonya 1295 Ft	Bundázott csirkemell, petrezselymes bur-gonya 1285 Ft	Rántott csirkecomb, petrezselymes bur-gonya 1320 Ft	
RZ - Rántott	Csirkemell sajtos bundában, vajas zöld-ségköret (sárgarépa, citromsárga sár-garépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 2020 Ft	 Füstölt sajttal, gombával töltött rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 2055 Ft	Fűszeres cheddar sajttal töltött rántott csirkemell, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöld-hüvelyű bab) 2095 Ft	Bundázott csirkemell, melange mix zöld-ségköret 1980 Ft	Rántott csirkecomb, vajas zöld-ségköret (sárgarépa, citromsárga sár-garépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1980 Ft	Pulykamell párizsi bundában, melange mix zöldségköret 1980 Ft
RZK - Kis rántott	Csirkemell sajtos bundában, vajas zöld-ségköret (sárgarépa, citromsárga sár-garépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1420 Ft	 Füstölt sajttal, gombával töltött rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 1440 Ft	Fűszeres cheddar sajttal töltött rántott csirkemell, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöld-hüvelyű bab) 1470 Ft	Bundázott csirkemell, melange mix zöld-ségköret 1385 Ft	Rántott csirkecomb, vajas zöld-ségköret (sárgarépa, citromsárga sár-garépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1385 Ft	Pulykamell párizsi bundában, melange mix zöldségköret 1385 Ft
U - Főétel - Világkonyha!	Buffalo csirkemell (enyhén csípős), jázmin rizs 1820 Ft	Mexikói paradicsomszószos csirkés bur-ritó 2180 Ft	Indonéz rizses csirke (kukoricá-val, póréhagymával, pritáminpaprikával, fahéjjal, korianderrel) 1780 Ft	Argentín penne reszelt sajt (paradicsomos, tejfölös, chilis marharagu) 2020 Ft	Csirkemell spanyol módra (paprika, paradicsom), jázmin rizs 1920 Ft	
UK - Főétel - Világkonyha!	Buffalo csirkemell (enyhén csípős), jázmin rizs 1280 Ft		Indonéz rizses csirke (kukoricá-val, póréhagymával, pritáminpaprikával, fahéjjal, korianderrel) 1245 Ft	Argentín penne reszelt sajt (paradicsomos, tejfölös, chilis marharagu) 1420 Ft	Csirkemell spanyol módra (paprika, paradicsom), jázmin rizs 1345 Ft	

	2025.01.27. - hétfő	2025.01.28. - kedd	2025.01.29. - szerda	2025.01.30. - csütörtök	2025.01.31. - péntek	2025.02.01. - szombat
A - Főétel	Csirkemáj roston, burgonyapüré 1645 Ft	Húsos rakott kelkáposzta 1840 Ft	Házi rakott burgonya 1980 Ft	Vadas marha, tészta 1980 Ft	Brassói aprópecsenye 1930 Ft	Tojásos lecsó virslivel, bulgurral 1755 Ft
AK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Csirkemáj roston, burgonyapüré 1150 Ft	Húsos rakott kelkáposzta 1290 Ft	Házi rakott burgonya 1385 Ft	Vadas marha, tészta 1385 Ft	Brassói aprópecsenye 1350 Ft	Tojásos lecsó virslivel, bulgurral 1230 Ft
B - Főétel	Borsos tokány, tarhonya 1945 Ft	Olaszos tepsis csirkemell (rásütött sajttal, paradicsommal), jázmin rizs 1785 Ft	Csikós tokány, galuska 1940 Ft	Sült csirkemell mozzarellaival, ananással, jázmin rizs 1850 Ft	Sült pulykamell csikók rokfortos sajt-mártásban, jázmin rizs 1920 Ft	Töltött káposzta 1750 Ft
BK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Borsos tokány, tarhonya 1360 Ft	Olaszos tepsis csirkemell (rásütött sajttal, paradicsommal), jázmin rizs 1250 Ft	Csikós tokány, galuska 1360 Ft	Sült csirkemell mozzarellaival, ananással, jázmin rizs 1295 Ft	Sült pulykamell csikók rokfortos sajt-mártásban, jázmin rizs 1345 Ft	Töltött káposzta 1225 Ft
C - Főétel	 Bakonyi sertésszelet, galuska 1795 Ft	Vargabéles (túrós, mazsolás rakott tészta)* 1745 Ft	Káposztás tészta* 1420 Ft	Pulykamell Marco Polo módra (sonka, brokkoli, sajt), kukoricás rizs 1945 Ft	 Gombapaprikás, orsó tészta* 1545 Ft	
CK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	 Bakonyi sertésszelet, galuska 1255 Ft	Vargabéles (túrós, mazsolás rakott tészta)* 1220 Ft	Káposztás tészta* 995 Ft	Pulykamell Marco Polo módra (sonka, brokkoli, sajt), kukoricás rizs 1360 Ft	 Gombapaprikás, orsó tészta* 1080 Ft	
D - Főétel	Zsiványpecsenye (sertésjarja, kolbász, szalonna, fokhagyma), sült burgonya 2040 Ft	Csirkemellpaprikás, szarvacska tészta 1720 Ft	Orosházi tarhonyás csirke 1720 Ft	Makói aprópecsenye (sertéscomb, paprika, paradicsom), jázmin rizs 1820 Ft	Harcsapaprikás, galuska 2040 Ft	
DK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Zsiványpecsenye (sertésjarja, kolbász, szalonna, fokhagyma), sült burgonya 1430 Ft	Csirkemellpaprikás, szarvacska tészta 1195 Ft	Orosházi tarhonyás csirke 1195 Ft	Makói aprópecsenye (sertéscomb, paprika, paradicsom), jázmin rizs 1275 Ft	Harcsapaprikás, galuska 1430 Ft	
G - Főétel	Sonkás-túrós csusza 1720 Ft	Sztrapacska (juhtúrós-tepertős galuska) 1940 Ft	Sült pulykacomb pecsenye, hagymás tört-burgonya 1935 Ft	 Tejfölös, gombás sertésragu, jázmin rizs 1720 Ft	Tejszínes, sajtos sült rakott csirkemell, burgonyapüré 1980 Ft	
GK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Sonkás-túrós csusza 1195 Ft	Sztrapacska (juhtúrós-tepertős galuska) 1360 Ft	Sült pulykacomb pecsenye, hagymás tört-burgonya 1355 Ft	 Tejfölös, gombás sertésragu, jázmin rizs 1195 Ft	Tejszínes, sajtos sült rakott csirkemell, burgonyapüré 1385 Ft	
K - Főétel	Sült sonkás-sajtos makaróni 1695 Ft	Párolt marhaszelet, meggy mártás, főtt burgonya 2140 Ft	Csirkemell füstölt sajtos lilahagymás sajtkrémlel kemencében sültve, fűszeres sült burgonya 1880 Ft	Padlizsánnal, cukkinivel rakott csirkemell, sajttal, burgonyapüré 1920 Ft	 Milánói sonkás spagetti 1760 Ft	
O - Főétel	Tepsis csirkemell baconös, hagymás mártással, sült burgonya 1940 Ft	Baconbe tekert roston csirkemell, steak burgonya 2030 Ft	Töltött csirkecomb, petrezselymes burgonya 1735 Ft	Reszelt sertésmáj, sós burgonya 1545 Ft	Szilvalekváros derelye* 1720 Ft	
L - Főétel	Házi aranygaluska, vaníliaöntet* 1580 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta 1885 Ft	Tordai malacpecsenye, párolt káposzta, pirított burgonya 1980 Ft	Tojásos galuska* 1580 Ft	Mustáros sertésflekken, petrezselymes burgonya 1940 Ft	

	2025.01.27. - hétfő	2025.01.28. - kedd	2025.01.29. - szerda	2025.01.30. - csütörtök	2025.01.31. - péntek	2025.02.01. - szombat
Z - Főétel	Csirkés-sajtos lasagne 1750 Ft	Dubarry pulykamell, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1930 Ft	Diós metélt* 1520 Ft	Vegyes hurka (májás, véres), főtt burgonya, párolt káposzta 1945 Ft	Vasi pecsenye csirkemellből, hagymás törtburgonya 1795 Ft	
VE - Vadvilág	Szarvasszeletek vadasan zsemlegombóccal 2220 Ft	Őzpaprikás túrós galuskával 1995 Ft	 Shiitake gombás tejszínes vaddisznópörkölt tojásos galuska 2195 Ft	Vörösboros szarvaspörkölt petrezselymes burgonyával 1850 Ft	Eszterházy őztokány zsemlegombóccal 2295 Ft	
VEK - Vadvilág(kis adag)	Szarvasszeletek vadasan zsemlegombóccal 1555 Ft	Őzpaprikás túrós galuskával 1395 Ft	 Shiitake gombás tejszínes vaddisznópörkölt tojásos galuska 1540 Ft	Vörösboros szarvaspörkölt petrezselymes burgonyával 1295 Ft	Eszterházy őztokány zsemlegombóccal 1595 Ft	
V - Fél adag főétel + desszert	Csirkemell sajtos bundában, kukoricás rizs, Túrós krémes 1990 Ft	Sztrapacska (juhtúrós-tepertős galuska), Málnás túrótorta 2080 Ft	Orosházi tarhonyás csirke, Mákos guba 1695 Ft	Baconnal, sajttal töltött rántott sertésborda, sült burgonya, Gyümölcsrizs 1835 Ft	Mustáros sertésflekken, petrezselymes burgonya, Tiramisu 2080 Ft	Roston sült pulykamell, kukoricás rizs, Almás krémes 2045 Ft
M - Menü (kis adag leves + nagy adag főétel)	Hideg meggyleves, Sonkás-túrós csusza 2335 Ft	 Erdei gombakréMLEves, pirított zsemlekockák, Csirkemellpaprikás, szarvacska tészta 2235 Ft	 Újházy tyúkhúsleves, Házi rakott burgonya 2575 Ft	Frankfurti leves, Tojásos galuska 2195 Ft	 Csontleves cénametélttel, Milánói sonkás spagetti 2250 Ft	Palócleves, Tojásos lecsó virslivel, bulgurral 2395 Ft
KM - Kis menü (kis adag)	Hideg meggyleves, Sonkás-túrós csusza 1865 Ft	 Erdei gombakréMLEves, pirított zsemlekockák, Csirkemellpaprikás, szarvacska tészta 1765 Ft	 Újházy tyúkhúsleves, Házi rakott burgonya 2045 Ft	Frankfurti leves, Tojásos galuska 1785 Ft	 Csontleves cénametélttel, Milánói sonkás spagetti 1775 Ft	Palócleves, Tojásos lecsó virslivel, bulgurral 1930 Ft
H - Majonézes saláta (25-30 dkg)	Majonézes tojássaláta, sült csirkemellcsíkok 1220 Ft	Kaszinótojás, franciasaláta* 1040 Ft	Oroszos jércéhússaláta 1135 Ft	Sült csirkecomb, majonézes zöldborsó 1140 Ft	Majonézes tonhalsaláta 1260 Ft	
I - Desszert	Sárgabarackos gombóc* 820 Ft	Somlói galuska* 985 Ft	Mákos guba* 850 Ft	Gyümölcsrizs* 820 Ft	Madártej* 780 Ft	Kókuszkocka* 995 Ft
X - Desszert	Túrós krémes* 1090 Ft	Málnás túrótorta* 1120 Ft	Meggyes pite* 1140 Ft	Eperhabos szelet* 1120 Ft	Tiramisu* 1120 Ft	Almás krémes* 1140 Ft
P - Palacsinta (2 db)	Diós palacsinta, csokoládéöntet* 1220 Ft	Vegyes palacsinta (csokis, lekváros)* 950 Ft	Meggyes palacsinta, csokoládéöntet* 1095 Ft	Somlói palacsinta, csokiöntet* 1280 Ft	Túrós palacsinta, eperöntet* 1150 Ft	
VG1 - Vegán	Gyömbéres édesburgonya-kréMLEves* 1020 Ft	Zöldborsóleves durumtésztaival* 940 Ft	Vegán brokkoli krémleves, pirított zsemlekockák* 935 Ft	Kókusztejes céklakréMLEves mandulával* 1020 Ft	Kurkumás csicseriborsóleves* 1035 Ft	
VG2 - Vegán	Vegán bácskai rizses natúrfalet* 2220 Ft	Orosházi csicseriborsós-tarhonyás vegánfaletok* 2320 Ft	Vegán zöldbabfőzelék vegán frankfurti feltéttel* 1645 Ft	Zöldséges vegán natúrfalet paprikás, rizses-köleses fusillival* 2095 Ft	Vegán lencsefőzelék vegán frankfurti feltéttel* 1550 Ft	

	2025.01.27. - hétfő	2025.01.28. - kedd	2025.01.29. - szerda	2025.01.30. - csütörtök	2025.01.31. - péntek	2025.02.01. - szombat
VG2K - Vegán kis adag	Vegán bácskai rizses natúrfalet* 1645 Ft	Orosházi csicseriborsós-tarhonyás vegánfalatok* 1720 Ft	Vegán zöldbabfőzelék vegán frankfurti feltéttel* 1220 Ft	Zöldséges vegán natúrfalet paprikás, rizses-köleses fusillival* 1550 Ft	Vegán lencsefőzelék vegán frankfurti feltéttel* 1145 Ft	
VG3 - Vegán	BBQ vegán burger szelet sült édesburgonya* 2880 Ft	 Vegán gombapaprikás, rizses-köleses fusillival* 1650 Ft	Paradicsomos lencseragu steak burgonyával* 1490 Ft	Vegán burger szelet friss salátával, ezersziget öntettel* 2550 Ft	Vegán vunás cézársaláta* 2520 Ft	
VG4 - Vegán	Vegán mákosguba* 895 Ft	Kókusztejbérisz ribizlivel* 920 Ft	Vegán snickers szelet* 1270 Ft	Kókusztejes zabkása eperdarabokkal* 920 Ft	Mandulatejes chiamagpuding málnaöntettel* 920 Ft	
Z1 - Zero leves	Kókusztejes zellerkrémleves pulykacsikkal 1140 Ft	 Paleo csirkeraguleves 1120 Ft	Mustáros-tárkonyos kolbászleves 1195 Ft	Köményes vöröslencse-krémleves* 1080 Ft	Fahéjas erdei gyümölcsleves* 1350 Ft	
Z1K - Zero kis leves	Kókusztejes zellerkrémleves pulykacsikkal 845 Ft	 Paleo csirkeraguleves 830 Ft	Mustáros-tárkonyos kolbászleves 885 Ft	Köményes vöröslencse-krémleves* 795 Ft	Fahéjas erdei gyümölcsleves* 995 Ft	
Z2 - Zero főétel	Bazsalikomos csirkecomb filé, wok zöld-ségekkel 1860 Ft	Ropogós szeszámagós halpogácsa rizszel, áfonyaszósszal 1895 Ft	Rántott tengeri hal cukkinis quinoával 2180 Ft	Leccsós csirkemáj, kölessel 1620 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, paleo fasírttal 1695 Ft	
Z3 - Zero főétel	 Milánói sertésborda, rizses-köleses fusilli 2250 Ft	Kapros tökfőzelék, paleo rántott sertésbordával 1895 Ft	Zelleres cukkinifőzelék, sertéspörkölt 1730 Ft	Omós csirkemell szeszámagós bébiréppal 1880 Ft	Csikós tokány rizses-köleses fusillival 1850 Ft	
Z4 - Zero főétel	Sertéspörkölt hajdinával 1680 Ft	Erdélyi rakott káposzta paleo tejföllel 2120 Ft	Borsos sertéstokány rizses-köleses fusilli 1760 Ft	Csülök pékné módra, hagymás tört zellerrel 2060 Ft	 Pirított gombafejek, húspogácsa (marha, sertés) 2060 Ft	
Z5 - Zero desszert	Mandulatejes meggyes köleskása* 795 Ft	Diós piskótatekeres* 1170 Ft	Paleo kókuszos szelet* 1280 Ft	Amerikai csokoládétorta* 1170 Ft	Paleo totu torta* 1265 Ft	
S1 - Savanyúság	Tzatziki* 295 Ft	Tejfölös uborkasaláta* 295 Ft	Csemegeuborka* 295 Ft	Káposztasaláta* 295 Ft	Paradicsomsaláta* 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	

	2025.01.27. - hétfő	2025.01.28. - kedd	2025.01.29. - szerda	2025.01.30. - csütörtök	2025.01.31. - péntek	2025.02.01. - szombat
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	Csontleves gazdagon zöldségekkel finommetélttel 194 kcal, 24g szénh., 11g fehérje, 11g zsír 920 Ft	 Tejfölös zöldséges gombaleves* 326 kcal, 36g szénh., 13g fehérje, 13g zsír 1065 Ft	Tejszínes spárgakrémleves* 156 kcal, 16g szénh., 6g fehérje, 7g zsír 1320 Ft	Frankfurti leves 409 kcal, 29g szénh., 16g fehérje, 24g zsír 1120 Ft	Tanyasi csibelevés 265 kcal, 20g szénh., 32g fehérje, 5g zsír 1060 Ft	
ED2 - Leves	Könnyű zöldséges zöldborsóleves* 187 kcal, 31g szénh., 9g fehérje, 2g zsír 930 Ft	Fitt májgaluskaleves 219 kcal, 28g szénh., 14g fehérje, 5g zsír 940 Ft	Fitt tárkonyos borjúraguleves 476 kcal, 28g szénh., 25g fehérje, 29g zsír 1375 Ft	Fahéjas szilvaleves* 327 kcal, 62g szénh., 7g fehérje, 18g zsír 1125 Ft	Könnyű tejszínes erdei gyümölcsleves* 200 kcal, 57g szénh., 5g fehérje, 7g zsír 1085 Ft	
ED4 - Főzelék	Fitt tejfölös burgonyafőzelék, Vaslapon sült csirkefalatok 554 kcal, 57g szénh., 37g fehérje, 18g zsír 1695 Ft	Light tejszínes brokkolí főzelék, rántott sajt (light)* 695 kcal, 61g szénh., 35g fehérje, 32g zsír 1695 Ft	Szójacsírász zöldborsófőzelék, brokkolipogós* 700 kcal, 110g szénh., 37g fehérje, 16g zsír 1795 Ft	Tejszínes karfiolfőzelék, rántott sajt (light)* 653 kcal, 56g szénh., 32g fehérje, 32g zsír 1690 Ft	Parajfőzelék, főtt tojás* 470 kcal, 38g szénh., 27g fehérje, 22g zsír 1595 Ft	
ED6 - Főétel	Roston csirkemell mascarponés sajtmártással rizses zöldséggel 702 kcal, 58g szénh., 50g fehérje, 29g zsír 1960 Ft	Könnyű hortobágyi palacsinta 740 kcal, 79g szénh., 52g fehérje, 22g zsír 1855 Ft	Penne prosciutto (tejszín, sonka, sajt) 680 kcal, 56g szénh., 44g fehérje, 31g zsír 1780 Ft	Fitt juhtúrós penne csirkehússal 796 kcal, 61g szénh., 57g fehérje, 36g zsír 1935 Ft	Fitt amerikai tézstasaláta 799 kcal, 78g szénh., 45g fehérje, 38g zsír 1985 Ft	
ED7 - Főétel	Mátrai borzas csirkemell, sült zöldségek 897 kcal, 88g szénh., 54g fehérje, 34g zsír 1995 Ft	Rántott fűszeres csirkecomb, petrezselymes burgonyával, grill zöldségekkel 803 kcal, 79g szénh., 66g fehérje, 20g zsír 2030 Ft	 Sonkával, gombával töltött fitt rántott palacsinta, light majonéz 705 kcal, 63g szénh., 36g fehérje, 38g zsír 1880 Ft	 Fitt milánói sertésborda 970 kcal, 100g szénh., 64g fehérje, 41g zsír 2070 Ft	Fitt rántott csirkecombfilé, tojásos franciasaláta 916 kcal, 73g szénh., 62g fehérje, 44g zsír 2040 Ft	
ED8 - Főétel	Csirke gyros, friss zöldségekkel 428 kcal, 33g szénh., 44g fehérje, 12g zsír 1940 Ft	Sajtos sült karfiol* 419 kcal, 28g szénh., 21g fehérje, 23g zsír 1660 Ft	Pirított csirkecsikok, zöldsalátával tepsis burgonyával 447 kcal, 58g szénh., 40g fehérje, 4g zsír 1940 Ft	Fűszeres csirkefalatok grillezett zöldség tepsis burgonya 659 kcal, 60g szénh., 43g fehérje, 25g zsír 2060 Ft	Húsos rakott karfiol (pulykahússal) 593 kcal, 48g szénh., 45g fehérje, 23g zsír 1750 Ft	
ED9 - Főétel	Töltött paprika csirkemellből 486 kcal, 54g szénh., 40g fehérje, 16g zsír 1955 Ft	Kemencében sült csirkemell, görög saláta 439 kcal, 23g szénh., 44g fehérje, 19g zsír 2080 Ft	Sáfrányos csirkés bulgur cheddar sajttal 730 kcal, 89g szénh., 52g fehérje, 21g zsír 1880 Ft	Kemencében sült csirkemellfilé vajos colorado zöldségmix 368 kcal, 21g szénh., 45g fehérje, 9g zsír 1895 Ft	Székelykáposzta 533 kcal, 31g szénh., 37g fehérje, 26g zsír 1720 Ft	
ED10 - Főétel	Kínai ananászos csirke basmati rizzsel 828 kcal, 156g szénh., 44g fehérje, 4g zsír 1860 Ft	Párizsi pulykamell, csőben sült karfiol 742 kcal, 57g szénh., 60g fehérje, 29g zsír 2045 Ft	Mozzarellás sült csirkemell tekercs, vajás bébirépa 596 kcal, 37g szénh., 49g fehérje, 26g zsír 2020 Ft	Rakott kel (sertéshússal) 624 kcal, 63g szénh., 45g fehérje, 19g zsír 1860 Ft	 Gombapaprikás, szarvacska tészta* 579 kcal, 69g szénh., 25g fehérje, 22g zsír 1685 Ft	
ED11 - Főétel	Kentucky csirkecomb, tojásos franciasaláta 798 kcal, 53g szénh., 63g fehérje, 40g zsír 2050 Ft	Magyaros csirkés rakott kel 850 kcal, 70g szénh., 50g fehérje, 39g zsír 1850 Ft	 Tengeri hal Orly módra párolt zöldségek 749 kcal, 78g szénh., 60g fehérje, 20g zsír 2020 Ft	 Bakonyi húsgombócok fitt szarvacska tészta 926 kcal, 83g szénh., 65g fehérje, 36g zsír 2050 Ft	Paradicsomos húsgombóc (fitt) 854 kcal, 93g szénh., 52g fehérje, 39g zsír 1840 Ft	
ED12 - Főétel	Bolognai spagetti csirkemellből 727 kcal, 82g szénh., 55g fehérje, 24g zsír 1855 Ft	Lecsós csirke 320 kcal, 29g szénh., 32g fehérje, 10g zsír 1780 Ft	Dubarry pulykamell, basmati rizses zöldség 665 kcal, 55g szénh., 53g fehérje, 23g zsír 1935 Ft	Kelkáposztába göngyölt csirkecombok, tojásos barna rizs 909 kcal, 85g szénh., 68g fehérje, 32g zsír 1865 Ft	Csirkemellsaláta gazdagon kecskesajttal 588 kcal, 17g szénh., 40g fehérje, 36g zsír 2180 Ft	



efood étlap - 2025 - 5. hét

	2025.01.27. - hétfő	2025.01.28. - kedd	2025.01.29. - szerda	2025.01.30. - csütörtök	2025.01.31. - péntek	2025.02.01. - szombat
ED13 - Főétel	Bbq csirkeszárnnyak rizses zöldséggel 777 kcal, 53g szénh., 68g fehérje, 28g zsír 1720 Ft	Paprikás burgonya (virslivel) 582 kcal, 58g szénh., 19g fehérje, 29g zsír 1560 Ft	Húsos rakott kelbimbó 739 kcal, 65g szénh., 52g fehérje, 27g zsír 1850 Ft	Zöldséges húsgolyók olasz paradicsom-mártással, barna rizzsel 719 kcal, 99g szénh., 43g fehérje, 15g zsír 1750 Ft	Csirkehússal rakott zöldség sajttal csőben sütve 602 kcal, 43g szénh., 47g fehérje, 26g zsír 1820 Ft	
ED14 - Főétel	Rakott karfiol gazdagon tejföllel bulgurral 722 kcal, 70g szénh., 51g fehérje, 26g zsír 1795 Ft	Roston csirkemell, brokkolis hajdinával 405 kcal, 40g szénh., 44g fehérje, 5g zsír 1845 Ft	Sonkás rakott burgonya gazdagon tejföllel 785 kcal, 73g szénh., 36g fehérje, 37g zsír 1855 Ft	Parajos sajtkrémes csirkemell basmati rizses sült karotta 978 kcal, 123g szénh., 58g fehérje, 24g zsír 1960 Ft	Parajjal-sajttal sült csirkemell, bétirépával 541 kcal, 36g szénh., 48g fehérje, 20g zsír 1970 Ft	
ED15 - Desszert	Ízes tekerecs* 160 kcal, 26g szénh., 5g fehérje, 3g zsír 1050 Ft	Almás pite* 237 kcal, 19g szénh., 7g fehérje, 14g zsír 1050 Ft	Ribizlis szelet* 116 kcal, 6g szénh., 4g fehérje, 8g zsír 1050 Ft	Ischler* 488 kcal, 39g szénh., 13g fehérje, 30g zsír 1050 Ft	Kakaós szelet* 247 kcal, 13g szénh., 4g fehérje, 20g zsír 1050 Ft	
EKM - Kis menü (kis leves + kis főétel)	Könnyű zöldséges zöldborsóleves, Töltött paprika csirkemellből 450 kcal, 56g szénh., 32g fehérje, 12g zsír 2030 Ft	Fitt májgaluskaleves, Rántott fűszeres csirkecomb, petrezselymes burgonyával, grill zöldségekkel 681 kcal, 71g szénh., 53g fehérje, 16g zsír 2080 Ft	Tejszínes spárgakrémleves, Sáfrányos csirkés bulgur cheddar sajttal 591 kcal, 70g szénh., 38g fehérje, 19g zsír 2245 Ft	 Frankfurti leves, Fitt milánói sertésborda 921 kcal, 86g szénh., 53g fehérje, 44g zsír 2240 Ft	Könnyű tejszínes erdei gyümölcsleves, Székelykáposzta 486 kcal, 59g szénh., 28g fehérje, 22g zsír 1960 Ft	
EB1 - Eisberg salátátál	Cézár salátátál (csirkemellel) 1450 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1450 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1450 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1450 Ft	Cézár salátátál (csirkemellel) 1450 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 1595 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1595 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1595 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1595 Ft	Sonkás-tojásos színes tál 1595 Ft	
EB4 - Eisberg salátátál	Tonhalas színes tál 1595 Ft	Tonhalas színes tál 1595 Ft	Tonhalas színes tál 1595 Ft	Tonhalas színes tál 1595 Ft	Tonhalas színes tál 1595 Ft	
EB5 - Eisberg salátátál	Pesztós csirkés színes tál 1595 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1595 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1595 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1595 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1595 Ft	