

	2025.02.03. - hétfő	2025.02.04. - kedd	2025.02.05. - szerda	2025.02.06. - csütörtök	2025.02.07. - péntek	2025.02.08. - szombat
SP1 - Sport és egészség	Kapros halfilé aszalt paradicsomos bulgurral, párolt zöldséggel, salsával 559 kcal, 53g szénh., 39g fehérje, 18g zsír 2220 Ft	Bazsalikomos csirkemell zöldborsópürével, répával, gyökérkockákkal 653 kcal, 50g szénh., 60g fehérje, 23g zsír 1920 Ft	Kókuszos-chilis csirkecomb filé tepsis édesburgonyával, zellerrel 710 kcal, 61g szénh., 43g fehérje, 38g zsír 1880 Ft	Fűszeres sült sertésszűz, cheddarmártással, karfiolos rizzsel 787 kcal, 55g szénh., 55g fehérje, 37g zsír 2160 Ft	Céklás bulgurrizottó csirkemellel 696 kcal, 54g szénh., 54g fehérje, 26g zsír 1855 Ft	
SP2 - Sport és egészség	Hummusz zöldséghasábokkal, pitával* 761 kcal, 72g szénh., 23g fehérje, 39g zsír 2050 Ft	Teljes kiőrlésű fusilli mexikói raguval* 640 kcal, 74g szénh., 30g fehérje, 23g zsír 1730 Ft	Cukkinirizottó mozzarellagolyókkal* 611 kcal, 68g szénh., 20g fehérje, 29g zsír 1945 Ft	Kapros-túrós penne koktélpadicsommal* 554 kcal, 52g szénh., 31g fehérje, 25g zsír 1730 Ft	Vega muszaka tofuval* 612 kcal, 71g szénh., 28g fehérje, 22g zsír 1965 Ft	
L1 - Levesek kb. 5dl	 Tárkonyos legényfogóleves (borjú, csirke, sertés) 1280 Ft	Csülkös babaleves 1140 Ft	Alföldi csibeleves 1180 Ft	Szegedi halászlé (tészta nélkül) 1555 Ft	Korhelyleves (káposzta, kolbász, füstölt, főtt tarja) 1255 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 1255 Ft
L1K - Levesek kis adag kb. 3dl	 Tárkonyos legényfogóleves (borjú, csirke, sertés) 895 Ft	Csülkös babaleves 795 Ft	Alföldi csibeleves 825 Ft	Szegedi halászlé (tészta nélkül) 1090 Ft	Korhelyleves (káposzta, kolbász, füstölt, főtt tarja) 880 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 880 Ft
L2 - Levesek kb. 5dl	SüttőtökréMLEves, pirított tökmaggal* 1135 Ft	Magyaros burgonyaleves* 955 Ft	Tavaszi zöldborsóleves* 995 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal* 1145 Ft	Tejfölös karfiolleves* 1080 Ft	
L2K - Levesek, kis levesek kb. 3dl	SüttőtökréMLEves, pirított tökmaggal* 795 Ft	Magyaros burgonyaleves* 670 Ft	Tavaszi zöldborsóleves* 695 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal* 795 Ft	Tejfölös karfiolleves* 755 Ft	
L3 - Levesek kb. 5dl	Görög gyümölcsleves* 1130 Ft	Tejszínes cseresznye leves* 1030 Ft	Tejszínes sárgabarack-kréMLEves* 1040 Ft	Fahéjas szilvaleves* 1020 Ft	Tejszínes körtekréMLEves* 1095 Ft	
L3K - Levesek, kis levesek kb. 3dl	Görög gyümölcsleves* 790 Ft	Tejszínes cseresznye leves* 720 Ft	Tejszínes sárgabarack-kréMLEves* 730 Ft	Fahéjas szilvaleves* 720 Ft	Tejszínes körtekréMLEves* 765 Ft	
E1 - Friss saláták	Zöldfűszeres mozzarellával sült pulykamell, szívérványsaláta (paradicsom, kaliforniai paprika, kukorica, jégsaláta, uborka, olívaBogyó) 2340 Ft	Görög saláta, Roston sült csirkemell 2320 Ft	Cobb saláta (csirkemell, bacon, tojás, jégsaláta, márványsajt, póréhagyma, paradicsom) roquefortos öntet 2320 Ft	Olaszos csirkemell paradicsommal, sajttal sültve, friss zöldsaláta 2140 Ft	Nizzai saláta tonhallal vinaigrette mártással (paradicsom, hagyma, tojás, fejes saláta) 2530 Ft	
E1K - Friss saláták kis adag	Zöldfűszeres mozzarellával sült pulykamell, szívérványsaláta (paradicsom, kaliforniai paprika, kukorica, jégsaláta, uborka, olívaBogyó) 1640 Ft	Görög saláta, Roston sült csirkemell 1625 Ft	Cobb saláta (csirkemell, bacon, tojás, jégsaláta, márványsajt, póréhagyma, paradicsom) roquefortos öntet 1625 Ft	Olaszos csirkemell paradicsommal, sajttal sültve, friss zöldsaláta 1495 Ft	Nizzai saláta tonhallal vinaigrette mártással (paradicsom, hagyma, tojás, fejes saláta) 1790 Ft	
E2 - Fitness és alakbarát	Roston sült csirkemell, karfiolpüré 364 kcal, 25g szénh., 50g fehérje, 7g zsír 1855 Ft	 Harcsa szeletek cukkinis, spárgás, rozmaringos vargányamártással, jázmin rizs 689 kcal, 114g szénh., 36g fehérje, 10g zsír 2130 Ft	Pulykamell pörkölt, teljes kiőrlésű durum tészta 660 kcal, 78g szénh., 51g fehérje, 16g zsír 1730 Ft	 Marokkói csirkefalatok serpenyős sült zöldségekkel 414 kcal, 35g szénh., 49g fehérje, 9g zsír 1990 Ft	Ázsiai pesztós csirke moggyorós rizstésztával 779 kcal, 91g szénh., 53g fehérje, 20g zsír 1995 Ft	

	2025.02.03. - hétfő	2025.02.04. - kedd	2025.02.05. - szerda	2025.02.06. - csütörtök	2025.02.07. - péntek	2025.02.08. - szombat
E2K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Roston sült csirkemell, karfiolpüré 228 kcal, 16g szénh., 31g fehérje, 5g zsír 1295 Ft	 Harcsa szeletek cukkinis, spárgás, roz-maringos vargányamártással, jázmin rizs 432 kcal, 71g szénh., 22g fehérje, 6g zsír 1490 Ft	Pulykamell pörkölt, teljes kiőrlésű durum tészta 414 kcal, 49g szénh., 32g fehérje, 10g zsír 1220 Ft	 Marokkói csirkefalatok serpenyős sült zöldségekkel 258 kcal, 22g szénh., 31g fehérje, 5g zsír 1390 Ft	Ázsiai pesztós csirke mogyorós rizstésztával 467 kcal, 54g szénh., 32g fehérje, 12g zsír 1395 Ft	
E3 - Fitness és alakbarát	Pulykamellszelet bolognai raguval (paradicsomos), durum tészta köret 778 kcal, 89g szénh., 53g fehérje, 19g zsír 1890 Ft	 Gyöngyhagymás, gombás csirkemellragu, jázmin rizs 839 kcal, 97g szénh., 43g fehérje, 30g zsír 1755 Ft	Citromos, zöldfűszeres tonhal, párolt brokkoli 578 kcal, 13g szénh., 35g fehérje, 35g zsír 2450 Ft	Zöldfűszeres sült csirkecomb (bőr nélkül), édesburgonyával és rizzsel 700 kcal, 84g szénh., 60g fehérje, 14g zsír 1795 Ft	 Grill karaj pirított gombával, light burgonyapüré 662 kcal, 66g szénh., 61g fehérje, 17g zsír 1955 Ft	
E3K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Pulykamellszelet bolognai raguval (paradicsomos), durum tészta köret 486 kcal, 56g szénh., 33g fehérje, 12g zsír 1325 Ft	 Gyöngyhagymás, gombás csirkemellragu, jázmin rizs 525 kcal, 61g szénh., 27g fehérje, 19g zsír 1230 Ft	Citromos, zöldfűszeres tonhal, párolt brokkoli 360 kcal, 8g szénh., 22g fehérje, 22g zsír 1720 Ft	Zöldfűszeres sült csirkecomb (bőr nélkül), édesburgonyával és rizzsel 438 kcal, 53g szénh., 38g fehérje, 9g zsír 1255 Ft	 Grill karaj pirított gombával, light burgonyapüré 414 kcal, 41g szénh., 38g fehérje, 11g zsír 1370 Ft	
E4 - Fitness és alakbarát	Sült csirkecomb, zöldségekkel, rizzsel 715 kcal, 77g szénh., 67g fehérje, 15g zsír 1750 Ft	Spenóttal, sajttal sült csirkemell, párolt békabírépa 571 kcal, 38g szénh., 50g fehérje, 23g zsír 1950 Ft	Roston sült csirkemell almakarikákkal, petrezselymes rizs 732 kcal, 117g szénh., 46g fehérje, 8g zsír 1795 Ft	Paradicsomos húsgombóc (köret nélkül), paradicsommártás 628 kcal, 63g szénh., 32g fehérje, 22g zsír 1655 Ft	 Gombarizottó reszelt sajttal* 746 kcal, 102g szénh., 32g fehérje, 23g zsír 1580 Ft	
E4K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Sült csirkecomb, zöldségekkel, rizzsel 447 kcal, 48g szénh., 42g fehérje, 9g zsír 1225 Ft	Spenóttal, sajttal sült csirkemell, párolt békabírépa 357 kcal, 24g szénh., 32g fehérje, 14g zsír 1365 Ft	Roston sült csirkemell almakarikákkal, petrezselymes rizs 459 kcal, 73g szénh., 29g fehérje, 5g zsír 1255 Ft	Paradicsomos húsgombóc (köret nélkül), paradicsommártás 393 kcal, 39g szénh., 20g fehérje, 14g zsír 1160 Ft	 Gombarizottó reszelt sajttal* 465 kcal, 64g szénh., 20g fehérje, 14g zsír 1095 Ft	
F1 - Főzelék	Paradicsomos káposztafőzelék* 1130 Ft	Lencsefőzelék* 1180 Ft	Tejfölös babfőzelék* 1230 Ft	Zöldbabfőzelék* 1245 Ft	Zöldborsófőzelék* 1280 Ft	
F1K - Kis főzelék	Paradicsomos káposztafőzelék* 790 Ft	Lencsefőzelék* 825 Ft	Tejfölös babfőzelék* 860 Ft	Zöldbabfőzelék* 870 Ft	Zöldborsófőzelék* 895 Ft	
F2 - Főzelék	Paradicsomos káposztafőzelék, sült virsli 1595 Ft	Lencsefőzelék, fasírt 1690 Ft	Tejfölös babfőzelék, sült virsli 1720 Ft	Zöldbabfőzelék, sertéspörkölt 1780 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli 1780 Ft	
F2K - Kis főzelék	Paradicsomos káposztafőzelék, sült virsli 1120 Ft	Lencsefőzelék, fasírt 1185 Ft	Tejfölös babfőzelék, sült virsli 1195 Ft	Zöldbabfőzelék, sertéspörkölt 1245 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli 1245 Ft	
F3 - Főzelék	Paradicsomos káposztafőzelék, sertéssült 1680 Ft	Lencsefőzelék, sült virsli 1680 Ft	Tejfölös babfőzelék, fasírt 1730 Ft	Zöldbabfőzelék, fasírt 1775 Ft	Zöldborsófőzelék, Rántott párizsi 1845 Ft	
F3K - Kis főzelék	Paradicsomos káposztafőzelék, sertéssült 1175 Ft	Lencsefőzelék, sült virsli 1175 Ft	Tejfölös babfőzelék, fasírt 1220 Ft	Zöldbabfőzelék, fasírt 1240 Ft	Zöldborsófőzelék, Rántott párizsi 1290 Ft	
F4 - Főzelék	Paradicsomos káposztafőzelék, rántott sajt* 1640 Ft	Lencsefőzelék, rántott mozzarella* 1720 Ft	Tejfölös babfőzelék, rántott sajt* 1780 Ft	 Zöldbabfőzelék, zöldségvagdalt* 1795 Ft	Zöldborsófőzelék, sajttal töltött rántott palacsinta* 1865 Ft	

	2025.02.03. - hétfő	2025.02.04. - kedd	2025.02.05. - szerda	2025.02.06. - csütörtök	2025.02.07. - péntek	2025.02.08. - szombat
F4K - Kis főzelék	Paradicsomos káposztafőzelék, rántott sajt* 1150 Ft	Lencsefőzelék, rántott mozzarella* 1195 Ft	Tejfölös babfőzelék, rántott sajt* 1245 Ft	 Zöldbabfőzelék, zöldsévgaldalt* 1255 Ft	Zöldborsófőzelék, sajttal töltött rántott palacsinta* 1295 Ft	
R1 - Rántott	Párizsi jércemell, rizi-bizi 1795 Ft	Halrudacskák rántva, jázmin rizs, tartár-mártás 2095 Ft	Mátrai borzaska (reszelt burgonyás bundában sült sertésszelet), rizi-bizi 1955 Ft	Rántott harcsa, kukoricás rizs 2035 Ft	Francia rántott csirkemell (dijoni mustár, snidling, petrezselyem), jázmin rizs 1755 Ft	Sertésborda Orly módra, petrezselymes burgonya 1855 Ft
R1K - Kis rántott	Párizsi jércemell, rizi-bizi 1255 Ft	Halrudacskák rántva, jázmin rizs, tartár-mártás 1470 Ft	Mátrai borzaska (reszelt burgonyás bundában sült sertésszelet), rizi-bizi 1395 Ft	Rántott harcsa, kukoricás rizs 1425 Ft	Francia rántott csirkemell (dijoni mustár, snidling, petrezselyem), jázmin rizs 1230 Ft	Sertésborda Orly módra, petrezselymes burgonya 1295 Ft
R2 - Rántott	Párizsi jércemell, sült burgonya 1855 Ft	Halrudacskák rántva, burgonyapüré 2060 Ft	Mátrai borzaska (reszelt burgonyás bundában sült sertésszelet), petrezselymes burgonya 2035 Ft	Rántott harcsa, tepsis burgonya 2255 Ft	Francia rántott csirkemell (dijoni mustár, snidling, petrezselyem), burgonyapüré 1845 Ft	Sertésborda Orly módra, rizi-bizi 1795 Ft
R2K - Kis rántott	Párizsi jércemell, sült burgonya 1295 Ft	Halrudacskák rántva, burgonyapüré 1440 Ft	Mátrai borzaska (reszelt burgonyás bundában sült sertésszelet), petrezselymes burgonya 1425 Ft	Rántott harcsa, tepsis burgonya 1580 Ft	Francia rántott csirkemell (dijoni mustár, snidling, petrezselyem), burgonyapüré 1290 Ft	Sertésborda Orly módra, rizi-bizi 1255 Ft
R3 - Rántott	Parmezános bundában sült csirkemell, baconös burgonyapüré 1980 Ft	Csirkemell Cordon Bleu, petrezselymes burgonya 1930 Ft	Rántott sajt (trappista), burgonyapüré* 1895 Ft	Rántott csirkemell, rizi-bizi 1795 Ft	Baconös, lilahagymás krémsajttal töltött rántott pulykamell, petrezselymes burgonya 1995 Ft	
R3K - Kis rántott	Parmezános bundában sült csirkemell, baconös burgonyapüré 1385 Ft	Csirkemell Cordon Bleu, petrezselymes burgonya 1350 Ft	Rántott sajt (trappista), burgonyapüré* 1330 Ft	Rántott csirkemell, rizi-bizi 1255 Ft	Baconös, lilahagymás krémsajttal töltött rántott pulykamell, petrezselymes burgonya 1395 Ft	
R4 - Rántott	Parmezános bundában sült csirkemell, jázmin rizs 1920 Ft	Csirkemell Cordon Bleu, rizi-bizi 1880 Ft	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartár-mártás* 1960 Ft	Őszibarackkal töltött rántott csirkemell, burgonyapüré 1920 Ft	Baconös, lilahagymás krémsajttal töltött rántott pulykamell, rizi-bizi 1980 Ft	
R4K - Kis rántott	Parmezános bundában sült csirkemell, jázmin rizs 1345 Ft	Csirkemell Cordon Bleu, rizi-bizi 1320 Ft	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartár-mártás* 1370 Ft	Őszibarackkal töltött rántott csirkemell, burgonyapüré 1345 Ft	Baconös, lilahagymás krémsajttal töltött rántott pulykamell, rizi-bizi 1385 Ft	
RZ - Rántott	Parmezános bundában sült csirkemell, melange mix zöldségköret 2120 Ft	Csirkemell Cordon Bleu, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 2050 Ft	Rántott sajt (trappista), melange mix zöldségköret 2155 Ft	Rántott csirkemell, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1950 Ft	Baconös, lilahagymás krémsajttal töltött rántott pulykamell, melange mix zöldségköret 2140 Ft	Sertésborda Orly módra, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1980 Ft
RZK - Kis rántott	Parmezános bundában sült csirkemell, melange mix zöldségköret 1485 Ft	Csirkemell Cordon Bleu, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1435 Ft	Rántott sajt (trappista), melange mix zöldségköret 1495 Ft	Rántott csirkemell, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1365 Ft	Baconös, lilahagymás krémsajttal töltött rántott pulykamell, melange mix zöldségköret 1495 Ft	Sertésborda Orly módra, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1385 Ft
U - Főétel - Világkonyha!	Käsepatztle (osztrák sajtos nokedli hagymával)* 1620 Ft	Wokban sült thai mézes csirkemellcsíkok, bambuszrügyes thai tészta 2020 Ft	Omlós csirkemell csípős chilis, fehérboros kukinimártással, mexikói rizzsel (bab, fokhagyma, kukorica, paradicsom) 1820 Ft	Csirkés souvlaki, vegyes köret (sült burg., párolt rizs), Tzatziki 2460 Ft	Madras (Currys indiai csirke), jázmin rizs 1755 Ft	
UK - Főétel - Világkonyha!	Käsepatztle (osztrák sajtos nokedli hagymával)* 1135 Ft	Wokban sült thai mézes csirkemellcsíkok, bambuszrügyes thai tészta 1420 Ft	Omlós csirkemell csípős chilis, fehérboros kukinimártással, mexikói rizzsel (bab, fokhagyma, kukorica, paradicsom) 1275 Ft	Csirkés souvlaki, vegyes köret (sült burg., párolt rizs), Tzatziki 1720 Ft	Madras (Currys indiai csirke), jázmin rizs 1230 Ft	

	2025.02.03. - hétfő	2025.02.04. - kedd	2025.02.05. - szerda	2025.02.06. - csütörtök	2025.02.07. - péntek	2025.02.08. - szombat
A - Főétel	Vörösboros marhapörkölt, tarhonya 1980 Ft	Rácpörkölt (tejfölös, húsos rakott tészta) 1845 Ft	Spenótos-sajtos galuska* 1640 Ft	Tejberizs, csokoládéöntet* 1530 Ft	Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya 1680 Ft	Csirkemell füstöltsonkával, füstöltsajttal átsütve, olaszos hasábburgonya (oregánó, só, bors, paprika) 1955 Ft
AK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Vörösboros marhapörkölt, tarhonya 1385 Ft	Rácpörkölt (tejfölös, húsos rakott tészta) 1290 Ft	Spenótos-sajtos galuska* 1150 Ft	Tejberizs, csokoládéöntet* 1070 Ft	Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya 1175 Ft	Csirkemell füstöltsonkával, füstöltsajttal átsütve, olaszos hasábburgonya (oregánó, só, bors, paprika) 1370 Ft
B - Főétel	Túrós csusza bacon szalonnával 1820 Ft	Csibe brassói 1830 Ft	Borjúpaprikás, galuska 2120 Ft	Paprikás csirkecomb, galuska 1780 Ft	Mustáros csirkemell, tészta 1730 Ft	Magyaros sertésszelet (lecsós), jázmin rizs 1980 Ft
BK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Túrós csusza bacon szalonnával 1275 Ft	Csibe brassói 1280 Ft	Borjúpaprikás, galuska 1485 Ft	Paprikás csirkecomb, galuska 1245 Ft	Mustáros csirkemell, tészta 1220 Ft	Magyaros sertésszelet (lecsós), jázmin rizs 1385 Ft
C - Főétel	Vadas csirkemell, tészta 1730 Ft	Tojásos galuska* 1595 Ft	Pacalpörkölt, főtt burgonya 1945 Ft	 Bakonyi gőngyölt sertésszelet (gomba, sonka, sajt), vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 2055 Ft	Mákos tészta* 1480 Ft	
CK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Vadas csirkemell, tészta 1220 Ft	Tojásos galuska* 1120 Ft	Pacalpörkölt, főtt burgonya 1360 Ft	 Bakonyi gőngyölt sertésszelet (gomba, sonka, sajt), vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1440 Ft	Mákos tészta* 1035 Ft	
D - Főétel	Bolognai spagetti 1755 Ft	Baconös, darált húsos rakott burgonya tejföllel 2020 Ft	Sajtos, baconos sült csirkemell, tepsis burgonya 2095 Ft	Húsos lasagne 1955 Ft	Lecsó virslivel 1985 Ft	
DK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Bolognai spagetti 1230 Ft	Baconös, darált húsos rakott burgonya tejföllel 1420 Ft	Sajtos, baconos sült csirkemell, tepsis burgonya 1470 Ft	Húsos lasagne 1370 Ft	Lecsó virslivel 1390 Ft	
G - Főétel	Stroganoff csirkemell (bacon, tejszín, hagyma, uborka), burgonyakrokkett 1940 Ft	Csikós tokány, galuska 1755 Ft	Csirkemell mézben pácolt sonkával, ementáli sajttal sütve, rozmaringvajban, burgonyapüré 1940 Ft	Carbonara spagetti 1720 Ft	Fűszeres sült csirkemell sajtkrémmártás- sal, farfalle tésztával 1820 Ft	
GK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Stroganoff csirkemell (bacon, tejszín, hagyma, uborka), burgonyakrokkett 1360 Ft	Csikós tokány, galuska 1230 Ft	Csirkemell mézben pácolt sonkával, ementáli sajttal sütve, rozmaringvajban, burgonyapüré 1360 Ft	Carbonara spagetti 1195 Ft	Fűszeres sült csirkemell sajtkrémmártás- sal, farfalle tésztával 1275 Ft	
K - Főétel	Túrós derelye, tejföl mártás* 1680 Ft	Mézes-mustáros csirkecomb, rizi-bizi 1740 Ft	 Csirkemáj rizottó, reszelt sajttal 1595 Ft	Tarhonyás hús (sertéshúsból) 1680 Ft	Vadas pulykamell tokány, csavart tészta 1860 Ft	
O - Főétel	Húsos rakott kelkáposzta 1855 Ft	Sólet, füstölt tarja 1780 Ft	Csülök pékné módra 2040 Ft	 Hagymás, gombás csirkemáj, vajás bur- gonya 1680 Ft	Rizsfelfújt gyümölcsöntettel* 1680 Ft	

	2025.02.03. - hétfő	2025.02.04. - kedd	2025.02.05. - szerda	2025.02.06. - csütörtök	2025.02.07. - péntek	2025.02.08. - szombat
L - Főétel	Roston sült csirkemell, tejfölös sült burgonya 1920 Ft	Lyoni csirkemell (sült hagymával), petrezselymes burgonya 1830 Ft	Töltött káposzta 1760 Ft	Krumplis tészta* 1430 Ft	Sertéspörkölt, szarvacska tészta 1680 Ft	
Z - Főétel	Részes csirkecomb (sörrel sült), petrezselymes burgonya 1755 Ft	Fűszeres tarjafalatok, tepsis burgonya 2095 Ft	Zöldborsós, tejszínes csirkemell, csavart tészta 1740 Ft	Spenótos farfalle parmezánsajttal* 1630 Ft	Erdélyi fatányéros (sertésszelet, natúr máj, debreceni), steak burgonya 1995 Ft	
VE - Vadvilág	Szarvaspörkölt galuskával 2030 Ft	Vaddisznószeletek vadasan zsemlegombóccal 2180 Ft	 Szarvashúsgombócok tejfölös erdei gombamártásban spagetti 2020 Ft	Szarvasgulyás 1465 Ft	 Áfonyás-gombás őzragu túrós galuskával 1895 Ft	
VEK - Vadvilág(kis adag)	Szarvaspörkölt galuskával 1420 Ft	Vaddisznószeletek vadasan zsemlegombóccal 1525 Ft	 Szarvashúsgombócok tejfölös erdei gombamártásban spagetti 1420 Ft	Szarvasgulyás 1025 Ft	 Áfonyás-gombás őzragu túrós galuskával 1330 Ft	
V - Fél adag főétel + desszert	Vadas csirkemell, tészta, Somlói galuska 1840 Ft	Rácpörkölt (tejfölös, húsos rakott tészta), Tejbegríz kakaóval 1650 Ft	 Csirkemáj rizottó, reszelt sajttal, Magyorókrémrel töltött palacsinta, csokoládéöntet 1840 Ft	Tarhonyás hús (sertéshúsból), Tejberizs, csokoládéöntet 1595 Ft	Sertéspörkölt, szarvacska tészta, Rizsfelfújt gyümölcsöntettel 1670 Ft	Magyaros sertésszelet, jázmin rizs, Bécsi krémes 2060 Ft
M - Menü (kis adag leves + nagy adag főétel)	Görög gyümölcsleves, Stroganoff csirkemell (bacon, tejszín, hagyma, uborka), burgonyakrokkett 2540 Ft	Magyaros burgonyaleves, Sólet, füstölt tarja 2280 Ft	Tejszínes sárgabarack-kréMLEVES, Zöldborsós, tejszínes csirkemell, csavart tészta 2295 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal, Carbonara spagetti 2340 Ft	Tejszínes körtekrémleves, Mustáros csirkemell, tészta 2320 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves, Csirkemell füstöltsonkával, füstóltsajttal átsütve, olaszos hasábburgonya (oregánó, só, bors, paprika) 2635 Ft
KM - Kis menü (kis adag)	Görög gyümölcsleves, Stroganoff csirkemell (bacon, tejszín, hagyma, uborka), burgonyakrokkett 2020 Ft	Magyaros burgonyaleves, Sólet, füstölt tarja 1795 Ft	Tejszínes sárgabarack-kréMLEVES, Zöldborsós, tejszínes csirkemell, csavart tészta 1830 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal, Carbonara spagetti 1870 Ft	Tejszínes körtekrémleves, Mustáros csirkemell, tészta 1865 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves, Csirkemell füstöltsonkával, füstóltsajttal átsütve, olaszos hasábburgonya (oregánó, só, bors, paprika) 2120 Ft
H - Majonézes saláta (25-30 dkg)	Hawaii jércesaláta (jégsaláta, ananász, kukorica, tartár) 1095 Ft	Franciasaláta, körözöttel töltött sajtteker-cs* 1180 Ft	Majonézes burgonyasaláta, Csabai töltött karaj 1255 Ft	Kaszinótojás, franciasaláta* 1055 Ft	Amerikai térszalasáta 1095 Ft	
I - Desszert	Somlói galuska* 985 Ft	Tejbegríz kakaóval* 740 Ft	Almás-túrós rétes* 950 Ft	Madártej* 835 Ft	Rizsfelfújt gyümölcsöntettel* 880 Ft	Pozsonyi kocka (lekváros, mákos rakott tészta)* 830 Ft
X - Desszert	Pisztáciás szelet* 1080 Ft	Sacher torta* 1080 Ft	Fánk sárgabaracklekvárral töltve (2db)* 930 Ft	Piskóta tekerics házi baracklekvárral, vaníliaöntet* 995 Ft	Ribizlihabos szelet* 1095 Ft	Piskótakocka, csokoládéöntet* 920 Ft
P - Palacsinta (2 db)	Matróz palacsinta (meggyes, rumos, kakaókrémrel töltött rántott palacsinta), vaníliásodó* 1480 Ft	Gundel palacsinta* 1250 Ft	Magyorókrémrel töltött palacsinta, csokoládéöntet* 1130 Ft	Túrós palacsinta, vaníliaöntet* 1120 Ft	Karamellkrémrel töltött palacsinta* 950 Ft	
VG1 - Vegán	Vegán sütőtökrémleves pirított tökmag-gal* 1130 Ft	Vegán lencseleves* 980 Ft	 Gombaleves vegán tésztával* 1050 Ft	Narancsos-chilis sárgarépa-kréMLEVES, pirított napraforgómaggal* 1080 Ft	Vöröslencse-kréMLEVES, pirított zsem-lekockák* 950 Ft	

	2025.02.03. - hétfő	2025.02.04. - kedd	2025.02.05. - szerda	2025.02.06. - csütörtök	2025.02.07. - péntek	2025.02.08. - szombat
VG2 - Vegán	Indiai fűszerezésű csicseriborsó-ragu rizszel* 1580 Ft	Vegán majorannás zöldbabfőzelék, frankfurti feltéttel* 1630 Ft	Marokkói karfiolcurry kuskusszal* 1530 Ft	Zöldséges vegán natúrfalet paprikás, rizses-köleses fusillival* 2095 Ft	Paradicsomos vöröslencseragu kukkinivel* 1630 Ft	
VG2K - Vegán kis adag	Indiai fűszerezésű csicseriborsó-ragu rizszel* 1170 Ft	Vegán majorannás zöldbabfőzelék, frankfurti feltéttel* 1195 Ft	Marokkói karfiolcurry kuskusszal* 1130 Ft	Zöldséges vegán natúrfalet paprikás, rizses-köleses fusillival* 1550 Ft	Paradicsomos vöröslencseragu kukkinivel* 1195 Ft	
VG3 - Vegán	Vegán schnitzel petrezselymes burgonya* 2095 Ft	Vegán chilis bab steak burgonyával* 1995 Ft	Vegán burgerszelet kevert salátával* 2650 Ft	Falafel tallér paradicsomos rizzsel* 1895 Ft	Spenótos, rizses-köleses fusilli, vegán burgerszelet* 2280 Ft	
VG4 - Vegán	Kókusztejbberizs málnaöntettel* 930 Ft	Vegán Twix szelet* 1395 Ft	Vegán körtés-bodzás szelet* 1260 Ft	Vegán citromtorta szelet* 1395 Ft	Mandulatejbegríz, fahéjszórással* 830 Ft	
Z1 - Zero leves	Zellerkrémleves* 980 Ft	 Csirkeraguleves rizses-köleses tésztával 1150 Ft	Erőleves marhahússal 1350 Ft	Fokhagymakrémleves* 950 Ft	Brokkolikrémleves pirított mandulával* 1045 Ft	
Z1K - Zero kis leves	Zellerkrémleves* 725 Ft	 Csirkeraguleves rizses-köleses tésztával 850 Ft	Erőleves marhahússal 995 Ft	Fokhagymakrémleves* 695 Ft	Brokkolikrémleves pirított mandulával* 775 Ft	
Z2 - Zero főétel	 Rántott gombafejek paleo panírban, sült zellerhasábokkal* 1945 Ft	Dijoni mustáros sertésszelet sült paradicsommal, hagymakarikákkal és édesburgonyával 2030 Ft	Bazsalikomos csirkemáj paradicsom-salátával 1880 Ft	Citromos, grillezett pulykaszeletek kukkiniágyon 2160 Ft	Paradicsomos tengergyümölcssei vöröslencsepennével 2155 Ft	
Z3 - Zero főétel	Bolognai raguval rakott kukkini növényi feltéttel 2095 Ft	Cukkini karfiolmorzsás sertésraguval töltve, növényi feltéttel 2030 Ft	Vadas marha vöröslencsepennével 2055 Ft	Rántott sertésborda ropogós kókuszpanírban, sült zellerhasábokkal 2155 Ft	Kelkáposztafőzelék sertéspörkölttel 1630 Ft	
Z4 - Zero főétel	Édesburgonyás pulykafasírt grill zöldséggel 1995 Ft	Rántott csirkemáj almás céklasalátával 1880 Ft	Fokhagymagerezdekkel egybesütött rozmaringos csirkecomb nyári salátával 1880 Ft	Eszterházy marhatokány rizseses köles fusilli 1980 Ft	Oregánós rostos csirkemell pirított édesburgonya-hasábokkal 1995 Ft	
Z5 - Zero desszert	Tápiókapuding sült mangóval* 955 Ft	Mandulatejes, meggyes hajdinakása* 840 Ft	Paleo feketeribizlis szelet* 1250 Ft	Meggyes-máros piskótatekercs* 1150 Ft	Paleo kávé torta* 1295 Ft	
S1 - Savanyúság	Uborkasaláta* 290 Ft	Csemegeuborka* 290 Ft	Tzatziki* 295 Ft	Kovászos uborka* 290 Ft	Ecetes almapaprika* 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* 870 Ft	Jókenyér Fitt&Well* 870 Ft	Jókenyér Fitt&Well* 870 Ft	Jókenyér Fitt&Well* 870 Ft	Jókenyér Fitt&Well* 870 Ft	

	2025.02.03. - hétfő	2025.02.04. - kedd	2025.02.05. - szerda	2025.02.06. - csütörtök	2025.02.07. - péntek	2025.02.08. - szombat
JBR - Jókenyér Bajor rozsos (500g)	Jókenyér Bajor rozsos* 795 Ft	Jókenyér Bajor rozsos* 795 Ft	Jókenyér Bajor rozsos* 795 Ft	Jókenyér Bajor rozsos* 795 Ft	Jókenyér Bajor rozsos* 795 Ft	
JTK - Jókenyér Teljes kiőrlésű magos (500g)	Jókenyér Teljes kiőrlésű magos* 820 Ft	Jókenyér Teljes kiőrlésű magos* 820 Ft	Jókenyér Teljes kiőrlésű magos* 820 Ft	Jókenyér Teljes kiőrlésű magos* 820 Ft	Jókenyér Teljes kiőrlésű magos* 820 Ft	
JW - Jókenyér Wellness (500g)	Jókenyér Wellness* 865 Ft	Jókenyér Wellness* 865 Ft	Jókenyér Wellness* 865 Ft	Jókenyér Wellness* 865 Ft	Jókenyér Wellness* 865 Ft	
ED1 - Leves	Csirkehúsleves gazdagon zöldségekkel (csirkemellbő) 176 kcal, 13g szénh., 23g fehérje, 3g zsír 1080 Ft	Tárkonyos húsgaluska leves 219 kcal, 31g szénh., 13g fehérje, 4g zsír 955 Ft	 Tárkonyos zöldségraguleves* 288 kcal, 26g szénh., 8g fehérje, 16g zsír 995 Ft	 Tárkonyos, gombás pulykaraguleves 387 kcal, 17g szénh., 27g fehérje, 23g zsír 1040 Ft	Tavaszi zöldborsóleves* 197 kcal, 48g szénh., 9g fehérje, 1g zsír 1030 Ft	
ED2 - Leves	Édesburgonya-krémleves* 221 kcal, 36g szénh., 5g fehérje, 5g zsír 995 Ft	Tejszínes brokkolikrémleves* 239 kcal, 33g szénh., 9g fehérje, 7g zsír 950 Ft	Könnnyű tejszínes gyümölcsleves* 215 kcal, 63g szénh., 5g fehérje, 6g zsír 1155 Ft	Áfonyás fahéjas banánleves* 270 kcal, 67g szénh., 5g fehérje, 10g zsír 1135 Ft	Borsikafűves tejszínes libazúza leves 298 kcal, 18g szénh., 8g fehérje, 21g zsír 1160 Ft	
ED4 - Főzelék	Fitt magyaros tökfőzelék, fasírt (light) 630 kcal, 61g szénh., 44g fehérje, 21g zsír 1755 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, grill csirkecombfilé 631 kcal, 69g szénh., 72g fehérje, 14g zsír 1895 Ft	Zsenge zöldborsófőzelék, brokkoliro-pogós* 713 kcal, 110g szénh., 35g fehérje, 24g zsír 1725 Ft	Majorannás burgonyafőzelék, rántott csirkemell 1069 kcal, 119g szénh., 50g fehérje, 42g zsír 1780 Ft	Tejszínes zöldbabfőzelék, rántott csirkemell 610 kcal, 59g szénh., 45g fehérje, 20g zsír 1780 Ft	
ED6 - Főétel	Gyros pitában zöldsalátával 567 kcal, 63g szénh., 50g fehérje, 12g zsír 1980 Ft	 Fitt rakott milánói spagetti 750 kcal, 78g szénh., 50g fehérje, 26g zsír 1920 Ft	Könnnyű hortobágyi palacsinta 740 kcal, 79g szénh., 52g fehérje, 22g zsír 1855 Ft	Pácolt sajtos csirkemell, tortillatekercsben tejföllel, zöldségekkel 984 kcal, 61g szénh., 54g fehérje, 57g zsír 2080 Ft	Mogyorós csirkecurry szezámos tésztaágyon 801 kcal, 60g szénh., 60g fehérje, 35g zsír 1780 Ft	
ED7 - Főétel	 Fitt rántott pulykamell lenmagos panírbán, Paradicsomos gombás spagetti 911 kcal, 86g szénh., 70g fehérje, 31g zsír 1995 Ft	Juhtúróval töltött rántott csirkemell, wok zöldségekkel 713 kcal, 44g szénh., 53g fehérje, 35g zsír 2225 Ft	Rántott csirkemell fitt sajtos panírbán, sült zöldség (light) 760 kcal, 65g szénh., 62g fehérje, 25g zsír 2095 Ft	 Sertéskaraj fitt magvas panírbán, gombás-cukkini rizs 957 kcal, 120g szénh., 57g fehérje, 27g zsír 2030 Ft	 Fitt rántott zöldségek (gomba, karfiol, brokkoli), light majonéz* 622 kcal, 55g szénh., 23g fehérje, 33g zsír 1755 Ft	
ED8 - Főétel	Mustáros csirkemell párolt káposztával, burgonyával 542 kcal, 68g szénh., 43g fehérje, 6g zsír 1795 Ft	Rakott zöldségek sonkával 514 kcal, 36g szénh., 27g fehérje, 27g zsír 1725 Ft	Tárkonyos mustáros csirkefalatok, petrezselymes karfiol 502 kcal, 32g szénh., 42g fehérje, 21g zsír 1825 Ft	Olasz csirkecomb, mediterrán zöldségek 472 kcal, 33g szénh., 58g fehérje, 12g zsír 2055 Ft	Rakott karfiol (pulykahússal) 617 kcal, 55g szénh., 42g fehérje, 24g zsír 1795 Ft	
ED9 - Főétel	Zöldfűszeres ricottával töltött jércemell joghurtos bulgursalátával 740 kcal, 85g szénh., 55g fehérje, 21g zsír 1920 Ft	Lucskos káposzta csirkemellből 565 kcal, 39g szénh., 42g fehérje, 25g zsír 1795 Ft	Csőben sült zöldségek* 446 kcal, 33g szénh., 21g fehérje, 24g zsír 1635 Ft	Kemencében sült csirkemell cheddar sajt mártással, párolt zöldségköret 639 kcal, 47g szénh., 53g fehérje, 25g zsír 1955 Ft	Könnnyű bolognai lasagne 826 kcal, 112g szénh., 41g fehérje, 32g zsír 1825 Ft	
ED10 - Főétel	Lyoni marhacsenye (sült hagymával), párolt zöldségköret 576 kcal, 54g szénh., 39g fehérje, 20g zsír 2080 Ft	Zöldséges csirkehússal rakott kel 675 kcal, 56g szénh., 42g fehérje, 29g zsír 1855 Ft	Olaszos tepsis csirkemell, zöldséges vad rizs 750 kcal, 87g szénh., 47g fehérje, 23g zsír 1825 Ft	Csirkefalatok thai módra (csirkecomb, chili, fitt tészta, paradicsom) 774 kcal, 71g szénh., 53g fehérje, 30g zsír 1820 Ft	Csirkemell vadasan, szarvacska tészta 728 kcal, 96g szénh., 54g fehérje, 22g zsír 1935 Ft	
ED11 - Főétel	Pirított csirkecsikok, tepsis burgonyával, zöldségekkel 462 kcal, 61g szénh., 40g fehérje, 4g zsír 1820 Ft	Parajos csirkés farfalle 621 kcal, 85g szénh., 45g fehérje, 10g zsír 1655 Ft	Sáfrányos-csirkés zöldséges bulgur reszelt sajttal 731 kcal, 94g szénh., 55g fehérje, 17g zsír 1895 Ft	Rakott karfiol pulykahússal és zabpehellyel 652 kcal, 48g szénh., 49g fehérje, 27g zsír 1720 Ft	Vadas őzgombócok spagetti 827 kcal, 87g szénh., 60g fehérje, 30g zsír 2020 Ft	

	2025.02.03. - hétfő	2025.02.04. - kedd	2025.02.05. - szerda	2025.02.06. - csütörtök	2025.02.07. - péntek	2025.02.08. - szombat
ED12 - Főétel	Sült csirkecomb, spenótos rizs 693 kcal, 90g szénh., 60g fehérje, 11g zsír 1680 Ft	 Tavaszi csirkemell rizottó 958 kcal, 110g szénh., 50g fehérje, 35g zsír 1850 Ft	Pulykamell Marco Polo módra (sonka, brokkoli, sajt), rizses békirépa 786 kcal, 77g szénh., 54g fehérje, 29g zsír 1920 Ft	 Vöröslencse-főzelék, light csirkemell pörkölt 803 kcal, 94g szénh., 63g fehérje, 17g zsír 1685 Ft	 Vaslapon sült csirkemellfilé, Gombás, tojásos rizs 716 kcal, 66g szénh., 52g fehérje, 27g zsír 1895 Ft	
ED13 - Főétel	Édes-savanyú csirkemell basmati rizzsel 655 kcal, 120g szénh., 38g fehérje, 4g zsír 1720 Ft	Roston sült pulykamell, ananászos rizs 679 kcal, 96g szénh., 49g fehérje, 11g zsír 1830 Ft	Rakott zöldbab (sertéshússal) 516 kcal, 51g szénh., 31g fehérje, 20g zsír 1695 Ft	Pírtott sertésmáj, főtt burgonya 592 kcal, 59g szénh., 38g fehérje, 21g zsír 1520 Ft	Húsos rakott kel 709 kcal, 71g szénh., 42g fehérje, 26g zsír 1955 Ft	
ED14 - Főétel	Ananással-sajttal rakott csirkemell basmati rizzsel 757 kcal, 117g szénh., 49g fehérje, 12g zsír 1835 Ft	 Fitt bécsiszelet, rizses zöldséggel 811 kcal, 111g szénh., 50g fehérje, 18g zsír 1930 Ft	 Csipős chilis csirkecomb, gombás-cukkinis rizs 751 kcal, 97g szénh., 64g fehérje, 12g zsír 1895 Ft	Őszibarackos-sajtos rakott csirkemell, barna rizs 782 kcal, 109g szénh., 50g fehérje, 15g zsír 1765 Ft	Friss bazsalikomos csirkecombfilé, tejfölös-sajtos brokkoli 708 kcal, 24g szénh., 79g fehérje, 31g zsír 1995 Ft	
ED15 - Desszert	Epres-vaníliás szelet* 146 kcal, 10g szénh., 4g fehérje, 10g zsír 1080 Ft	Kölespuding házi meggyekvárral* 327 kcal, 89g szénh., 10g fehérje, 5g zsír 850 Ft	Charlotte szelet* 163 kcal, 14g szénh., 6g fehérje, 9g zsír 1080 Ft	Málnás alagút* 146 kcal, 9g szénh., 6g fehérje, 12g zsír 1080 Ft	Tejszínes mákos szelet* 154 kcal, 14g szénh., 7g fehérje, 9g zsír 1080 Ft	
EKM - Kis menü (kis leves + kis főétel)	Édesburgonya-krémleves, Lyoni marhacsecsenye (sült hagymával), párolt zöldségköret 531 kcal, 60g szénh., 29g fehérje, 17g zsír 2160 Ft	Tejszínes brokkolikrémleves, Juhtúróval töltött rántott csirkemell, wok zöldségekkel 630 kcal, 52g szénh., 41g fehérje, 28g zsír 2225 Ft	 Tárkonyos zöldségraguleves, Olaszos tep-sis csirkemell, zöldséges vad rizs 693 kcal, 75g szénh., 36g fehérje, 26g zsír 1975 Ft	 Áfonyás fahéjas banánleves, Sertéskaraj fitt magvas panírban, gombás-cukkinis rizs 819 kcal, 125g szénh., 41g fehérje, 25g zsír 2220 Ft	Tavaszi zöldborsóleves, Csirkemell vadasan, szarvacska tészta 618 kcal, 96g szénh., 42g fehérje, 15g zsír 2085 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 1495 Ft	Syrtaki salátátál 1495 Ft	Syrtaki salátátál 1495 Ft	Syrtaki salátátál 1495 Ft	Syrtaki salátátál 1495 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	