

	2025.02.10. - hétfő	2025.02.11. - kedd	2025.02.12. - szerda	2025.02.13. - csütörtök	2025.02.14. - péntek	2025.02.15. - szombat
SP1 - Sport és egészség	Királyrák tejszínes zöldséges spagettivel 658 kcal, 63g szénh., 39g fehérje, 26g zsír 2095 Ft	Zabpelyhes zöldséges rakott csirkemell rizzzsel 682 kcal, 72g szénh., 52g fehérje, 21g zsír 1840 Ft	Fehérborban posírozott vörössüggér, hüvelyes zöldborsó, steak burgonya 690 kcal, 73g szénh., 52g fehérje, 18g zsír 2390 Ft	Jérces steak joghurtos almás kukoricasalátával 527 kcal, 43g szénh., 50g fehérje, 19g zsír 1920 Ft	Pikáns marhaszeletek avokádós dippel, sült zellerrel, édesburgonyával 699 kcal, 64g szénh., 37g fehérje, 32g zsír 2795 Ft	
SP2 - Sport és egészség	Paradicsomos fetás bulgurizzottó* 654 kcal, 51g szénh., 22g fehérje, 28g zsír 1650 Ft	Pestos kuszkus grillisajttal, zöldségekkel* 658 kcal, 65g szénh., 24g fehérje, 32g zsír 2095 Ft	Paprikás csicseriborsó nyári zöldségekkel, vadrizzzsel* 550 kcal, 71g szénh., 17g fehérje, 20g zsír 1820 Ft	Lencsés rakott kel* 669 kcal, 84g szénh., 35g fehérje, 20g zsír 1720 Ft	 Svéd gombasaláta teljes kiőrlésű fusillivel* 455 kcal, 55g szénh., 28g fehérje, 13g zsír 1735 Ft	
L1 - Levesek kb. 5dl	Zöldborsós csirkeraguleves 1230 Ft	Harcсаhalászlé 1420 Ft	Májgaluskaleves 940 Ft	Jókai bableves 1320 Ft	Gulyásleves 1320 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával 1220 Ft
L1K - Levesek kis adag kb. 3dl	Zöldborsós csirkeraguleves 860 Ft	Harcсаhalászlé 995 Ft	Májgaluskaleves 660 Ft	Jókai bableves 925 Ft	Gulyásleves 925 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával 850 Ft
L2 - Levesek kb. 5dl	Tejfőlös gombaleves* 1020 Ft	Tojásleves* 945 Ft	Paradicsomleves* 935 Ft	Francia hagymaleves, pirított zsemlekockák* 1020 Ft	Sajtos-tejszínes brokkolikréMLEVES, pirított zsemlekockák* 1040 Ft	
L2K - Levesek, kis levesek kb. 3dl	Tejfőlös gombaleves* 720 Ft	Tojásleves* 660 Ft	Paradicsomleves* 655 Ft	Francia hagymaleves, pirított zsemlekockák* 720 Ft	Sajtos-tejszínes brokkolikréMLEVES, pirított zsemlekockák* 730 Ft	
L3 - Levesek kb. 5dl	Tejszínes őszibarackleves* 1045 Ft	MálnakréMLEVES* 1125 Ft	Tejszínes meggyleves* 1055 Ft	Tejszínes körtELEVES cseresznyével, pirított mandulával* 1130 Ft	Görög gyümölcseleves* 1135 Ft	
L3K - Levesek, kis levesek kb. 3dl	Tejszínes őszibarackleves* 735 Ft	MálnakréMLEVES* 790 Ft	Tejszínes meggyleves* 740 Ft	Tejszínes körtELEVES cseresznyével, pirított mandulával* 790 Ft	Görög gyümölcseleves* 795 Ft	
E1 - Friss saláták	Görög saláta, Roston sült csirkemell 2360 Ft	Csirkemell sonkával, sajttal kemencében sütvE, friss vegyes saláta, ezersziget öntet 2220 Ft	Cézár saláta tonhallal 2280 Ft	Grillezett csirkemell, kaliforniai saláta (jégsaláta, paprika, paradicsom, kukorica, kígyóborka, lilahagyma), zöldfűszeres dresszing 2155 Ft	Gyros csirkemellcsíkok, friss zöldsaláta, tzatziki 2280 Ft	
E1K - Friss saláták kis adag	Görög saláta, Roston sült csirkemell 1650 Ft	Csirkemell sonkával, sajttal kemencében sütvE, friss vegyes saláta, ezersziget öntet 1555 Ft	Cézár saláta tonhallal 1595 Ft	Grillezett csirkemell, kaliforniai saláta (jégsaláta, paprika, paradicsom, kukorica, kígyóborka, lilahagyma), zöldfűszeres dresszing 1520 Ft	Gyros csirkemellcsíkok, friss zöldsaláta, tzatziki 1595 Ft	
E2 - Fitness és alakbarát	Sajtos csirkesaslik, párolt bÉbÍRÉPA 721 kcal, 40g szénh., 43g fehérje, 37g zsír 2270 Ft	Szárnyas rakott kel 654 kcal, 63g szénh., 40g fehérje, 27g zsír 1820 Ft	Füstöltisajttal ropogósra sült pulykamell, párolt bÉbÍRÉPA, zöldborsó 585 kcal, 48g szénh., 60g fehérje, 16g zsír 2060 Ft	Sertés szűzfalatok, petrezselymes vajas brokkoli 597 kcal, 64g szénh., 54g fehérje, 13g zsír 2250 Ft	Grill csirkecomb, almás párolt káposzta 650 kcal, 56g szénh., 61g fehérje, 19g zsír 1920 Ft	
E2K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Sajtos csirkesaslik, párolt bÉbÍRÉPA 450 kcal, 25g szénh., 27g fehérje, 23g zsír 1590 Ft	Szárnyas rakott kel 408 kcal, 39g szénh., 25g fehérje, 17g zsír 1275 Ft	Füstöltisajttal ropogósra sült pulykamell, párolt bÉbÍRÉPA, zöldborsó 366 kcal, 30g szénh., 38g fehérje, 10g zsír 1440 Ft	Sertés szűzfalatok, petrezselymes vajas brokkoli 372 kcal, 40g szénh., 34g fehérje, 8g zsír 1575 Ft	Grill csirkecomb, almás párolt káposzta 405 kcal, 35g szénh., 38g fehérje, 12g zsír 1345 Ft	

	2025.02.10. - hétfő	2025.02.11. - kedd	2025.02.12. - szerda	2025.02.13. - csütörtök	2025.02.14. - péntek	2025.02.15. - szombat
E3 - Fitness és alakbarát	 Grillezett karaj piritott gombával, paradicsomos bulgurral 867 kcal, 80g szénh., 64g fehérje, 29g zsír 1930 Ft	Vadas marhaszeletek, durum orsó tészta 766 kcal, 82g szénh., 44g fehérje, 28g zsír 1980 Ft	Csirkemell gyros, zöldségekkel, rizzsel 600 kcal, 76g szénh., 54g fehérje, 8g zsír 1865 Ft	Csirkesaslik,zöldséges pikáns bulgurral 644 kcal, 70g szénh., 42g fehérje, 13g zsír 1995 Ft	Tavaszi csirkemell rizottó 658 kcal, 77g szénh., 57g fehérje, 14g zsír 1860 Ft	
E3K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	 Grillezett karaj piritott gombával, paradicsomos bulgurral 526 kcal, 49g szénh., 39g fehérje, 17g zsír 1350 Ft	Vadas marhaszeletek, durum orsó tészta 480 kcal, 51g szénh., 28g fehérje, 18g zsír 1385 Ft	Csirkemell gyros, zöldségekkel, rizzsel 375 kcal, 48g szénh., 34g fehérje, 5g zsír 1295 Ft	Csirkesaslik,zöldséges pikáns bulgurral 392 kcal, 43g szénh., 26g fehérje, 8g zsír 1395 Ft	Tavaszi csirkemell rizottó 411 kcal, 48g szénh., 36g fehérje, 8g zsír 1295 Ft	
E4 - Fitness és alakbarát	Bolognai spagetti zöldséggel gazdagon 825 kcal, 78g szénh., 40g fehérje, 34g zsír 1735 Ft	Csirkecombfilé roston, almás, mazsolás rizs 693 kcal, 117g szénh., 42g fehérje, 11g zsír 1720 Ft	Tojásos lecsó virslivel, bulgurral 602 kcal, 63g szénh., 31g fehérje, 25g zsír 1745 Ft	Zöldséges szárnyashús rizottó 855 kcal, 116g szénh., 56g fehérje, 18g zsír 1860 Ft	Tengeri halfilé piritott gombával, párolt zöldségköret 498 kcal, 38g szénh., 50g fehérje, 16g zsír 2045 Ft	
E4K - Fitness és alakbarát. Kis adag kb. 30-35 dkg	Bolognai spagetti zöldséggel gazdagon 516 kcal, 49g szénh., 25g fehérje, 21g zsír 1220 Ft	Csirkecombfilé roston, almás, mazsolás rizs 432 kcal, 73g szénh., 26g fehérje, 7g zsír 1195 Ft	Tojásos lecsó virslivel, bulgurral 375 kcal, 39g szénh., 19g fehérje, 16g zsír 1220 Ft	Zöldséges szárnyashús rizottó 546 kcal, 74g szénh., 36g fehérje, 12g zsír 1295 Ft	Tengeri halfilé piritott gombával, párolt zöldségköret 312 kcal, 24g szénh., 31g fehérje, 10g zsír 1430 Ft	
F1 - Főzelék	Finomfőzelék* 1180 Ft	Lencsefőzelék* 1180 Ft	Tökfőzelék* 1250 Ft	Kelkáposzta-főzelék* 1155 Ft	Sárgaborsó-főzelék 1120 Ft	
F1K - Kis főzelék	Finomfőzelék* 825 Ft	Lencsefőzelék* 825 Ft	Tökfőzelék* 875 Ft	Kelkáposzta-főzelék* 820 Ft	Sárgaborsó-főzelék 785 Ft	
F2 - Főzelék	Finomfőzelék, sült csirkemell 1620 Ft	Lencsefőzelék, sült virsli 1650 Ft	Tökfőzelék, sertéspörkölt 1780 Ft	Kelkáposzta-főzelék, fasírt 1720 Ft	Sárgaborsó-főzelék, sült oldalas 1720 Ft	
F2K - Kis főzelék	Finomfőzelék, sült csirkemell 1135 Ft	Lencsefőzelék, sült virsli 1155 Ft	Tökfőzelék, sertéspörkölt 1245 Ft	Kelkáposzta-főzelék, fasírt 1195 Ft	Sárgaborsó-főzelék, sült oldalas 1195 Ft	
F3 - Főzelék	Finomfőzelék, kis bécsi szelet 1720 Ft	Lencsefőzelék, fasírt 1735 Ft	Tökfőzelék, fasírt 1780 Ft	Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt 1720 Ft	Sárgaborsó-főzelék, sült virsli 1620 Ft	
F3K - Kis főzelék	Finomfőzelék, kis bécsi szelet 1195 Ft	Lencsefőzelék, fasírt 1220 Ft	Tökfőzelék, fasírt 1245 Ft	Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt 1195 Ft	Sárgaborsó-főzelék, sült virsli 1135 Ft	
F4 - Főzelék	Finomfőzelék, gombafasírt* 1680 Ft	Lencsefőzelék, rántott mozzarella* 1755 Ft	Tökfőzelék, zöldsévgaldalt* 1795 Ft	Kelkáposzta-főzelék, tükörtojás* 1480 Ft	Sárgaborsó-főzelék, rántott sajt 1695 Ft	
F4K - Kis főzelék	Finomfőzelék, gombafasírt* 1175 Ft	Lencsefőzelék, rántott mozzarella* 1230 Ft	Tökfőzelék, zöldsévgaldalt* 1255 Ft	Kelkáposzta-főzelék, tükörtojás* 1035 Ft	Sárgaborsó-főzelék, rántott sajt 1190 Ft	
R1 - Rántott	Rántott tengeri hal, petrezselymes burgonya 1920 Ft	Rántott csirkemáj, petrezselymes burgonya 1745 Ft	Fokhagymás rántott csirkecombfilé, rizi-bizi 1780 Ft	Mandulás bundában sült camembert, jázmin rizs, áfonyaöntet* 2255 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1820 Ft	Csirkemell párizsi bundában, kukoricás rizs 1760 Ft

	2025.02.10. - hétfő	2025.02.11. - kedd	2025.02.12. - szerda	2025.02.13. - csütörtök	2025.02.14. - péntek	2025.02.15. - szombat
R1K - Kis rántott	Rántott tengeri hal, petrezselymes burgonya 1345 Ft	Rántott csirkemáj, petrezselymes burgonya 1220 Ft	Fokhagymás rántott csirkecombfilé, rizi-bizi 1245 Ft	Mandulás bundában sült camembert, jázmin rizs, áfonyaöntet* 1580 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1275 Ft	Csirkemell párizsi bundában, kukoricás rizs 1230 Ft
R2 - Rántott	Rántott tengeri hal, jázmin rizs, tartármártás 1955 Ft	Rántott csirkemáj, jázmin rizs, tartármártás 1795 Ft	Fokhagymás rántott csirkecombfilé, petrezselymes burgonya 1850 Ft	Mandulás bundában sült camembert, sült burgonya, áfonyaöntet* 2420 Ft	Rántott karfiol, burgonyapüré* 1750 Ft	Csirkemell párizsi bundában, petrezselymes burgonya 1780 Ft
R2K - Kis rántott	Rántott tengeri hal, jázmin rizs, tartármártás 1370 Ft	Rántott csirkemáj, jázmin rizs, tartármártás 1255 Ft	Fokhagymás rántott csirkecombfilé, petrezselymes burgonya 1295 Ft	Mandulás bundában sült camembert, sült burgonya, áfonyaöntet* 1695 Ft	Rántott karfiol, burgonyapüré* 1225 Ft	Csirkemell párizsi bundában, petrezselymes burgonya 1245 Ft
R3 - Rántott	Rántott sajtjal (trappista, mozzarella, füstölt), sült burgonya, tartármártás* 2060 Ft	Mátrai borzas csirkemell (reszelt burgonyás bundában sült), jázmin rizs 1920 Ft	Milánói sertésborda 2020 Ft	Csirkemell sajtos bundában, jázmin rizs 1820 Ft	Fűszeres rántott csirkemell, burgonyapüré 1920 Ft	
R3K - Kis rántott	Rántott sajtjal (trappista, mozzarella, füstölt), sült burgonya, tartármártás* 1440 Ft	Mátrai borzas csirkemell (reszelt burgonyás bundában sült), jázmin rizs 1345 Ft	Milánói sertésborda 1420 Ft	Csirkemell sajtos bundában, jázmin rizs 1275 Ft	Fűszeres rántott csirkemell, burgonyapüré 1345 Ft	
R4 - Rántott	Rántott sajtjal (trappista, mozzarella, füstölt), jázmin rizs, tartármártás* 1935 Ft	Mátrai borzas csirkemell (reszelt burgonyás bundában sült), petrezselymes burgonya 1980 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes burgonya 1920 Ft	Csirkemell sajtos bundában, petrezselymes burgonya 1880 Ft	Fűszeres rántott csirkemell, kukoricás rizs 1860 Ft	
R4K - Kis rántott	Rántott sajtjal (trappista, mozzarella, füstölt), jázmin rizs, tartármártás* 1355 Ft	Mátrai borzas csirkemell (reszelt burgonyás bundában sült), petrezselymes burgonya 1385 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes burgonya 1345 Ft	Csirkemell sajtos bundában, petrezselymes burgonya 1320 Ft	Fűszeres rántott csirkemell, kukoricás rizs 1295 Ft	
RZ - Rántott	Rántott sajtjal (trappista, mozzarella, füstölt), vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelű bab)* 2020 Ft	Mátrai borzas csirkemell (reszelt burgonyás bundában sült), melange mix zöldségköret 2125 Ft	Fokhagymás rántott csirkecombfilé, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelű bab) 1980 Ft	Csirkemell sajtos bundában, melange mix zöldségköret 1995 Ft	Fűszeres rántott csirkemell, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelű bab) 2025 Ft	Csirkemell párizsi bundában, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelű bab) 1960 Ft
RZK - Kis rántott	Rántott sajtjal (trappista, mozzarella, füstölt), vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelű bab)* 1420 Ft	Mátrai borzas csirkemell (reszelt burgonyás bundában sült), melange mix zöldségköret 1490 Ft	Fokhagymás rántott csirkecombfilé, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelű bab) 1385 Ft	Csirkemell sajtos bundában, melange mix zöldségköret 1395 Ft	Fűszeres rántott csirkemell, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelű bab) 1420 Ft	Csirkemell párizsi bundában, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelű bab) 1370 Ft
U - Főétel - Világkonyha!	Spenótos ricottás ravioli mascarponés paradicsommártással* 1620 Ft	Bécsi szelet (sertés szűz), petrezselymes burgonya 2120 Ft	Hawaii spagetti (tejszínes ragu sonkával, ananással, kukoricával, reszelt sajt) 1620 Ft	Szezámragacsos csirke, zöldséges üvegtésztával 1945 Ft	Calvadoszal sült csirkemell, sajtos burgonyapüré 1825 Ft	
UK - Főétel - Világkonyha!	Spenótos ricottás ravioli mascarponés paradicsommártással* 1135 Ft	Bécsi szelet (sertés szűz), petrezselymes burgonya 1485 Ft	Hawaii spagetti (tejszínes ragu sonkával, ananással, kukoricával, reszelt sajt) 1135 Ft	Szezámragacsos csirke, zöldséges üvegtésztával 1360 Ft	Calvadoszal sült csirkemell, sajtos burgonyapüré 1280 Ft	
A - Főétel	Csirkemellel rakott kelkáposzta füstölt sajtjal 1955 Ft	Fűszeres csirkemellfalatok, tepsis burgonya 2020 Ft	Pulykamellszelet tejszínes gombamártás, jázmin rizs 1970 Ft	Spenótos lasagne (tojással)* 1880 Ft	Betyáros töltött csirkemell (füstölt sajt, bacon szalonna, pepperoni paprika), rizi-bizi 1995 Ft	Brassói aprópecsenye 1945 Ft
AK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Csirkemellel rakott kelkáposzta füstölt sajtjal 1370 Ft	Fűszeres csirkemellfalatok, tepsis burgonya 1420 Ft	Pulykamellszelet tejszínes gombamártás, jázmin rizs 1380 Ft	Spenótos lasagne (tojással)* 1320 Ft	Betyáros töltött csirkemell (füstölt sajt, bacon szalonna, pepperoni paprika), rizi-bizi 1420 Ft	Brassói aprópecsenye 1360 Ft

	2025.02.10. - hétfő	2025.02.11. - kedd	2025.02.12. - szerda	2025.02.13. - csütörtök	2025.02.14. - péntek	2025.02.15. - szombat
B - Főétel	Tejszínes, tárkonyos csirkemellcsikok, spagetti reszelt sajttal 1795 Ft	Rakott burgonya csirkemellel, sajttal 1945 Ft	Házi túrógombóc édes tejfölmártás* 1835 Ft	Grill tál (s.tarja, cs.mell), steak burgonya 1995 Ft	Bácskai rizseshús 1720 Ft	Húsos lasagne 1950 Ft
BK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Tejszínes, tárkonyos csirkemellcsikok, spagetti reszelt sajttal 1255 Ft	Rakott burgonya csirkemellel, sajttal 1360 Ft	Házi túrógombóc édes tejfölmártás* 1285 Ft	Grill tál (s.tarja, cs.mell), steak burgonya 1395 Ft	Bácskai rizseshús 1195 Ft	Húsos lasagne 1365 Ft
C - Főétel	Marhapörkölt, tarhonya 1935 Ft	Hortobágyi rakott tészta 1750 Ft	Csirkemáj roston, burgonyapüré 1720 Ft	Csirkemellpaprikás, szarvacska tészta 1730 Ft	Cigánypecsenye sertéstarjából, hagymás törtburgonya 2020 Ft	
CK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Marhapörkölt, tarhonya 1355 Ft	Hortobágyi rakott tészta 1225 Ft	Csirkemáj roston, burgonyapüré 1195 Ft	Csirkemellpaprikás, szarvacska tészta 1220 Ft	Cigánypecsenye sertéstarjából, hagymás törtburgonya 1420 Ft	
D - Főétel	Gödöllői göngyölt sertésszelet, petrezselymes burgonya 1820 Ft	Pulykamell vadasan, spagetti 1780 Ft	Hagymás rostélyos, petrezselymes burgonya 2055 Ft	Császármorzsa eperöntettel* 1835 Ft	Sült csirkecomb, rizi-bizi 1680 Ft	
DK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Gödöllői göngyölt sertésszelet, petrezselymes burgonya 1275 Ft	Pulykamell vadasan, spagetti 1245 Ft	Hagymás rostélyos, petrezselymes burgonya 1440 Ft	Császármorzsa eperöntettel* 1285 Ft	Sült csirkecomb, rizi-bizi 1175 Ft	
G - Főétel	Tepsis pulykamell gombával, sajttal, baconnel, sült burgonya 1995 Ft	Tepsis csülök, grill burgonya 2020 Ft	Húsos rakott zöldbab 1850 Ft	Pulyka gyros, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1980 Ft	Görögös fetás csirkemell olivabogyóval, burgonyapüré 1885 Ft	
GK - Főétel. Kis adag kb. 30-35 dkg	Tepsis pulykamell gombával, sajttal, baconnel, sült burgonya 1395 Ft	Tepsis csülök, grill burgonya 1420 Ft	Húsos rakott zöldbab 1295 Ft	Pulyka gyros, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1385 Ft	Görögös fetás csirkemell olivabogyóval, burgonyapüré 1320 Ft	
K - Főétel	Grízes tészta, gyümölcsöntet* 1440 Ft	Paprikás csirkecomb, galuska 1795 Ft	Pacalpörkölt, sós burgonya 1920 Ft	Sült oldalas, hagymás törtburgonya 1895 Ft	Francia rakott burgonya* 1920 Ft	
O - Főétel	Mustáros sertésflekken, hagymás törtburgonya 1920 Ft	Szilvás gombóc, fahéjas porcukor* 1650 Ft	Chilis húsos bab 1765 Ft	Eszterházy marhatokány, spagetti 1950 Ft	Zúzapörkölt, tészta 1620 Ft	
L - Főétel	Sertésborda jóasszony módra, pirított burgonya 1930 Ft	Özragu vadasan, zsemlegombóc 2035 Ft	Mozzarellás csirkemell pitában, friss zöldségekkel, joghurtos öntet 2055 Ft	Carbonara spagetti 1720 Ft	Vörös sügér roston, tejszínes, spenótos farfalle (masnitészta) 2220 Ft	
Z - Főétel	Hagymás tejfőlben sült pulykamell, jászmin rizs 1840 Ft	Bolognaival töltött palacsinta, reszelt sajttal 2125 Ft	Bakonyi sertéstokány, galuska 1780 Ft	Gödöllői töltött csirkecomb, petrezselymes burgonya 1920 Ft	Hagymás, sajtos sült csirkemell, steak burgonya 1980 Ft	
VE - Vadvilág	Szarvas paprikás galuska 2140 Ft	Bácskai rizseshús (szarvasból) 2030 Ft	Bolognai rakott vaddisznó makaróni 1780 Ft	Vaddisznógerinc meggy mártással, házi burgonyapürével 2430 Ft	 Vaddisznóborda Vadász módra, vegyes köret 2435 Ft	



efood étlap - 2025 - 7. hét

	2025.02.10. - hétfő	2025.02.11. - kedd	2025.02.12. - szerda	2025.02.13. - csütörtök	2025.02.14. - péntek	2025.02.15. - szombat
VEK - Vadvilág(kis adag)	Szarvas paprikás galuska 1495 Ft	Bácskai rizseshús (szarvasból) 1420 Ft	Bolognai rakott vaddisznó makaróni 1245 Ft	Vaddisznógerinc meggy mártással, házi burgonyapürével 1695 Ft	 Vaddisznóborda Vadász módra, vegyes köret 1695 Ft	
V - Fél adag főétel + desszert	Mustáros sertésflekken, hagymás törtburgonya, Somlói galuska 1935 Ft	Paprikás csirkecomb, galuska, Szilvás gombóc, fahéjas porcukor 1720 Ft	Bakonyi sertéstokány, galuska, Gyümölcsrizs 1660 Ft	Sült oldalas, hagymás törtburgonya, Diós guba, csokoládéöntet 1875 Ft	Bácskai rizseshús, Oroszkrém torta 1895 Ft	Brassói aprópecsenye, Feketeerdő szelet 2040 Ft
M - Menü (kis adag leves + nagy adag főétel)	Zöldborsós csirkeraguleves, Grízes tészta, gyümölcsöntet 2140 Ft	Tojásleves, Pulykamell vadasan, spagetti 2270 Ft	Májgaluskaleves, Pulykamellszelet tejszínes gombamártás, jázmin rizs 2445 Ft	Francia hagymaleves, pirított zsemlekockák, Csirkemellpaprikás, szarvacska tészta 2280 Ft	Gulyásleves, Máglyarakás 2460 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával, Húsos lasagne 2595 Ft
KM - Kis menü (kis adag)	Zöldborsós csirkeraguleves, Grízes tészta, gyümölcsöntet 1760 Ft	Tojásleves, Pulykamell vadasan, spagetti 1790 Ft	Májgaluskaleves, Pulykamellszelet tejszínes gombamártás, jázmin rizs 1920 Ft	Francia hagymaleves, pirított zsemlekockák, Csirkemellpaprikás, szarvacska tészta 1825 Ft	Gulyásleves, Máglyarakás 2020 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával, Húsos lasagne 2080 Ft
H - Majonézes saláta (25-30 dkg)	Franciasaláta, sült csirkemellcsikok 1140 Ft	Majonézes kukorica saláta, sült csirkemellcsikok 1230 Ft	Roston sült csirkemell, Feta sajtos görög saláta 1150 Ft	Franciasaláta, hideg sült karaj 1230 Ft	sült csirkemáj, Majonézes burgonyasaláta 1155 Ft	
I - Desszert	Somlói galuska* 985 Ft	Túrós rakott tészta, édes tejfölmártás* 960 Ft	Gyümölcsrizs* 780 Ft	Diós guba, csokoládéöntet* 940 Ft	Áfonyás minigombócok* 860 Ft	Feketeerdő szelet* 1080 Ft
X - Desszert	Rigó Jancsi* 1050 Ft	Ischler, 2 (db)* 1150 Ft	Barackos-túrós pite* 1150 Ft	Erdei gyümölcsös sajttorta* 1150 Ft	Oroszkrém torta* 1050 Ft	Csokis marlenka* 1050 Ft
P - Palacsinta (2 db)	Baracklekáros palacsinta* 950 Ft	Túrós palacsinta, édes tejfölmártás* 1250 Ft	Gesztenyés, meggyes palacsinta, tejszínhab, csokoládéöntet* 1395 Ft	Rakott palacsinta, csokoládéöntet* 1395 Ft	Mogyorókrémes palacsinta (2db), vaníliaöntet* 1085 Ft	
VG1 - Vegán	Paradicsomleves* 940 Ft	Zöldségleves kagylótésztával* 930 Ft	BrokkolikréMLEVES vegán szórással* 1035 Ft	Vegán francia hagymaleves* 995 Ft	Rozmaringos édesburgonya-kréMLEVES, pirított zsemlekockák* 1050 Ft	
VG2 - Vegán	Hortobágyi vegán tészta* 2320 Ft	Vegán zöldborsófőzelék vegán frankfurti feltéttel* 1760 Ft	Spenótos csicseriborsócurry rizs* 1590 Ft	Vegán spenótos rizses-köleses fusilli növényi feltét szórással* 1720 Ft	Vegán lecsó kuszkuSSzal* 1635 Ft	
VG2K - Vegán kis adag	Hortobágyi vegán tészta* 1720 Ft	Vegán zöldborsófőzelék vegán frankfurti feltéttel* 1295 Ft	Spenótos csicseriborsócurry rizs* 1175 Ft	Vegán spenótos rizses-köleses fusilli növényi feltét szórással* 1270 Ft	Vegán lecsó kuszkuSSzal* 1195 Ft	
VG3 - Vegán	Vegán burger szelet sült édesburgonyával* 2855 Ft	Vegán schnitzel rizizivel* 2020 Ft	Vegán káposztás tészta* 1420 Ft	Borsópörkölt, rizses köleses fusilli* 1620 Ft	Somogyi vegán krumplis natúrfaLat* 2255 Ft	
VG4 - Vegán	Kókusztejes zabkása eperdarabokkal* 920 Ft	Diós Eszterházy tortaszelet* 1250 Ft	Vegán diós guba* 950 Ft	Kókusztejbegríz, kakaós szórással* 930 Ft	Vegán epertorta szelet* 1250 Ft	

	2025.02.10. - hétfő	2025.02.11. - kedd	2025.02.12. - szerda	2025.02.13. - csütörtök	2025.02.14. - péntek	2025.02.15. - szombat
Z1 - Zero leves	Karfiolkrémleves csirkecsíkokkal 1295 Ft	Mustáros-sonkás hagymaleves 1240 Ft	 Citromos sertésraguleves zöldséggel gazdagon 1180 Ft	Vegyes illatos gyümölcsleves* 1320 Ft	Borjúgulyás zöldséggel gazdagon 1420 Ft	
Z1K - Zero kis leves	Karfiolkrémleves csirkecsíkokkal 960 Ft	Mustáros-sonkás hagymaleves 920 Ft	 Citromos sertésraguleves zöldséggel gazdagon 875 Ft	Vegyes illatos gyümölcsleves* 975 Ft	Borjúgulyás zöldséggel gazdagon 1050 Ft	
Z2 - Zero főétel	Paprikacsíkokkal sült csirkemáj kölessel 1545 Ft	 Omlós sertésborda gombaszósszal, rizses-köleses fusilli 1945 Ft	Parajfőzelék főtt tojás* 1520 Ft	Saját májával töltött csirkemell, párolt bóbirepa 1855 Ft	Szaftos marharagu quinoával 1935 Ft	
Z3 - Zero főétel	Póréhagymás csirkecurry hajdinával 1855 Ft	Párolt almával töltött csirkecomb friss salátával 1920 Ft	Mediterrán lecsó paleo rántott csirkemellel 2145 Ft	Szezámagos, zöldfűszeres csirkecsíkok vegyes salátaágyon 2165 Ft	Mangós-currys csirkemell csíkok édes-burgonya-hasábokkal 1960 Ft	
Z4 - Zero főétel	Rántott csirkemell aranybarna paleo panírbán párolt zöldségágyon 2120 Ft	Húsgombócok paradicsomszószban édesburgonya-pürével 2020 Ft	Holstein sertésszelet friss saláta (kínai kel, jégсалáta, paradicsom, uborka, sárgarépa) 1955 Ft	 Tengeri hal roston, grillezett zöldségekkel 2065 Ft	Darált sertéshúsos karfiolrizszel töltött paprika, paradicsommártás 2095 Ft	
Z5 - Zero desszert	Gyümölcsös tápiókapuding (epres)* 840 Ft	Paleo Bounty szelet* 1450 Ft	Csokoládés-málnás szelet* 1250 Ft	Epres piskótakekercs* 1150 Ft	Eszterházy diótorta* 1150 Ft	
S1 - Savanyúság	Tzatziki* 295 Ft	Csemegeuborka* 290 Ft	Tejfölös uborkasaláta* 295 Ft	Paradicsomsaláta* 290 Ft	Uborkasaláta* 290 Ft	
SZK - Búzakenyér (500g)	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	
JFW - Jókenyér Fitt&Well (350g)	Jókenyér Fitt&Well* 870 Ft	Jókenyér Fitt&Well* 870 Ft	Jókenyér Fitt&Well* 870 Ft	Jókenyér Fitt&Well* 870 Ft	Jókenyér Fitt&Well* 870 Ft	
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	Könnnyű tejfölös zöldbableves* 191 kcal, 25g szénh., 7g fehérje, 7g zsír 980 Ft	Marhahúsleves zöldségekkel gazdagon 210 kcal, 13g szénh., 22g fehérje, 7g zsír 1220 Ft	Könnnyű narancsos meggyleves* 234 kcal, 74g szénh., 3g fehérje, 4g zsír 1080 Ft	Fitt májgaluskaleves 219 kcal, 28g szénh., 14g fehérje, 5g zsír 920 Ft	Húsleves sovány pulykamellből 252 kcal, 18g szénh., 33g fehérje, 4g zsír 1245 Ft	

	2025.02.10. - hétfő	2025.02.11. - kedd	2025.02.12. - szerda	2025.02.13. - csütörtök	2025.02.14. - péntek	2025.02.15. - szombat
ED2 - Leves	Sárgabarack-kréml leves mandulaforgáccsal* 365 kcal, 61g szénh., 10g fehérje, 21g zsír 1160 Ft	Sajtos fokhagymakréml leves* 349 kcal, 22g szénh., 19g fehérje, 20g zsír 1150 Ft	Korhelyleves (light) 571 kcal, 19g szénh., 28g fehérje, 42g zsír 1160 Ft	Sáfrányos csontleves burgonyagombóccal 290 kcal, 36g szénh., 16g fehérje, 8g zsír 1035 Ft	Sütőtökréml leves pirított tökmaggal 448 kcal, 33g szénh., 16g fehérje, 27g zsír 1050 Ft	
ED4 - Főzelék	Brokkolis zöldborsófőzelék, rántott sajt (light)* 751 kcal, 88g szénh., 38g fehérje, 31g zsír 1720 Ft	Fitt tejfölös burgonyafőzelék, Vaslapon sült csirkefalatok 554 kcal, 57g szénh., 37g fehérje, 18g zsír 1670 Ft	Finomfőzelék, házi csiberopogós 425 kcal, 38g szénh., 27g fehérje, 17g zsír 1575 Ft	Fitt spenótfőzelék, főtt tojás* 425 kcal, 38g szénh., 27g fehérje, 17g zsír 1575 Ft	Joghurtos zöldbabfőzelék, Fitt rántott csirkemell 540 kcal, 55g szénh., 41g fehérje, 16g zsír 1720 Ft	
ED6 - Főétel	Penne prosciutto (tejszín, sonka, sajt) 680 kcal, 56g szénh., 44g fehérje, 31g zsír 1775 Ft	Csirke gyros, török bulgurral, tzatziki 754 kcal, 93g szénh., 55g fehérje, 21g zsír 1745 Ft	 Könnyű bakonyi húsos palacsinta (gomba, csirkemell, paprikás mártás) 651 kcal, 63g szénh., 49g fehérje, 21g zsír 1830 Ft	Tagliatelle indiai currys mártásban csirkehússal 539 kcal, 52g szénh., 45g fehérje, 16g zsír 1780 Ft	 Milánói spagetti (light) 693 kcal, 68g szénh., 42g fehérje, 27g zsír 1830 Ft	
ED7 - Főétel	Sokmagvas rántott pulykamell, tojásos barna rizs 1198 kcal, 113g szénh., 73g fehérje, 48g zsír 2030 Ft	Szűzermék párizsiasan, petrezselymes burgonyával, grill zöldségekkel 619 kcal, 63g szénh., 42g fehérje, 19g zsír 2160 Ft	 Afrikai harcsaszeletek párizsi bundában, gombás, petrezselymes rizs 662 kcal, 69g szénh., 51g fehérje, 19g zsír 2095 Ft	Diós bundában sült csirkefalatok, Amerikai káposztasaláta 805 kcal, 69g szénh., 51g fehérje, 47g zsír 1985 Ft	Csípős chilis pácolt csirkecombfilé, zabpelyhes panírbán, vajon párolt zöldségmix 737 kcal, 47g szénh., 60g fehérje, 32g zsír 1935 Ft	
ED8 - Főétel	Roston sült csirkemell, fűszeres hagymás sült karotta 550 kcal, 42g szénh., 40g fehérje, 22g zsír 1750 Ft	Grillezett mozzarella, friss zöldségekkel, fokhagymás, joghurtos öntettel* 483 kcal, 34g szénh., 29g fehérje, 25g zsír 2055 Ft	Erdélyi rakott káposzta csirkehússal 679 kcal, 62g szénh., 49g fehérje, 24g zsír 1940 Ft	Gyros tál (csirke, burgonya, saláta, joghurt) 555 kcal, 54g szénh., 49g fehérje, 15g zsír 1975 Ft	Vaslapon sült csirkemellfilé, karfiol lengyelesen 380 kcal, 27g szénh., 36g fehérje, 13g zsír 1765 Ft	
ED9 - Főétel	Parajos-fetás göngyölt csirke light burgonyapüré 706 kcal, 60g szénh., 50g fehérje, 28g zsír 1820 Ft	Medve sajttal töltött csirkemell zabkorpás bundában rizses zöldséggel 876 kcal, 90g szénh., 52g fehérje, 33g zsír 2040 Ft	Grill csirkemell, sajtos rizzsel, paradicsommal 862 kcal, 129g szénh., 56g fehérje, 15g zsír 1895 Ft	Csirkés-sajtos lasagne 785 kcal, 77g szénh., 47g fehérje, 31g zsír 1720 Ft	Grill csirkecomb, tzatziki saláta 557 kcal, 21g szénh., 56g fehérje, 28g zsír 1950 Ft	
ED10 - Főétel	 Óvári sertésborda (sonka, gomba, sajt), tepsis burgonyával, békirézával 626 kcal, 53g szénh., 44g fehérje, 25g zsír 1890 Ft	 Texasi csirkecomb gombás tojásos bulgurral 782 kcal, 84g szénh., 72g fehérje, 20g zsír 1775 Ft	Kentucky csirkecomb, tojásos franciasaláta 798 kcal, 53g szénh., 63g fehérje, 40g zsír 2125 Ft	Csirkecomb csőben sült karfiollal 649 kcal, 38g szénh., 68g fehérje, 24g zsír 1850 Ft	Muszaka 683 kcal, 69g szénh., 43g fehérje, 23g zsír 2135 Ft	
ED11 - Főétel	Csirkés paella 911 kcal, 116g szénh., 42g fehérje, 32g zsír 1940 Ft	Juhtúrós burgonya tepsiben sütve* 671 kcal, 67g szénh., 29g fehérje, 30g zsír 1680 Ft	Szárnys rakott kel 700 kcal, 62g szénh., 53g fehérje, 24g zsír 1840 Ft	Mangalicás töltött káposzta 784 kcal, 61g szénh., 49g fehérje, 36g zsír 1880 Ft	 Zöldséges szárnyashús rizottó 662 kcal, 72g szénh., 60g fehérje, 14g zsír 1780 Ft	
ED12 - Főétel	Vadas marhatokány (light), spagetti 631 kcal, 71g szénh., 45g fehérje, 24g zsír 1980 Ft	 Joghurtos csirkemell, sült gombával, basmati rizzsel 604 kcal, 74g szénh., 49g fehérje, 12g zsír 1895 Ft	Zöldségekkel töltött csirkecomb, párolt káposzta, petrezselymes burgonya 612 kcal, 63g szénh., 59g fehérje, 12g zsír 1760 Ft	Grillezett csirkemell, olívás-paradicsomos kuszkusszal 854 kcal, 109g szénh., 55g fehérje, 20g zsír 1880 Ft	Marhapörkölt, főtt burgonya 598 kcal, 62g szénh., 37g fehérje, 21g zsír 1920 Ft	
ED13 - Főétel	Kemencés csirkemell mozzarellával, spenótos bulgurral 764 kcal, 83g szénh., 58g fehérje, 24g zsír 1795 Ft	Tőkehalfilé tepsis burgonyával 693 kcal, 110g szénh., 50g fehérje, 3g zsír 2045 Ft	Thai pirított marhacsíkok, tojásos barna rizs 725 kcal, 76g szénh., 46g fehérje, 25g zsír 1940 Ft	Sajtos csirkemell párolt zöldséggel (brokkoli, kukorica, cukkini, s. répa) 641 kcal, 47g szénh., 54g fehérje, 25g zsír 1950 Ft	Parajos csirke, édesburgonyával 542 kcal, 69g szénh., 42g fehérje, 8g zsír 1920 Ft	
ED14 - Főétel	Aszalt paradicsomos sajtos csirkemell-tekeres olívás basmati rizs 999 kcal, 109g szénh., 52g fehérje, 37g zsír 2020 Ft	Hawaii csirkemell, light burgonyapüré 656 kcal, 60g szénh., 53g fehérje, 22g zsír 1885 Ft	Zöldfűszeres túróval göngyölt csirke joghurtos bulgursalátával 637 kcal, 76g szénh., 53g fehérje, 15g zsír 1895 Ft	Rakott Bigosz (rakott káposzta, aszalt szilvával) 803 kcal, 76g szénh., 46g fehérje, 32g zsír 1955 Ft	 Gombapaprikás kölessel 643 kcal, 99g szénh., 20g fehérje, 17g zsír 1595 Ft	

	2025.02.10. - hétfő	2025.02.11. - kedd	2025.02.12. - szerda	2025.02.13. - csütörtök	2025.02.14. - péntek	2025.02.15. - szombat
ED15 - Desszert	Somlói kocka* 129 kcal, 10g szénh., 6g fehérje, 7g zsír 1050 Ft	Oroszkrém torta* 151 kcal, 12g szénh., 6g fehérje, 8g zsír 1050 Ft	Meggyes pite* 226 kcal, 18g szénh., 7g fehérje, 14g zsír 1050 Ft	Kakaós szelet* 247 kcal, 13g szénh., 4g fehérje, 20g zsír 1050 Ft	Almás pite* 237 kcal, 19g szénh., 7g fehérje, 14g zsír 1050 Ft	
EKM - Kis menü (kis leves + kis főétel)	 Sárgabarack-krémleves mandulaforgáccsal, Óvári sertésborda (sonka, gomba, sajt), tepsis burgonyával, békirépával 660 kcal, 76g szénh., 36g fehérje, 30g zsír 2140 Ft	Marhahúsleves zöldségekkel gazdagon, Fitt tejfölös burgonyafőzelék, Vaslapon sült csirkefalatok 510 kcal, 47g szénh., 39g fehérje, 17g zsír 2025 Ft	Korhelyleves (light), Grill csirkemell, sajtos rizzsel, paradicsommal 957 kcal, 98g szénh., 56g fehérje, 38g zsír 2140 Ft	Fitt májgaluskaleves, Diós bundában sült csirkefalatok, Amerikai káposztasaláta 684 kcal, 65g szénh., 43g fehérje, 34g zsír 2040 Ft	Sütőtökrémleves pirított tökmaggal, Muszaka 756 kcal, 68g szénh., 39g fehérje, 33g zsír 2235 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	