

	2025.03.31. - hétfő	2025.04.01. - kedd	2025.04.02. - szerda	2025.04.03. - csütörtök	2025.04.04. - péntek	2025.04.05. - szombat
SP1 - Sport és egészség	Mustáros roston karaj füstölt sajtos mártással, zöldséges hajdina 723 kcal, 56g szénh., 47g fehérje, 34g zsír 1895 Ft	Thai csípős kesudiós csirkemellragu bulgurral 710 kcal, 65g szénh., 55g fehérje, 24g zsír 1975 Ft	Kapros joghurtos harcsapaprikás, teljes kiőrlésű pennével 621 kcal, 59g szénh., 44g fehérje, 23g zsír 2195 Ft	Színes paprikás bulgur rizottó csirkemell kockákkal 560 kcal, 56g szénh., 50g fehérje, 13g zsír 1920 Ft	Aszalt szilvás töltött pulykamell, gyömbéres édesburgonyapüré 748 kcal, 88g szénh., 46g fehérje, 23g zsír 2160 Ft	
SP2 - Sport és egészség	Cukkinis lecsó quinoával* 550 kcal, 56g szénh., 30g fehérje, 19g zsír 2090 Ft	Fűszeres sült csicseriborsó majonézes zöldségsalátával* 650 kcal, 70g szénh., 25g fehérje, 29g zsír 1730 Ft	Vörösbabos karfiol petrezselymes barnarizzsel* 489 kcal, 64g szénh., 18g fehérje, 16g zsír 1720 Ft	Kókuszos csicseriborsó sült édesburgonyával* 798 kcal, 87g szénh., 22g fehérje, 33g zsír 1945 Ft	Zöldséges céklarizottó* 606 kcal, 73g szénh., 18g fehérje, 21g zsír 1685 Ft	
L1 - Leves	Frankfurti leves 1150 Ft	Újházy tyúkhúsleves 1130 Ft	Húsleves gazdagon 1050 Ft	Babgulyás 1290 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával 1245 Ft	Bakonyi gombás csirkemellgulyás 1195 Ft
L1K - Kis Leves	Frankfurti leves 795 Ft	Újházy tyúkhúsleves 790 Ft	Húsleves gazdagon 735 Ft	Babgulyás 895 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával 870 Ft	Bakonyi gombás csirkemellgulyás 835 Ft
L2 - Leves	Zöldborsóleves* 970 Ft	Gombakrémleves, pirított zsemlekockák* 995 Ft	Lebbencsleves 920 Ft	Zöldséges grízgaluska leves* 950 Ft	Sütőtök krémleves, pirított tökmaggal* 1130 Ft	
L2K - Kis Leves	Zöldborsóleves* 680 Ft	Gombakrémleves, pirított zsemlekockák* 695 Ft	Lebbencsleves 645 Ft	Zöldséges grízgaluska leves* 665 Ft	Sütőtök krémleves, pirított tökmaggal 790 Ft	
L3 - Leves	Tejszínes cseresznye leves* 1020 Ft	Karibi gyümölcsleves (kókusz, kiwi, narancs)* 1040 Ft	Tejszínes eperleves* 960 Ft	Joghurtos, almás őszibarack krémleves* 995 Ft	Erdei gyümölcsleves* 1060 Ft	
L3K - Kis Leves	Tejszínes cseresznye leves* 720 Ft	Karibi gyümölcsleves* 730 Ft	Tejszínes eperleves* 670 Ft	Joghurtos, almás őszibarack krémleves* 695 Ft	Erdei gyümölcsleves* 740 Ft	
E1 - Friss saláták	Grillfűszeres pulykamell mozzarella paradicsom saláta 2320 Ft	Cézár saláta (sült csirkemellel), pirított zsemlekockák 2160 Ft	Tőkehal, retekcsírázás zöldsaláta 2320 Ft	Sült pulykamell csíkok, zöldsaláta, Tzatziki 2290 Ft	Sült csirkemell csíkok, mozzarella fejés saláta (paradicsom, uborka) 2220 Ft	
E1K - Friss saláták kis adag	Grillfűszeres pulykamell mozzarella paradicsom saláta 1625 Ft	Cézár saláta (sült csirkemellel), pirított zsemlekockák, cézár öntet 1495 Ft	Tőkehal, retekcsírázás zöldsaláta 1625 Ft	Sült pulykamell csíkok, zöldsaláta, Tzatziki 1595 Ft	Sült csirkemell csíkok, mozzarella fejés saláta (paradicsom, uborka) 1555 Ft	
E2 - Fitness és alakbarát	Sült karaj, Paradicsomos káposztafőzelék 650 kcal, 49g szénh., 29g fehérje, 33g zsír 1750 Ft	Olaszos tepsis csirkemell (rásütött sajttal, paradicsommal), spenótos jázmin rizs 811 kcal, 104g szénh., 55g fehérje, 17g zsír 1840 Ft	Serpenyős csirkemell falatok, zöldségekkel, rizzsel 575 kcal, 76g szénh., 54g fehérje, 6g zsír 1920 Ft	Székelykáposzta csirkemellből 377 kcal, 19g szénh., 40g fehérje, 16g zsír 1735 Ft	Zöldséges csirkemell paprikás, teljes kiőrlésű durum tészta 860 kcal, 107g szénh., 57g fehérje, 22g zsír 1770 Ft	
E2K - Fitness és alakbarát kis adag	Sült karaj, Paradicsomos káposztafőzelék 405 kcal, 30g szénh., 18g fehérje, 20g zsír 1225 Ft	Olaszos tepsis csirkemell (sajt, parad.), spenótos jázmin rizs 507 kcal, 65g szénh., 34g fehérje, 11g zsír 1290 Ft	Serpenyős csirkemell falatok, zöldségekkel, rizzsel 360 kcal, 47g szénh., 34g fehérje, 4g zsír 1345 Ft	Székelykáposzta csirkemellből 237 kcal, 12g szénh., 25g fehérje, 10g zsír 1220 Ft	Zöldséges csirkemell paprikás, teljes kiőrlésű durum tészta 540 kcal, 68g szénh., 36g fehérje, 14g zsír 1240 Ft	
E3 - Fitness és alakbarát	Fűszeres, sajtos tejfölös pulykatokány, zöldséges rizs 851 kcal, 98g szénh., 51g fehérje, 28g zsír 1995 Ft	Sárgarépa főzelék, sült csirkemell 461 kcal, 52g szénh., 38g fehérje, 11g zsír 1740 Ft	Zöldséges kuszkus sült csirkecombbal 849 kcal, 87g szénh., 68g fehérje, 24g zsír 1680 Ft	Grill karaj pirított gombával, light burgonyapüré 662 kcal, 66g szénh., 61g fehérje, 17g zsír 1920 Ft	Ínyenc rakott zöldbab (csirkehéssal, barna rizzsel) 791 kcal, 69g szénh., 56g fehérje, 30g zsír 1895 Ft	



Interfood étlap - 2025 - 14. hét

	2025.03.31. - hétfő	2025.04.01. - kedd	2025.04.02. - szerda	2025.04.03. - csütörtök	2025.04.04. - péntek	2025.04.05. - szombat
E3K - Fitness és alakbarát kis adag	Fűszeres, sajtos tejfölös pulykatokány, zöldséges rizs 531 kcal, 62g szénh., 32g fehérje, 17g zsír 1395 Ft	Sárgarépa főzelék, sült csirkemell 288 kcal, 32g szénh., 23g fehérje, 7g zsír 1220 Ft	Zöldséges kuskusz sült csirkecombbal 531 kcal, 54g szénh., 43g fehérje, 15g zsír 1175 Ft	Grill karaj pirított gombával, light burgonyapüré 414 kcal, 41g szénh., 38g fehérje, 11g zsír 1345 Ft	Ínyenc rakott zöldbab 495 kcal, 43g szénh., 35g fehérje, 19g zsír 1330 Ft	
E4 - Fitness és alakbarát	Dél-indiai paradicsomos-csirkés rizs 562 kcal, 95g szénh., 39g fehérje, 3g zsír 1650 Ft	Szárnycsirkés rakott karfiol (pulykamell) 753 kcal, 63g szénh., 47g fehérje, 35g zsír 2030 Ft	Spenótos pesztós tészta parmezánnal* 560 kcal, 73g szénh., 22g fehérje, 19g zsír 1660 Ft	Roston sült harcsaszelet, zöldségekkel, rizzsel 593 kcal, 76g szénh., 38g fehérje, 15g zsír 2130 Ft	Paradicsomos húsgombóc, paradicsom-mártás (köret nélkül) 628 kcal, 63g szénh., 32g fehérje, 22g zsír 1650 Ft	
E4K - Fitness és alakbarát kis adag	Dél-indiai paradicsomos-csirkés rizs 351 kcal, 59g szénh., 24g fehérje, 2g zsír 1155 Ft	Szárnycsirkés rakott karfiol (pulykamell) 471 kcal, 39g szénh., 29g fehérje, 22g zsír 1420 Ft	Spenótos pesztós tészta parmezánnal* 351 kcal, 45g szénh., 14g fehérje, 12g zsír 1160 Ft	Roston sült harcsaszelet, zöldségekkel, rizzsel 372 kcal, 48g szénh., 24g fehérje, 9g zsír 1490 Ft	Paradicsomos húsgombóc, paradicsom-mártás (köret nélkül) 393 kcal, 39g szénh., 20g fehérje, 14g zsír 1155 Ft	
R1 - Rántott	Rántott sajt (trappista), jászmin rizs, Tartármártás* 1990 Ft	Rántott camembert, jászmin rizs, áfonya öntet* 2195 Ft	Halrudacsok rántva, burgonyapüré 1995 Ft	Fokhagymás rántott sertéskaraj, gombás rizs 1820 Ft	Rántott gomba, jászmin rizs, Tartármártás* 1720 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, petrezselymes burgonya 2040 Ft
R1K - Kis rántott	Rántott sajt, jászmin rizs, Tartármártás* 1390 Ft	Rántott camembert, jászmin rizs, áfonya öntet* 1540 Ft	Halrudacsok rántva, burgonyapüré 1395 Ft	Fokhagymás rántott sertéskaraj, gombás rizs 1275 Ft	Rántott gomba, jászmin rizs, Tartármártás* 1195 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, petrezselymes burgonya 1430 Ft
R2 - Rántott	Rántott sajt (trappista), sült burgonya, Tartármártás* 2080 Ft	Rántott camembert, sült burgonya, áfonya öntet* 2295 Ft	Halrudacsok rántva, jászmin rizs, Tartármártás 2070 Ft	Fokhagymás rántott sertéskaraj, hagymás törtburgonya 1820 Ft	Rántott gomba, burgonyapüré* 1720 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, jászmin rizs 1990 Ft
R2K - Kis rántott	Rántott sajt, sült burgonya, Tartármártás* 1455 Ft	Rántott camembert, sült burgonya, áfonya öntet* 1620 Ft	Halrudacsok rántva, jászmin rizs, Tartármártás 1450 Ft	Fokhagymás rántott sertéskaraj, hagymás törtburgonya 1275 Ft	Rántott gomba, burgonyapüré* 1195 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, jászmin rizs 1390 Ft
R3 - Rántott	Rántott csirkemell mogoró bundában, rizi-bizi 1795 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, rizi-bizi 1890 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, rizi-bizi 1920 Ft	Gombával, lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, jászmin rizs 1850 Ft	Majorannás rántott csirkemell filé, burgonyapüré 1830 Ft	
R3K - Kis rántott	Rántott csirkemell mogoró bundában, rizi-bizi 1255 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, rizi-bizi 1325 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, rizi-bizi 1345 Ft	Gombával, lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, jászmin rizs 1295 Ft	Majorannás rántott csirkemell filé, burgonyapüré 1280 Ft	
R4 - Rántott	Rántott csirkemell mogoró bundában, burgonyapüré 1845 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, petrezselymes burgonya 1895 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1970 Ft	Gombával, lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1895 Ft	Majorannás rántott csirkemell filé, kukoricás rizs 1750 Ft	
R4K - Kis rántott	Rántott csirkemell mogoró bundában, burgonyapüré 1290 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, petrezselymes burgonya 1330 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1380 Ft	Gombával, lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1330 Ft	Majorannás rántott csirkemell filé, kukoricás rizs 1225 Ft	

	2025.03.31. - hétfő	2025.04.01. - kedd	2025.04.02. - szerda	2025.04.03. - csütörtök	2025.04.04. - péntek	2025.04.05. - szombat
RZ - Rántott zöldségkörettel	Rántott csirkemell mogyoró bundában, melange mix zöldségköret 1965 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 2055 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 2095 Ft	Gombával, lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 2060 Ft	Majorannás rántott csirkemell filé, melange mix zöldségköret 1945 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 2195 Ft
RZK - Rántott zöldségkörettel	Rántott csirkemell mogyoró bundában, melange mix zöldségköret 1375 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1440 Ft	Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 1470 Ft	Gombával, lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1440 Ft	Majorannás rántott csirkemell filé, melange mix zöldségköret 1360 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1540 Ft
F1 - Főzelék	Lencsefőzelék* 1150 Ft	Zöldborsófőzelék* 1260 Ft	Zöldbabfőzelék* 1220 Ft	Magyaros burgonyafőzelék* 1150 Ft	Parajfőzelék* 1180 Ft	
F1K - Kis főzelék	Lencsefőzelék* 795 Ft	Zöldborsófőzelék* 880 Ft	Zöldbabfőzelék* 855 Ft	Magyaros burgonyafőzelék* 795 Ft	Parajfőzelék* 825 Ft	
F2 - Főzelék feltéttel	Lencsefőzelék, fasírt 1670 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli 1750 Ft	Zöldbabfőzelék, fasírt 1730 Ft	Magyaros burgonyafőzelék, fasírt 1650 Ft	Parajfőzelék, fasírt 1695 Ft	
F2K - Kis főzelék feltéttel	Lencsefőzelék, fasírt 1170 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli 1225 Ft	Zöldbabfőzelék, fasírt 1195 Ft	Magyaros burgonyafőzelék, fasírt 1155 Ft	Parajfőzelék, fasírt 1190 Ft	
F3 - Főzelék feltéttel	Lencsefőzelék, sült virsli 1640 Ft	Zöldborsófőzelék, fasírt 1775 Ft	Zöldbabfőzelék, Sertéspörkölt 1720 Ft	Magyaros burgonyafőzelék, Sertéspörkölt 1670 Ft	Parajfőzelék, sült csirkemell 1640 Ft	
F3K - Kis főzelék feltéttel	Lencsefőzelék, sült virsli 1150 Ft	Zöldborsófőzelék, fasírt 1240 Ft	Zöldbabfőzelék, Sertéspörkölt 1195 Ft	Magyaros burgonyafőzelék, Sertéspörkölt 1170 Ft	Parajfőzelék, sült csirkemell 1150 Ft	
F4 - Főzelék hús nélkül	Lencsefőzelék, Rántott mozzarella* 1695 Ft	Zöldborsófőzelék, zöldségvagdalt* 1695 Ft	Zöldbabfőzelék, Rántott sajt* 1795 Ft	Magyaros burgonyafőzelék, gombafasírt* 1620 Ft	Parajfőzelék, főtt tojás* 1550 Ft	
F4K - Kis főzelék feltéttel	Lencsefőzelék, Rántott mozzarella* 1190 Ft	Zöldborsófőzelék, zöldségvagdalt* 1190 Ft	Zöldbabfőzelék, Rántott sajt* 1255 Ft	Magyaros burgonyafőzelék, gombafasírt* 1135 Ft	Parajfőzelék, főtt tojás* 1085 Ft	
U - Világkonyha	Quesadilla Grande (tortilla lapok csirkehússal, hagyma, paradicsom, jalapeno paprika, sajt) 2260 Ft	Thai zöldséges sült tészta ropogós csirkével ananással, barackkal, mogoróval 2020 Ft	Kanadai juharszirupban sült csirkemell vajás, mandulás fekete tagliatellével 2195 Ft	Madras (Currys indiai csirke), jázmin rizs 1755 Ft	Görög sertésstarja pecsenye (szalonna, paradicsom, tejföl), fűszeres sült burgonya 2135 Ft	
UK - Világkonyha	Quesadilla Grande 1580 Ft	Thai zöldséges sült tészta ropogós csirkével ananással, barackkal, mogoróval 1420 Ft	Kanadai juharszirupban sült csirkemell vajás, mandulás fekete tagliatellével 1540 Ft	Madras (Currys indiai csirke), jázmin rizs 1230 Ft	Görög sertésstarja pecsenye, fűszeres sült burgonya, tejföl mártás 1495 Ft	

	2025.03.31. - hétfő	2025.04.01. - kedd	2025.04.02. - szerda	2025.04.03. - csütörtök	2025.04.04. - péntek	2025.04.05. - szombat
A - Főétel	Gombapaprikás, orsó tészta* 1520 Ft	Vadas marha, spagetti 1950 Ft	Káposztás tészta* 1395 Ft	Csibe brassói 1780 Ft	Bogdáni aprópecsenye (sertés hús, szalonna, kolbász, gomba, lecsó, burgonya) 1975 Ft	Ananászos, sajtos sült csirkemell, jázmin rizs 1830 Ft
AK - Kis adag	Gombapaprikás, orsó tészta* 1065 Ft	Vadas marha, spagetti 1365 Ft	Káposztás tészta* 975 Ft	Csibe brassói 1245 Ft	Bogdáni aprópecsenye 1385 Ft	Ananászos, sajtos sült csirkemell, jázmin rizs 1280 Ft
B - Főétel	Western csirkemell steak (fokhagyma, ketchup, mustár), vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1820 Ft	Vörösbors borjúpörkölt, vajas galuska 2130 Ft	Tejbegríz kakaóval* 1475 Ft	Bolognai spagetti 1780 Ft	Barbecue pácban sült csirkemell, steak burgonya 1930 Ft	Eszterházy rostélyos (vadas jellegű), spagetti 1890 Ft
BK - Kis adag	Western csirkemell steak, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1275 Ft	Vörösbors borjúpörkölt, vajas galuska 1490 Ft	Tejbegríz kakaóval * 1030 Ft	Bolognai spagetti 1245 Ft	Barbecue pácban sült csirkemell, steak burgonya 1350 Ft	Eszterházy rostélyos, spagetti 1320 Ft
C - Főétel	Húsos rakott káposzta 1720 Ft	Piritott csirkemáj, főtt burgonya 1595 Ft	Mézes-mandarinós csirkemell steak, burgonyapüré 1995 Ft	Baconbe göngyölt sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya 1895 Ft	Sajtos tortellini, vadasmártás* 1575 Ft	
CK - Kis adag	Húsos rakott káposzta 1195 Ft	Piritott csirkemáj, főtt burgonya 1120 Ft	Mézes-mandarinós csirkemell steak, burgonyapüré 1420 Ft	Baconbe göngyölt sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya 1330 Ft	Sajtos tortellini, vadasmártás* 1095 Ft	
D - Főétel	Sztrapacska (juhtúrós-tepertős galuska) 1895 Ft	Csirkemell sonkával, ananással, sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya 2020 Ft	Sertéspörkölt, galuska 1670 Ft	Tarhonyás hús (sertéshúsból) 1680 Ft	Sajtos-tejfölös sült csirkemell csíkok, jázmin rizs 1835 Ft	
DK - Kis adag	Sztrapacska (juhtúrós-tepertős galuska) 1330 Ft	Csirkemell sonkával, ananással, sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya 1420 Ft	Sertéspörkölt, galuska 1170 Ft	Tarhonyás hús (sertéshúsból) 1175 Ft	Sajtos-tejfölös sült csirkemell csíkok, jázmin rizs 1285 Ft	
G - Főétel	Óvári pulykamell (sonka gomba, sajt), sült burgonya 1990 Ft	Székelykáposzta 1720 Ft	Csirkehússal, tojással rakott sajtos brokkoli 2080 Ft	Roston sült pulykamell, fokhagymás brokkoli, jázmin rizs 1970 Ft	Harcspaprikás, vajas galuska 2075 Ft	
GK - Kis adag	Óvári pulykamell (sonka, gomba, sajt), sült burgonya 1390 Ft	Székelykáposzta 1195 Ft	Csirkehússal, tojással rakott sajtos brokkoli 1455 Ft	Roston sült pulykamell, fokhagymás brokkoli, jázmin rizs 1380 Ft	Harcspaprikás, vajas galuska 1455 Ft	
K - Főétel	Csirkemell őszibarackkal, füstölt sonkával, füstölt sajttal egybesütve, jázmin rizs 1860 Ft	Snidlinges tejfölös pulykamelltokány, reszelt füstölt sajt, rizi-bizi 2020 Ft	Grillezett pulykamell piritott baconnal, sajtmártás, burgonyakrokett 2285 Ft	Házi aranygaluska, vanília öntet* 1580 Ft	Meggyes töltött nudli* 1675 Ft	
O - Főétel	Paradisomos húsgombóc főtt burgonya 1630 Ft	Gyoza (japán húsos töltött tészta), szezámragos szójaszósz 2080 Ft	Hortobágyi húsos palacsinta 1890 Ft	Paprikás krumpli virslivel 1750 Ft	Reszelt sertésmáj, főtt burgonya 1580 Ft	
L - Főétel	Sült kacsacomb, párolt káposzta, hagymás törtburgonya 2150 Ft	Töltött csirkecomb, petrezselymes burgonya 1780 Ft	Stroganoff marhatokány, burgonyakrokett 2170 Ft	Csirkemáj rizottó reszelt sajttal 1595 Ft	Toroskáposzta (csülökkel, oldalassal) 1850 Ft	

	2025.03.31. - hétfő	2025.04.01. - kedd	2025.04.02. - szerda	2025.04.03. - csütörtök	2025.04.04. - péntek	2025.04.05. - szombat
Z - Főétel	Párolt marhaszelet, meggy mártás, főtt burgonya 2165 Ft	Fokhagymás sertésszelet, vegyes köret 1795 Ft	Vasi pecsenye, Hagymás törtburgonya 1820 Ft	Bazsalikomos roston csirkemell csíkok, baconos tepsis burgonya 2020 Ft	Gyroszos pulykamell, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 2070 Ft	
VD - Vadvilág	Bakonyi szarvassült házi burgonyapürével 2395 Ft	Vörösboros vaddisznópörkölt galuskával 1970 Ft	Fűszeres vaddisznógombócok cheddarsajt mártással sáfrányos rizzsel 1990 Ft	Vaddisznó brassói 2150 Ft	Szarvascomb vadasan zsemlegombóc 2375 Ft	
VDK - Vadvilág (kis adag)	Bakonyi szarvassült házi burgonyapürével 1675 Ft	Vörösboros vaddisznópörkölt galuskával 1380 Ft	Fűszeres vaddisznógombócok cheddarsajt mártással sáfrányos rizzsel 1390 Ft	Vaddisznó brassói 1495 Ft	Szarvascomb vadasan zsemlegombóc 1665 Ft	
V - Varia menü 1 fél adag főétel + 1 sütemény	Gombapaprikás, orsó tészta, Puncstorta szelet* 1820 Ft	Vadas marha, spagetti, Barackos-túrós rétes 1960 Ft	Sertéspörkölt, galuska, Kókusz kocka 1820 Ft	Tarhonyás hús (sertéshúsból), Gyümölcs- srizs 1595 Ft	Sajtos-tejfölös sült csirkemell csíkok, jázmin rizs, Bécsi krémes 1980 Ft	Ananászos, sajtos sült csirkemell, jázmin rizs, Mandulás rizspuding 1685 Ft
M - Menü (kis adag leves+nagy adag főétel)	Zöldborsóleves, Western csirkemell steak (fokhagyma, ketchup, mustár), vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 2325 Ft	GombakréMLEves, pirított zsemlekockák, Fokhagymás sertésszelet, vegyes köret 2365 Ft	Húsleves gazdagon, Káposztás tészta 1980 Ft	Zöldséges grízgaluska leves, Bolognai spagetti 2275 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával, Meggyes töltött nudli 2365 Ft	Bakonyi gombás csirkemellgulyás, Eszterházy rostélyos (vadas jellegű), spagetti 2535 Ft
KM - Kis menü (kis adag leves+kis adag főétel)	Zöldborsóleves, Western csirkemell steak, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1840 Ft	GombakréMLEves, pirított zsemlekockák, Fokhagymás sertésszelet, vegyes köret 1835 Ft	Húsleves gazdagon, Káposztás tészta 1595 Ft	Zöldséges grízgaluska leves, Bolognai spagetti 1795 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával, Meggyes töltött nudli 1920 Ft	Bakonyi gombás csirkemellgulyás, Eszterházy rostélyos, spagetti 2025 Ft
H - Hidegtál25-30 dkg	Majonézes tonhal saláta 1270 Ft	Majonézes burgonyasaláta, Csabai töltött karaj 1220 Ft	Sajtsaláta* 1150 Ft	Franciasaláta, körözöttel töltött sajtteker- cs* 1175 Ft	Majonézes kukorica saláta, sült csirkemell csíkok 1170 Ft	
I - Desszert	Somlói galuska* 985 Ft	Barackos-túrós rétes* 995 Ft	Madártej* 780 Ft	Gyümölcsrizs* 780 Ft	Mákos guba* 850 Ft	Mandulás rizspuding* 780 Ft
X - Desszert	Puncstorta szelet* 1065 Ft	Vaníliás máktorta* 1090 Ft	Kókusz kocka* 995 Ft	Csokoládétorta* 1080 Ft	Bécsi krémes* 1080 Ft	Barackhabos torta* 1095 Ft
P - Palacsinta (2db)	Őszibarackos túrókrémmel töltött palacsinta, vanília öntet* 1150 Ft	Somlói palacsinta, csokiöntet* 1280 Ft	Eperlekváros palacsinta porcukor* 975 Ft	Diós palacsinta, csokoládéöntet* 1260 Ft	Banános palacsinta, csokoládéöntet* 1080 Ft	
VG1 - Vegán	Vegán Magyaros karfiol leves csicseri-borsós tarhonya* 1050 Ft	Vegánfalatos zöldségragu leves* 1575 Ft	Hortobágyi vegánfalatos leves* 1380 Ft	Vegánfőlés zöldbableves* 1130 Ft	Vegán fokhagymakréMLEves, pirított zsemlekockák* 895 Ft	
VG2 - Vegán	Vöröslencse Dahl, vegán golyó* 1950 Ft	Vegán lasagne* 2130 Ft	Póréhagymás vegánfalatos gombás ragu, rizses-köleses fusillival* 2250 Ft	Vegán zöldborsófőzelék, vegán nuggets feltéttel* 2145 Ft	Vegánfalatos zöldségragu, vöröslencse pennével* 2235 Ft	



Interfood étlap - 2025 - 14. hét

	2025.03.31. - hétfő	2025.04.01. - kedd	2025.04.02. - szerda	2025.04.03. - csütörtök	2025.04.04. - péntek	2025.04.05. - szombat
VG2K - Vegán kis adag	Vöröslencse Dahl, vegán golyó* 1445 Ft	Vegán lasagne * 1575 Ft	Póréhagymás vegánfalatos gombás ragu, rizses-köleses fuslilival* 1665 Ft	Vegán zöldborsófőzelék, vegán nuggets feltéttel* 1590 Ft	Vegánfalatos zöldségragu, vöröslencse pennével* 1655 Ft	
VG3 - Vegán	Csőben sült vegán zöldségtál* 1840 Ft	Falafel tallér paradicsomos bulgurral* 1735 Ft	Indiai cukkinis, csicseriborsós curry, steak burgonyával* 1620 Ft	Vegán székelykáposzta* 2145 Ft	Vegán sárgarépa-főzelék, schnitzel* 1940 Ft	
VG4 - Vegán	Kókusztejberizs málnaöntettel* 970 Ft	Vegán baracktöltelékes gombóc* 890 Ft	Vegán mákosguba* 895 Ft	Mandulatejbegríz, fahéjszórással* 885 Ft	Vegán diósmetélt* 885 Ft	
Z1 - Zero leves	Brokkolikrémleves pirított mandulával* 990 Ft	Köményes vöröslencsekrém leves* 1080 Ft	Marhacsontleves zöldségekkel gazdagon 1060 Ft	Aranysárga zöldségkrémleves pirított szalonnával 1120 Ft	Hűsítő, mentás eperkrémleves* 1360 Ft	
Z1K - Zero kis leves	Brokkolikrémleves pirított mandulával* 735 Ft	Köményes vöröslencsekrém leves* 795 Ft	Marhacsontleves zöldségekkel gazdagon 785 Ft	Aranysárga zöldségkrémleves pirított szalonnával 830 Ft	Hűsítő, mentás eperkrémleves* 995 Ft	
Z2 - Zero főétel	Carbonara vöröslencse penne 2295 Ft	Oregánós roston csirkemell, pirított édesburgonya hasábokkal 1890 Ft	Serpenyős karaj rozmaringos zöldségekkel és quinoával 1760 Ft	Brassói aprópecsenye sült zellerkockákkal 2040 Ft	Mustáros tarjaszeletek petrezselymes karfiolrizszel 2395 Ft	
Z3 - Zero főétel	Párizsi pulykaszelet, friss vegyes salátával 2585 Ft	Rántott sertésborda ropogós kókuszpanírban, sült zellerhasábokkal 2075 Ft	Csikós tokány rizses-köleses fuslilival 1795 Ft	Tandoori szószos pulykafalatok rizses-köleses fuslilival 1990 Ft	Édesburgonyafőzelék fasírttal 1850 Ft	
Z4 - Zero főétel	Paleo székelykáposzta 1860 Ft	Töltött paprika, natúr paradicsommártás 2020 Ft	Rántott csirkemell aranybarna panírban sárgarépás kölessel 1895 Ft	Csirkés-csicseriborsós curry rizzsel 1720 Ft	Paleo BBQ csirkeszárnyak, sült zellerhasábokkal 1975 Ft	
Z5 - Zero desszert	Gyümölcsös tápiókapuding 890 Ft	Fenséges csokoládékrém gyümölcscsel 1165 Ft	Sacher torta (zero) 1165 Ft	Paleo diós csokoládészelet 1295 Ft	Paleo barackos csokoládétorta 1295 Ft	
S1 - Savanyúság	Uborkasaláta 295 Ft	Tzatziki 295 Ft	Lilahagymás paradicsomsaláta 295 Ft	Kovásszos uborka 290 Ft	Tejfölös uborkasaláta 290 Ft	
S2 - Savanyúság	Paradicsomsaláta 290 Ft	Csalamádé 290 Ft	Céklasaláta 290 Ft	Káposztasaláta 290 Ft	Csemegeuborka 290 Ft	
JFW - Jókenyér szeletelt (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 szeletelt (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	

	2025.03.31. - hétfő	2025.04.01. - kedd	2025.04.02. - szerda	2025.04.03. - csütörtök	2025.04.04. - péntek	2025.04.05. - szombat
JTK - Jókenyér szeletelt (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 szeletelt (500g)	Jókenyér Tökmagos* 865 Ft	Jókenyér Tökmagos* 865 Ft	Jókenyér Tökmagos* 865 Ft	Jókenyér Tökmagos* 865 Ft	Jókenyér Tökmagos* 865 Ft	
SZK - Búzakenyér (500g)	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	
T - Cipó	Cipó* 195 Ft	Cipó* 195 Ft	Cipó* 195 Ft	Cipó* 195 Ft	Cipó* 195 Ft	
DL1 - Leves	Tárkonyos-zöldséges vöröslencse leves* 625 kcal, 57g szénh., 23g fehérje, 33g zsír 1160 Ft	Harcsa halászlé (fitt) 455 kcal, 11g szénh., 58g fehérje, 20g zsír, csípős 1595 Ft	Tojásleves (fitt)* 318 kcal, 17g szénh., 13g fehérje, 22g zsír 950 Ft	Erdélyi zöldbableves (fitt) 156 kcal, 16g szénh., 4g fehérje, 8g zsír 1020 Ft	Tejfőlös karfiolleves* 193 kcal, 21g szénh., 7g fehérje, 8g zsír 1020 Ft	
DL2 - Leves	Tejfőlös gombaleves (fitt)* 194 kcal, 25g szénh., 10g fehérje, 6g zsír 980 Ft	Csontleves gazdagon zöldségekkel finommetélttel 187 kcal, 24g szénh., 9g fehérje, 11g zsír 920 Ft	Fitt májgaluska leves 219 kcal, 28g szénh., 14g fehérje, 5g zsír 920 Ft	Nyári csirkehúsleves 235 kcal, 19g szénh., 29g fehérje, 3g zsír 1195 Ft	Fitt fejtett bableves (tejfőlös)* 463 kcal, 58g szénh., 17g fehérje, 16g zsír 1080 Ft	
D4 - Főzelék	Parajfőzelék főtt tojással* 425 kcal, 38g szénh., 27g fehérje, 17g zsír 1595 Ft	Tejszínes petrezselymes zöldbabfőzelék, kis bécsi szelet 715 kcal, 68g szénh., 38g fehérje, 31g zsír 1695 Ft	Kapros tejfőlös tökfőzelék, rántott sajt (light)* 609 kcal, 69g szénh., 27g fehérje, 28g zsír 1720 Ft	Vöröslencse főzelék, light csirkemell pörkölt 803 kcal, 94g szénh., 63g fehérje, 17g zsír 1680 Ft	Light tejszínes zöldborsó főzelék, csevacscicsa 711 kcal, 75g szénh., 57g fehérje, 23g zsír 1940 Ft	
D6 - Főétel	Currys chilis tejszínes csirkecsíkok basmati rizszel 762 kcal, 118g szénh., 47g fehérje, 13g zsír, csípős 1720 Ft	Csirkés-sajtos lasagne 785 kcal, 77g szénh., 47g fehérje, 31g zsír 1720 Ft	Penne arabia (parad.,fokh.,csípős olasz tészta)* 773 kcal, 99g szénh., 40g fehérje, 26g zsír, csípős 1780 Ft	Káposztás tészta* 863 kcal, 108g szénh., 32g fehérje, 36g zsír 1695 Ft	Zöldséges kacsamáj rozottó light sajttal 915 kcal, 84g szénh., 47g fehérje, 43g zsír 1995 Ft	
D7 - Főétel	Feta sajttal töltött rántott pulykamell, gombás-cukkínis rizs 980 kcal, 118g szénh., 70g fehérje, 25g zsír 2195 Ft	Rántott cukkini, barna rizs sült paradicsommal* 801 kcal, 137g szénh., 25g fehérje, 15g zsír 1790 Ft	Rántott sertésborda, sült zöldség (light) 628 kcal, 54g szénh., 47g fehérje, 22g zsír 2020 Ft	Csirkemell orly módon, párolt burgonyával zöldekkel, petrezselyemmel 591 kcal, 67g szénh., 42g fehérje, 15g zsír 1840 Ft	Fitt rántott csirkecomb filé, vajban párolt zöldekkel, barnarizzszel 898 kcal, 101g szénh., 58g fehérje, 28g zsír 1920 Ft	
D8 - Főétel	Kemencés csirkemellcsíkok cheddar sajttal, bulgur salátával 691 kcal, 76g szénh., 53g fehérje, 21g zsír 1875 Ft	Lecsó virslivel, rizszel 649 kcal, 91g szénh., 21g fehérje, 27g zsír 1745 Ft	Grill csirkecomb, sült alma 556 kcal, 53g szénh., 51g fehérje, 11g zsír 1795 Ft	Garnélás spagetti 678 kcal, 81g szénh., 37g fehérje, 22g zsír 2145 Ft	Cukkínis lecsó* 218 kcal, 29g szénh., 5g fehérje, 11g zsír 1670 Ft	
D9 - Főétel	Paprikás burgonya (virslivel) 582 kcal, 58g szénh., 19g fehérje, 29g zsír 1570 Ft	Thai csirke, wok zöldségekkel 537 kcal, 35g szénh., 41g fehérje, 24g zsír 2030 Ft	Paradicsomos mozzarella sült csirkemell, vegyes friss saláta 576 kcal, 30g szénh., 47g fehérje, 29g zsír 2150 Ft	Roston sült csirkemell, görög saláta 472 kcal, 26g szénh., 40g fehérje, 23g zsír 2070 Ft	Csirkemell tzatzikivel, zöldsalátával 306 kcal, 23g szénh., 29g fehérje, 10g zsír 1920 Ft	
D10 - Főétel	Szecsuáni csípős csirkecsíkok tojásos barna rizszel 841 kcal, 102g szénh., 55g fehérje, 22g zsír 1930 Ft	Fitt rakott karfiol pulykahússal 719 kcal, 57g szénh., 54g fehérje, 28g zsír 1870 Ft	Pirított csirkecsíkok zöldsalátával tepsis burgonyával 540 kcal, 59g szénh., 40g fehérje, 14g zsír 1940 Ft	Barbeque csirkecomb káposztás bulgurral 720 kcal, 104g szénh., 64g fehérje, 12g zsír 1795 Ft	Grill csirkecombfilé békirépával, kukoricával 690 kcal, 44g szénh., 68g fehérje, 25g zsír 1920 Ft	



Interfood étlap - 2025 - 14. hét

	2025.03.31. - hétfő	2025.04.01. - kedd	2025.04.02. - szerda	2025.04.03. - csütörtök	2025.04.04. - péntek	2025.04.05. - szombat
D11 - Főétel	Aszalt paradicsomos-mozzarellás csirkemellteker cs rizses zöldséggel 731 kcal, 54g szénh., 50g fehérje, 34g zsír 2040 Ft	Olívás mozzarellával töltött csirkemell, zöldséges rizs 962 kcal, 111g szénh., 50g fehérje, 36g zsír 1895 Ft	Vadas marha, light szarvacska tésztával 687 kcal, 76g szénh., 47g fehérje, 25g zsír 1930 Ft	Borsos, mustáros sült sovány csirkemell, velesült zöldségekkel 606 kcal, 37g szénh., 41g fehérje, 30g zsír 2020 Ft	Csirkemell paprikás, tészta köret 815 kcal, 66g szénh., 53g fehérje, 37g zsír 1830 Ft	
D12 - Főétel	Roston csirkemell friss bazsalikomos sajtmártással rizses bétirépaával 657 kcal, 57g szénh., 46g fehérje, 27g zsír 1830 Ft	Baconba tekert csirkemell gombás tojásos rizzsel 845 kcal, 69g szénh., 61g fehérje, 37g zsír 2060 Ft	Indiai curry-s csirke, zöldséges basmati rizs 609 kcal, 86g szénh., 43g fehérje, 10g zsír 1740 Ft	Tejszínes-zöldséges csirkés fusilli 642 kcal, 66g szénh., 46g fehérje, 21g zsír 1750 Ft	Krémsajtos mustáros csirkefalatok fusilli tésztával 942 kcal, 76g szénh., 67g fehérje, 41g zsír 1995 Ft	
D13 - Főétel	Brokkoli főzelék rántott csirkemell 646 kcal, 62g szénh., 43g fehérje, 24g zsír 1645 Ft	Rakott kel (sertéshússal) 726 kcal, 51g szénh., 45g fehérje, 36g zsír 1895 Ft	Szárnas mini húsgombócok paradicsommártásban 536 kcal, 84g szénh., 45g fehérje, 11g zsír 1795 Ft	Rakott karfiol (pulykahússal) 617 kcal, 55g szénh., 42g fehérje, 24g zsír 1795 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék, szárnyas vagdalttal 564 kcal, 67g szénh., 48g fehérje, 11g zsír 1585 Ft	
D14 - Főétel	Óvári csirkemell, párolt zöldköret 502 kcal, 37g szénh., 51g fehérje, 14g zsír 1990 Ft	Tejszínes-gombás csirkemell, fitt spagetti 622 kcal, 62g szénh., 51g fehérje, 18g zsír 1820 Ft	Töltött káposzta csirkemellből 645 kcal, 70g szénh., 43g fehérje, 19g zsír 1895 Ft	Házi lecsó virslivel, bulgurral 653 kcal, 84g szénh., 25g fehérje, 27g zsír 1725 Ft	Mustáros csirkecombfilé rozsmaringos édesburgonyával 761 kcal, 79g szénh., 70g fehérje, 15g zsír 2140 Ft	
D15 - Desszert	Tejszínes túrós szelet* 196 kcal, 12g szénh., 8g fehérje, 13g zsír 1095 Ft	Somlói kocka* 129 kcal, 10g szénh., 6g fehérje, 7g zsír 1050 Ft	Oroszkrém torta* 150 kcal, 12g szénh., 6g fehérje, 8g zsír 1050 Ft	Meggyes pite* 228 kcal, 18g szénh., 7g fehérje, 14g zsír 1050 Ft	Epres-vanília szelet* 146 kcal, 10g szénh., 4g fehérje, 10g zsír 1050 Ft	
DKM - Kis menü (kis leves + kis főétel)	Tejfölös gombaleves (fitt), Szecsuáni csipős csirkecsíkok tojásos barna rizzsel 690 kcal, 85g szénh., 43g fehérje, 18g zsír 2050 Ft	Csontleves gazdagon zöldségekkel finommetélttel, Fitt rakott karfiol pulykahússal 606 kcal, 54g szénh., 43g fehérje, 26g zsír 1960 Ft	Fitt májgaluska leves, Rántott sertésborda, sült zöldség (light) 567 kcal, 55g szénh., 41g fehérje, 18g zsír 2065 Ft	Erdélyi zöldbableves (fitt), Barbeque csirkecomb káposztás bulgurral 585 kcal, 80g szénh., 45g fehérje, 13g zsír 1980 Ft	Tejfölös karfiolleves, Grill csirkecombfilé bétirépaával, kukoricával 588 kcal, 43g szénh., 50g fehérje, 22g zsír 2065 Ft	
D5 - Főzelék	Fitt parajfőzelék, párizsi bundás csirkemell 630 kcal, 70g szénh., 45g fehérje, 18g zsír 1720 Ft	Tejszínes petrezselymes zöldbabfőzelék, roston sült csirkemell 404 kcal, 29g szénh., 34g fehérje, 16g zsír 1735 Ft	Kapros tejfölös tökfőzelék stevia édesítőszerrel, csirkevagdalt (light) 647 kcal, 78g szénh., 51g fehérje, 17g zsír 1840 Ft	Vöröslencse főzelék, natúr csirkemellfilé 725 kcal, 77g szénh., 63g fehérje, 16g zsír 1650 Ft	Light tejszínes zöldborsó főzelék, sajtos bundás csirkemell 893 kcal, 96g szénh., 66g fehérje, 30g zsír 1920 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	