

	2025.04.14. - hétfő	2025.04.15. - kedd	2025.04.16. - szerda	2025.04.17. - csütörtök	2025.04.18. - péntek	2025.04.19. - szombat
H1 - Húsvéti menü (hidegtál, kis leves, főétel, savanyú, desszert)					Csabai töltött karaj, Franciasaláta, Tárkonyos pulykaragu leves, Rántott csirkemell, rizi-bizi, Tejfölös uborkasaláta, Répatorta 5985 Ft 4845 Ft	
H2 - Húsvéti menü (sonka, kalács, kis leves, főétel, desszert)					Húsvéti kötözött, főtt sonka, főtt tojás, torma, Húsvéti kalács (kandírozott gyümölcsös, mazsolás), Tárkonyos pulykaragu leves, Tokaji aranymazsolás marhatokány, burgonyakroket, Kókusz kocka 8500 Ft 7650 Ft	
ZD1 - Zöld menü (kis leves, főétel, desszert)				Tripla zöld krémleves húsos töltött batyuval, Pestós zöldtagliatelle zöldfűszeres csirkemellel, Zöldike (piskóatekerces, citrom-lime krémmel) 4250 Ft 3795 Ft		
ZD2 - Zöld menü (főétel, desszert)				Ázsiai zöld csirkasaláta, zöldfűszeres dippel, Zöldike (piskóatekerces, citrom-lime krémmel) 3650 Ft 3285 Ft		
KCS1 - Húsvéti kalács (500g)	Húsvéti kalács (kandírozott gyümölcsös, mazsolás)* 2370 Ft	Húsvéti kalács (kandírozott gyümölcsös, mazsolás)* 2370 Ft	Húsvéti kalács (kandírozott gyümölcsös, mazsolás)* 2370 Ft	Húsvéti kalács (kandírozott gyümölcsös, mazsolás)* 2370 Ft	Húsvéti kalács (kandírozott gyümölcsös, mazsolás)* 2370 Ft	
KCS2 - Nyuszi figura kalács (100g)	Nyuszi figura kalács* 945 Ft	Nyuszi figura kalács* 945 Ft	Nyuszi figura kalács* 945 Ft	Nyuszi figura kalács* 945 Ft	Nyuszi figura kalács* 945 Ft	
REPA - Répatorta	Répatorta* 1195 Ft	Répatorta* 1195 Ft	Répatorta* 1195 Ft	Répatorta* 1195 Ft	Répatorta* 1195 Ft	
SP1 - Sport és egészség	Bazsalikomos pestós csirkemell sült édesburgonyával, spenóttal 774 kcal, 62g szénh., 55g fehérje, 34g zsír 2250 Ft	Avokádós kuszkus-saláta borsos sertésszúzzel, vörösbors mártással 644 kcal, 58g szénh., 45g fehérje, 23g zsír 2160 Ft	Fűszeres csirkecombfilé színes sült zöldséghasábokkal, joghurtmártással, joghurt öntet 612 kcal, 55g szénh., 45g fehérje, 28g zsír 1980 Ft	Harcsafilé balzsamos mozzarella tésztasalátával 680 kcal, 56g szénh., 48g fehérje, 29g zsír 2230 Ft		
SP2 - Sport és egészség	Paradicsomszósos vegán golyó, főtt burgonya* 614 kcal, 78g szénh., 31g fehérje, 16g zsír 2230 Ft	 Ázsiai sült zöldséges tészta (gombával, tojással)* 482 kcal, 63g szénh., 19g fehérje, 16g zsír 1830 Ft	Fokhagymás sült tofu quinoasalátával* 557 kcal, 46g szénh., 30g fehérje, 25g zsír 2230 Ft	Vöröslencse bolognai* 696 kcal, 85g szénh., 32g fehérje, 22g zsír 1780 Ft		
L1 - Leves	 Sertésragu leves 1120 Ft	Zöldséges májgaluska leves 950 Ft	Csülkös bableves 1120 Ft	 Thai kókuszos csirkeleves 1390 Ft	Tárkonyos pulykaragu leves 1255 Ft	
L1K - Kis Leves	 Sertésragu leves 785 Ft	Zöldséges májgaluska leves 665 Ft	Csülkös bableves 785 Ft	 Thai kókuszos csirkeleves 975 Ft	Tárkonyos pulykaragu leves 880 Ft	



Interfood étlap - 2025 - 16. hét

	2025.04.14. - hétfő	2025.04.15. - kedd	2025.04.16. - szerda	2025.04.17. - csütörtök	2025.04.18. - péntek	2025.04.19. - szombat
L2 - Leves	Sajtleves, pirított zsemlekockák* 980 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal* 1120 Ft	Zöldségleves* 940 Ft	Tripla zöld krémleves (brokkoli, zöldborsó, cukkini), pirított zsemlekockák* 1060 Ft		
L2K - Kis Leves	Sajtleves, pirított zsemlekockák* 685 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal* 785 Ft	Zöldségleves* 660 Ft	Tripla zöld krémleves (brokkoli, zöldborsó, cukkini), pirított zsemlekockák* 745 Ft		
L3 - Leves	Banános őszibarack leves* 1050 Ft	Tejszínes cseresznye leves* 1035 Ft	Erdei gyümölcsleves* 1090 Ft	Görög gyümölcsleves* 1130 Ft		
L3K - Kis Leves	Banános őszibarack leves* 735 Ft	Tejszínes cseresznye leves* 725 Ft	Erdei gyümölcsleves* 765 Ft	Görög gyümölcsleves* 790 Ft		
E1 - Friss saláták	Grillezett sajt, saláta mix* 2395 Ft	Grillezett csirkemell, kaliforniai saláta (jégсалáta, paprika, paradicsom, kukorica, kiggyőuborka, lilahagyma), Zöldfűszeres dresszing 2185 Ft	Csirke saslik, nyári salátával (madársaláta, káposzta, paradicsom, póréhagymacsíra) 2375 Ft	Friss saláta sonkával, tojással, sajttal, tartárral 1975 Ft		
E1K - Friss saláták kis adag	Grillezett sajt, saláta mix* 1680 Ft	Grillezett csirkemell, kaliforniai saláta (jégсалáta, paprika, paradicsom, kukorica, kiggyőuborka, lilahagyma), Zöldfűszeres dresszing 1530 Ft	Csirke saslik, nyári salátával (madársaláta, káposzta, paradicsom, póréhagymacsíra) 1665 Ft	Friss saláta sonkával, tojással, sajttal, tartárral 1380 Ft		
E2 - Fitness és alakbarát	Muszaka 839 kcal, 100g szénh., 39g fehérje, 31g zsír 1830 Ft	Mexikói tészta 690 kcal, 83g szénh., 45g fehérje, 19g zsír 1680 Ft	Zöldséges csirkemell paprikás, teljes kiőrlésű durum tészta 860 kcal, 107g szénh., 57g fehérje, 22g zsír 1760 Ft	Ropogósra sült kapros-túrós csirkemell, zöldségekkel, rizzzel 792 kcal, 86g szénh., 67g fehérje, 20g zsír 2055 Ft		
E2K - Fitness és alakbarát kis adag	Muszaka 525 kcal, 62g szénh., 24g fehérje, 19g zsír 1280 Ft	Mexikói tészta 432 kcal, 52g szénh., 28g fehérje, 12g zsír 1175 Ft	Zöldséges csirkemell paprikás, teljes kiőrlésű durum tészta 537 kcal, 67g szénh., 36g fehérje, 14g zsír 1230 Ft	Ropogósra sült kapros-túrós csirkemell, zöldségekkel, rizzzel 495 kcal, 54g szénh., 42g fehérje, 12g zsír 1440 Ft		
E3 - Fitness és alakbarát	 Gombapaprikás, teljes kiőrlésű durum tészta* 805 kcal, 100g szénh., 33g fehérje, 30g zsír 1540 Ft	Fokhagymás, bazsalikomos harcsa, zöldséges rizssaláta 739 kcal, 111g szénh., 38g fehérje, 16g zsír 2095 Ft	Fitt zöldborsófőzelék, omlós csirkemell 626 kcal, 58g szénh., 60g fehérje, 17g zsír 1865 Ft	Sült csirkecomb, párolt káposzta 626 kcal, 46g szénh., 61g fehérje, 14g zsír 1795 Ft		
E3K - Fitness és alakbarát kis adag	 Gombapaprikás, teljes kiőrlésű durum tészta* 504 kcal, 63g szénh., 20g fehérje, 19g zsír 1080 Ft	Fokhagymás, bazsalikomos harcsa, zöldséges rizssaláta 462 kcal, 69g szénh., 23g fehérje, 10g zsír 1470 Ft	Fitt zöldborsófőzelék, omlós csirkemell 390 kcal, 36g szénh., 38g fehérje, 10g zsír 1295 Ft	Sült csirkecomb, párolt káposzta 351 kcal, 29g szénh., 38g fehérje, 9g zsír 1255 Ft		
E4 - Fitness és alakbarát	 Tepsiben sült csirkemell édes-savanyú mártással, jázmin rizs 905 kcal, 110g szénh., 46g fehérje, 31g zsír 1820 Ft	Jércemell panko morzsás bundában, édesburgonya püré 775 kcal, 109g szénh., 52g fehérje, 15g zsír 1960 Ft	Roston sült csirkemell padlizsánkrémmeel, pitával 721 kcal, 62g szénh., 51g fehérje, 29g zsír 1965 Ft	Roston sült harcsaszelet, kaliforniai zöldségkeverék 356 kcal, 18g szénh., 31g fehérje, 15g zsír 2195 Ft		

	2025.04.14. - hétfő	2025.04.15. - kedd	2025.04.16. - szerda	2025.04.17. - csütörtök	2025.04.18. - péntek	2025.04.19. - szombat
E4K - Fitness és alakbarát kis adag	 Tepsiben sült csirkemell édes-savanyú mártással, jázmin rizs 567 kcal, 69g szénh., 29g fehérje, 19g zsír 1275 Ft	Jércemell pankó morzsás bundában, édesburgonya püré 470 kcal, 66g szénh., 31g fehérje, 9g zsír 1370 Ft		Roston sült harcsaszelet, kaliforniai zöldségkeverék 218 kcal, 15g szénh., 16g fehérje, 9g zsír 1540 Ft		
R1 - Rántott	 Rántott zöldségek (cukkini, gomba), jázmin rizs, Tartármártás* 1825 Ft	Rántott tengeri hal, jázmin rizs, Tartármártás 1950 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, Tartármártás* 1775 Ft	Tengeri halfilé orly módon, petrezselymes burgonya 1860 Ft	Rántott csirkemell, rizi-bizi 1820 Ft	
R1K - Kis rántott	 Rántott zöldségek (cukkini, gomba), jázmin rizs, Tartármártás* 1280 Ft	Rántott tengeri hal, jázmin rizs, Tartármártás 1365 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, Tartármártás* 1240 Ft	Tengeri halfilé orly módon, petrezselymes burgonya 1295 Ft	Rántott csirkemell, rizi-bizi 1275 Ft	
R2 - Rántott	 Rántott zöldségek (cukkini, gomba), sült burgonya, Tartármártás* 1920 Ft	Rántott tengeri hal, vajas burgonya 1865 Ft	Rántott karfiol, burgonyapüré* 1720 Ft	Tengeri halfilé orly módon, jázmin rizs, Tartármártás 1965 Ft	Rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1840 Ft	
R2K - Kis rántott	 Rántott zöldségek (cukkini, gomba), sült burgonya, Tartármártás* 1345 Ft	Rántott tengeri hal, vajas burgonya 1295 Ft	Rántott karfiol, burgonyapüré* 1195 Ft	Tengeri halfilé orly módon, jázmin rizs, Tartármártás 1375 Ft	Rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1290 Ft	
R3 - Rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, rizi-bizi 1935 Ft	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, Tartármártás* 1995 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, jázmin rizs 1755 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, petrezselymes burgonya 1850 Ft		
R3K - Kis rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, rizi-bizi 1355 Ft	Rántott sajt, jázmin rizs, Tartármártás* 1395 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, jázmin rizs 1230 Ft	Brünni sertésborda, petrezselymes burgonya 1295 Ft		
R4 - Rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, vajas burgonya 1920 Ft	Rántott sajt (trappista), burgonyapüré* 1940 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1795 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, kukoricas rizs 1820 Ft		
R4K - Kis rántott	Fűszeres sajttal töltött jércemell, vajas burgonya 1345 Ft	Rántott sajt (trappista), burgonyapüré* 1360 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1260 Ft	Brünni sertésborda, kukoricas rizs 1275 Ft		
RZ - Rántott zöldségkörettel	Fűszeres sajttal töltött jércemell, melange mix zöldségköret 2095 Ft	Rántott tengeri hal, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1995 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 1960 Ft	Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1980 Ft	Rántott csirkemell, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1980 Ft	
RZK - Rántott zöldségkörettel	Fűszeres sajttal töltött jércemell, melange mix zöldségköret 1475 Ft	Rántott tengeri hal, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1395 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, melange mix zöldségköret 1370 Ft	Brünni sertésborda, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1385 Ft	Rántott csirkemell, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1385 Ft	
F1 - Főzelék	Lencsefőzelék* 1150 Ft	Zöldborsófőzelék* 1250 Ft	Zöldbabfőzelék* 1230 Ft	Parajfőzelék* 1195 Ft		

	2025.04.14. - hétfő	2025.04.15. - kedd	2025.04.16. - szerda	2025.04.17. - csütörtök	2025.04.18. - péntek	2025.04.19. - szombat
F1K - Kis főzelék	Lencsefőzelék* 795 Ft	Zöldborsófőzelék* 875 Ft	Zöldbabfőzelék* 860 Ft	Parajfőzelék* 825 Ft		
F2 - Főzelék feltéttel	Lencsefőzelék, füstölt tarja 1590 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli 1750 Ft	Zöldbabfőzelék, fasírt 1745 Ft	Parajfőzelék, fasírt 1720 Ft		
F2K - Kis főzelék feltéttel	Lencsefőzelék, füstölt tarja 1120 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli 1225 Ft	Zöldbabfőzelék, fasírt 1220 Ft	Parajfőzelék, fasírt 1195 Ft		
F3 - Főzelék feltéttel	Lencsefőzelék, fasírt 1680 Ft	Zöldborsófőzelék, fasírt 1780 Ft	Zöldbabfőzelék, Sertéspörkölt 1750 Ft	Parajfőzelék, magyaros grillkolbász 1880 Ft		
F3K - Kis főzelék feltéttel	Lencsefőzelék, fasírt 1175 Ft	Zöldborsófőzelék, fasírt 1245 Ft	Zöldbabfőzelék, Sertéspörkölt 1225 Ft	Parajfőzelék, magyaros grillkolbász 1320 Ft		
F4 - Főzelék hús nélkül	Lencsefőzelék, Rántott sajt* 1750 Ft	 Zöldborsófőzelék, zöldsévgvagdalt* 1780 Ft	Zöldbabfőzelék, Rántott sajt* 1790 Ft	Parajfőzelék, főtt tojás* 1640 Ft		
F4K - Kis főzelék feltéttel	Lencsefőzelék, Rántott sajt* 1225 Ft	 Zöldborsófőzelék, zöldsévgvagdalt* 1245 Ft	Zöldbabfőzelék, Rántott sajt* 1255 Ft	Parajfőzelék, főtt tojás* 1150 Ft		
U - Világkonyha	Yuzus csirke sárga rizzsel 1930 Ft	Thai zöldséges csirke (sárgarépa, zöldbab, kukorica, bambuszrügy), üvegtészta 1880 Ft	Grillezett bajor csülök bajor káposztával burgonyagombóc 2120 Ft	 Burgundi csirkeragu, burgonyakrokett 1980 Ft		
UK - Világkonyha	Yuzus csirke sárga rizzsel 1350 Ft	Thai zöldséges csirke, üvegtészta 1320 Ft	Grillezett bajor csülök, bajor káposztával burgonyagombóc 1485 Ft	 Burgundi csirkeragu, burgonyakrokett 1385 Ft		
A - Főétel	Alföldi betyáros tál (kolbász, s.karaj, csirkemáj), rizi-bizi 1830 Ft	Hagymás rostélyos, petrezselymes burgonya 2080 Ft	 Pulykamell szelet tejszínes gombamártás, jázmin rizs 1975 Ft	Csirkemell paprikás, szarvacska tészta 1755 Ft	Tojásos lecsó, bulgurral* 1640 Ft	
AK - Kis adag	Alföldi betyáros tál (kolbász, s.karaj, csirkemáj), rizi-bizi 1280 Ft	Hagymás rostélyos, petrezselymes burgonya 1455 Ft	 Pulykamell szelet tejszínes gombamártás, jázmin rizs 1385 Ft	Csirkemell paprikás, szarvacska tészta 1230 Ft	Tojásos lecsó, bulgurral* 1150 Ft	
B - Főétel	 Tiroli marharagu (vörösbor, gomba), burgonyagombóc 2195 Ft	Sertéspörkölt, galuska 1680 Ft	Házi túrógombóc, édes tejfölmártás* 1820 Ft	Chilis mexikói ragu rostos sült csirkemell, penne tésztaival, reszelt sajt 1865 Ft	 Olasz csirkés penne (gomba, sajt, paradicsom) 1855 Ft	

	2025.04.14. - hétfő	2025.04.15. - kedd	2025.04.16. - szerda	2025.04.17. - csütörtök	2025.04.18. - péntek	2025.04.19. - szombat
BK - Kis adag	 Tiroli marharagu, burgonyagombóc 1540 Ft	 Sertéspörkölt, galuska 1175 Ft	 Házi túrógombóc, édes tejfölmártás* 1275 Ft	 Chilis mexikói ragu rostos sült csirkemell, penne tésztával, reszelt sajt 1295 Ft	 Olasz csirkés penne (gomba, sajt, paradicsom) 1295 Ft	
C - Főétel	Mustáros tejfölben sült pulykamell, sült burgonya 1985 Ft	 Spagetti funghi (gomba, tejszín, sajt)* 1520 Ft	 Sólet, füstölt tarja 1750 Ft	 Tejbegríz kakaóval* 1480 Ft		
CK - Kis adag	Mustáros tejfölben sült pulykamell, sült burgonya 1390 Ft	 Spagetti funghi* 1065 Ft	 Sólet, füstölt tarja 1225 Ft	 Tejbegríz kakaóval * 1035 Ft		
D - Főétel	Olivával, fetával töltött sült csirkemell, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1880 Ft	 Baconos, hagymás sertésszelet, petrezselymes burgonya 1930 Ft	 Francia rakott burgonya* 1920 Ft	 Bolognai spagetti 1795 Ft		
DK - Kis adag	Olivával, fetával töltött sült csirkemell, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1320 Ft	 Baconos, hagymás sertésszelet, petrezselymes burgonya 1350 Ft	 Francia rakott burgonya* 1345 Ft	 Bolognai spagetti 1255 Ft		
G - Főétel	Székelykáposzta 1730 Ft	 Pulyka vadasan, zsemlegombóc 2030 Ft	 Borjúpaprikás, galuska 2120 Ft	 Császármorzsa eperöntettel* 1895 Ft		
GK - Kis adag	Székelykáposzta 1195 Ft	 Pulyka vadasan, zsemlegombóc 1420 Ft	 Borjúpaprikás, galuska 1485 Ft	 Császármorzsa eperöntettel, Eperöntet* 1330 Ft		
K - Főétel	Diós guba, csokoládéöntet* 1780 Ft	 Csirkemell baconnel, sonkával, uborkával, sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya 1995 Ft	 Pulykahúsos gyros pitában friss zöldségekkel 2070 Ft	 Paradicsomos húsgombóc, paradicsom-mártás (köret nélkül) 1595 Ft		
O - Főétel	Virslis lecsó, tarhonyával 1790 Ft	 Tejszínes kapros csirkemell tokány, kukoricás rizs 1750 Ft	 Lyoni csirkemell (sült hagymával), petrezselymes burgonya 1820 Ft	 Zöldséges lasagne* 1760 Ft		
L - Főétel	Négysajtos farfalle* 1720 Ft	 Töltött csirkecomb, petrezselymes burgonya 1740 Ft	 Sült csirkecomb, kukoricás rizs 1630 Ft	 Mozzarellás, pirított gombás csirkemell csíkok, jázmin rizs 1865 Ft		
Z - Főétel	Paprikás csirkecomb, galuska 1750 Ft	 Szilvalekváros derelye* 1735 Ft	 Sertésszűz pirított baconnal, sült hagymával, burgonyapüré 1950 Ft	 Sült oldalas, hagymás törtburgonya 1880 Ft		
VD - Vadvilág	 Őzpörkölt, vajas galuska 1880 Ft	 Tejfölös mustáros őzragu, galuska 1845 Ft	 Tűzdelt szarvassült Budapest módra, jázmin rizs 2185 Ft	 Vörösboros-gombás szarvasragu zsemlegombóccal 2380 Ft		

	2025.04.14. - hétfő	2025.04.15. - kedd	2025.04.16. - szerda	2025.04.17. - csütörtök	2025.04.18. - péntek	2025.04.19. - szombat
VDK - Vadvilág (kis adag)	Őzpörkölt, vajás galuska 1320 Ft	Tejfölös mustáros őzragu, galuska 1290 Ft	 Túzdelt szárvaszsült Budapest módra, jázmin rizs 1530 Ft	 Vörösbors-gombás szárvasragu zsemle-gombóccal 1665 Ft		
V - Varia menü 1 fél adag főétel + 1 sütemény	Fűszeres sajttal töltött jércemell, rizi-bizi, Feketeerdő szelet 2050 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli, Piskóta tekercs házi baracklekvárral, vanília öntet 1845 Ft	Lyoni csirkemell, petrezselymes burgonya, Meggyes rétes 1950 Ft	Bolognai spagetti, Almás pite 1980 Ft	Rántott csirkemell, rizi-bizi, Kókusz kocka 1995 Ft	
M - Menü (kis adag leves+nagy adag főétel)	 Sertésragu leves, Négysajtos farfalle 2330 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal, Csirkemell baconnel, sonkával, uborkával, sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya 2585 Ft	Zöldségleves, Sült csirkecomb, kukoricás rizs 2130 Ft	 Tripla zöld krémleves (brokkoli, zöldborsó, cukkini), pirított zsemlekockák, Mozzarella-lás, pirított gombás csirkemell csíkok, jázmin rizs 2465 Ft	Tárkonyos pulykaragu leves, Tojásos lecsó, bulgarral 2345 Ft	
KM - Kis menü (kis adag leves+kis adag főétel)	 Sertésragu leves, Négysajtos farfalle 1870 Ft	Paradicsomleves mozzarella golyókkal, Csirkemell baconnel, sonkával, uborkával, sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya 2050 Ft	Zöldségleves, Sült csirkecomb, kukoricás rizs 1690 Ft	 Tripla zöld krémleves (brokkoli, zöldborsó, cukkini), pirított zsemlekockák, Mozzarella-lás, pirított gombás csirkemell csíkok, jázmin rizs 1965 Ft	Tárkonyos pulykaragu leves, Tojásos lecsó, bulgarral 1920 Ft	
H - Hidegtál25-30 dkg	 Milánói tésztasaláta (sonkás, sajtos), Rántott pulykamell 1350 Ft	Majonézes burgonyasaláta, sült kacsamáj 1195 Ft	Franciasaláta, sült csirkemell csíkok 1150 Ft	Csabai töltött karaj, Franciasaláta 1195 Ft		
I - Desszert	Gesztenyepüré* 995 Ft	Mogyorókrémrel töltött gombóc* 820 Ft	Meggyes rétes* 1050 Ft	Bécsi krémes* 1080 Ft	Kókusz kocka* 1095 Ft	
X - Desszert	Feketeerdő szelet* 1095 Ft	Piskóta tekercs házi baracklekvárral, vanília öntet* 980 Ft	Raffaello szelet* 1095 Ft	Almás pite* 1095 Ft	Epres túró torta* 1120 Ft	
P - Palacsinta (2db)	Epres túrókrémes palacsinta, édes tejszínmártás* 1195 Ft	Somlói palacsinta, csokiöntet* 1350 Ft	Vaníliakrémes palacsinta* 920 Ft	Eperlekváros palacsinta porcukor* 995 Ft		
VG1 - Vegán	Vegán burgonyakréMLEVES, pirított zsemlekockák* 1040 Ft	BrokkolikréMLEVES vegán szórással* 1045 Ft	Zöldségleves kagylótésztával* 920 Ft	 Vegán gombakréMLEVES, pirított zsemlekockák* 1055 Ft		
VG2 - Vegán	 Vegán golyó erdei gombamártással, riz-zsel* 2195 Ft	Vegán gombóc paradicsommártással, főtt burgonyával* 1840 Ft	Vegán bolognai zöldborsó -spagetti* 2195 Ft	Indiai cukkinis, csicseriborsós curry, kuszkus* 1540 Ft		
VG2K - Vegán kis adag	 Vegán golyó erdei gombamártással, riz-zsel* 1625 Ft	Vegán gombóc paradicsommártással, főtt burgonyával* 1360 Ft	Vegán bolognai zöldborsó -spagetti* 1630 Ft	Indiai cukkinis, csicseriborsós curry, kuszkus* 1140 Ft		

	2025.04.14. - hétfő	2025.04.15. - kedd	2025.04.16. - szerda	2025.04.17. - csütörtök	2025.04.18. - péntek	2025.04.19. - szombat
VG3 - Vegán	Vegán spenótos lasagne* 1850 Ft	Vegán lecsó rizzsel* 1620 Ft	Vegán nuggets mandulatejes burgonyapürével* 2235 Ft	Vegán schnitzel sült édesburgonya hasáb* 2785 Ft		
VG4 - Vegán	Mandulatejes chiamagpuding eperdarabokkal* 820 Ft	Vegán csokoládétorta* 1330 Ft	Vegán kókusz torta* 1330 Ft	Vegán snickers szelet* 1295 Ft		
Z1 - Zero leves	Hagymaleves gazdagon* 1080 Ft	 Citromos-gombás marharaguleves 1360 Ft	Karfiolkrémleves pirított szalonnával 1120 Ft	Fehérborecetes tárkonyos édesburgonya krémleves 1040 Ft		
Z1K - Zero kis leves	Hagymaleves gazdagon* 795 Ft	 Citromos-gombás marharaguleves 995 Ft	Karfiolkrémleves pirított szalonnával 830 Ft	Fehérborecetes tárkonyos édesburgonya krémleves 770 Ft		
Z2 - Zero főétel	Töltött csirkecomb, párolt káposztával 1780 Ft	Holstein sertésszelet, friss saláta (kínai kel, jégсалáta, paradicsom, uborka, sárgarépa) 1965 Ft	Édesburgonyafőzelék csirkemellel 1855 Ft	 Vadas gombaragu rizses-köleses fusillivel* 1630 Ft		
Z3 - Zero főétel	Grillezett tengeri halfilé brokkolival és bébirépával 1960 Ft	Csirkés-csicseriborsós curry rizzsel 1720 Ft	Harcasteak paradicsomos rizzsel 2020 Ft	Snidlinges csirkecsíkok quinoával 1880 Ft		
Z4 - Zero főétel	Csülökpörkölt rizses-köleses fusillivel 1695 Ft	Pulykatekercs grill zöldségekkel 2160 Ft	Paleo BBQ csirkeszárnnyal, sült zellerhasábokkal 1920 Ft	Csirkemell paprikás rizses-köleses fusillivel 1855 Ft		
Z5 - Zero desszert	Gyümölcsös tápiókapuding (epres)* 820 Ft	Csokoládés fatörzs* 1195 Ft	Paleo málnás álom* 1330 Ft	Sárgabarackos piskótatekercs* 1195 Ft		
S1 - Savanyúság	Kovászos uborka* 295 Ft	Csalamádé* 295 Ft	Tzatziki 295 Ft	Káposztasaláta* 295 Ft		
S2 - Savanyúság	Céklasaláta 295 Ft	Paradicsomsaláta 295 Ft	Vegyes savanyúság* 295 Ft	Tejfölös uborkasaláta* 295 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		
JBR - Jókenyér szeletelt (500g)	Jókenyér Bajor rozsos* 795 Ft	Jókenyér Bajor rozsos* 795 Ft	Jókenyér Bajor rozsos* 795 Ft	Jókenyér Bajor rozsos* 795 Ft		
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		
JW - Jókenyér szeletelt (500g)	Jókenyér Tökmagos* 865 Ft	Jókenyér Tökmagos* 865 Ft	Jókenyér Tökmagos* 865 Ft	Jókenyér Tökmagos* 865 Ft		

	2025.04.14. - hétfő	2025.04.15. - kedd	2025.04.16. - szerda	2025.04.17. - csütörtök	2025.04.18. - péntek	2025.04.19. - szombat
SZK - Búzakenyér (500g)	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft	Szeletelt búzakenyér* 590 Ft		
T - Cipő	Cipő* 195 Ft	Cipő* 195 Ft	Cipő* 195 Ft	Cipő* 195 Ft		
DL1 - Leves	Alföldi csibeleves 283 kcal, 24g szénh., 32g fehérje, 5g zsír 1075 Ft	Hideg meggyleves (fitt)* 253 kcal, 62g szénh., 6g fehérje, 11g zsír 1120 Ft	Zöldborsóleves* 214 kcal, 34g szénh., 10g fehérje, 3g zsír 955 Ft	 Gazdag, spárgás zöldségleves* 128 kcal, 20g szénh., 7g fehérje, 1g zsír 1175 Ft		
DL2 - Leves	Tavaszi zöldborsóleves* 197 kcal, 48g szénh., 9g fehérje, 1g zsír 1020 Ft	Erőleves marhahússal 198 kcal, 11g szénh., 22g fehérje, 7g zsír 1195 Ft	Májgaluska leves gazdagon zöldségekkel 196 kcal, 25g szénh., 13g fehérje, 4g zsír 895 Ft	 Újházy tyúkhúsleves 482 kcal, 29g szénh., 40g fehérje, 26g zsír 1180 Ft		
D4 - Főzelék	Light tejszínes brokkoli főzelék, rántott sajt (light)* 695 kcal, 61g szénh., 35g fehérje, 32g zsír 1695 Ft	Olasz paradicsomos káposztafőzelék, házi mini fasírt 651 kcal, 90g szénh., 47g fehérje, 17g zsír 1760 Ft	Joghurtos zöldbabfőzelék, roston csirkemell 427 kcal, 30g szénh., 35g fehérje, 17g zsír 1650 Ft	Zöldborsófőzelék, roston sült csirkemell 576 kcal, 71g szénh., 47g fehérje, 14g zsír 1795 Ft		
D5 - Főzelék	Light tejszínes brokkoli főzelék, fasírt (light) 727 kcal, 67g szénh., 52g fehérje, 25g zsír 1750 Ft	Olasz paradicsomos káposztafőzelék, pulypörkölt (fitt) 659 kcal, 74g szénh., 39g fehérje, 26g zsír 1785 Ft	Joghurtos zöldbabfőzelék, sült virsli 495 kcal, 30g szénh., 19g fehérje, 32g zsír 1560 Ft	Zöldborsófőzelék, tojáslepeny* 625 kcal, 67g szénh., 37g fehérje, 27g zsír 1695 Ft		
D6 - Főétel	 Milánói spagetti (light) 693 kcal, 68g szénh., 42g fehérje, 27g zsír 1840 Ft	Bangkoki marha (távol-keleti szósz, tészta, marhahús) 631 kcal, 61g szénh., 51g fehérje, 20g zsír 2045 Ft	Carbonara spagetti 614 kcal, 57g szénh., 38g fehérje, 26g zsír 1695 Ft	Mozzarellás csirkemell pitában 614 kcal, 66g szénh., 52g fehérje, 15g zsír 2130 Ft		
D7 - Főétel	Sokmagvas rántott pulykamell, párolt burgonyával, zöldségekkel 876 kcal, 89g szénh., 61g fehérje, 27g zsír 1985 Ft	Rántott harcsa, light majonézes burgonyasaláta 980 kcal, 116g szénh., 53g fehérje, 36g zsír 2140 Ft	 Rántott gomba, burgonyapüré (light)* 663 kcal, 87g szénh., 25g fehérje, 22g zsír 1620 Ft	Csirke cordon bleu, rizi-bizi 997 kcal, 109g szénh., 66g fehérje, 33g zsír 2020 Ft		
D8 - Főétel	Mozzarellával, paradicsommal kemencében sült csirkemellfilé zöldséges rizzsel 855 kcal, 112g szénh., 55g fehérje, 22g zsír 1935 Ft	Csirke gyros friss vegyes salátával 413 kcal, 31g szénh., 42g fehérje, 13g zsír 1950 Ft	Fitt rakott zöldbab (csirkemellel, tejföllel) 467 kcal, 38g szénh., 39g fehérje, 16g zsír 1825 Ft	Grill csirkecomb, sült alma 556 kcal, 53g szénh., 51g fehérje, 11g zsír 1795 Ft		
D9 - Főétel	Fitt rántott csirkemell sajtos bundában, wok zöldséges basmati rizs 995 kcal, 107g szénh., 59g fehérje, 36g zsír 2095 Ft	Roston csirkemell, négysajtmártás, párolt karotta borsóval, kukoricával 686 kcal, 56g szénh., 54g fehérje, 25g zsír 1895 Ft	Roquefortos csirkemellcsíkok fitt fusilli tésztával 887 kcal, 68g szénh., 61g fehérje, 41g zsír 2045 Ft	Húsos rakott brokkoli 686 kcal, 58g szénh., 46g fehérje, 28g zsír 1930 Ft		
D10 - Főétel	Thai pirított marha csíkok, tojásos barnarizs 725 kcal, 76g szénh., 46g fehérje, 25g zsír 1950 Ft	 Gombapörkölt, petrezselymes bulgur 672 kcal, 116g szénh., 24g fehérje, 14g zsír 1595 Ft	Vadas marhatokány (light) spagetti 631 kcal, 71g szénh., 45g fehérje, 24g zsír 1990 Ft	Bácskai csirkés bulgur 679 kcal, 110g szénh., 50g fehérje, 7g zsír 1680 Ft		



Interfood étlap - 2025 - 16. hét

	2025.04.14. - hétfő	2025.04.15. - kedd	2025.04.16. - szerda	2025.04.17. - csütörtök	2025.04.18. - péntek	2025.04.19. - szombat
D11 - Főétel	 Hagymás tejfölös sült csikemell fűszeres grillezett gombával 600 kcal, 37g szénh., 54g fehérje, 22g zsír 2090 Ft	Fitt töltött káposzta 510 kcal, 38g szénh., 40g fehérje, 19g zsír 1735 Ft	Grill csikemell, sajtos rizszel, paradicsommal 862 kcal, 129g szénh., 56g fehérje, 15g zsír 1895 Ft	Sajttal, sonkával rakott karaj, zöldséges basmati rizs 655 kcal, 76g szénh., 38g fehérje, 23g zsír 1720 Ft		
D12 - Főétel	 Tavaszi csikemell rizottó 958 kcal, 110g szénh., 50g fehérje, 35g zsír 1835 Ft	 Bakonyi csikemelltokány, light szarvacskas tészta 687 kcal, 68g szénh., 51g fehérje, 23g zsír 1820 Ft	Roston sült pangasius filé, csöbenschüssel brokkoli 738 kcal, 56g szénh., 48g fehérje, 33g zsír 1985 Ft	Sváb tepsis káposzta csirkecombbal 553 kcal, 47g szénh., 56g fehérje, 13g zsír 1755 Ft		
D13 - Főétel	Sült tőkehalfilé fokhagymás-bazsalikomós tejszínmártással, basmati rizszel 882 kcal, 52g szénh., 50g fehérje, 50g zsír 2040 Ft	Tököfőzelék sült virslivel 679 kcal, 29g szénh., 29g fehérje, 50g zsír 1740 Ft	Zöldséges rizseshús 750 kcal, 92g szénh., 57g fehérje, 15g zsír 1830 Ft	Borsos tokány, főtt burgonya 543 kcal, 52g szénh., 36g fehérje, 20g zsír 1890 Ft		
D14 - Főétel	Magyaros rakott kel bulgurral 773 kcal, 52g szénh., 48g fehérje, 39g zsír 1930 Ft	Egyben sült karaj, tejszínes paraj, párolt karfiol 640 kcal, 37g szénh., 46g fehérje, 30g zsír 1895 Ft	 Fitt bécsiszelet, rizses zöldséggel 811 kcal, 111g szénh., 50g fehérje, 18g zsír 1920 Ft	Kemencében sült kacsacomb, párolt káposzta 753 kcal, 38g szénh., 75g fehérje, 30g zsír 2195 Ft		
D15 - Desszert	Mozart szelet* 201 kcal, 18g szénh., 6g fehérje, 11g zsír 1095 Ft	Linzer karika* 472 kcal, 62g szénh., 21g fehérje, 48g 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		
DKM - Kis menü (kis leves + kis főétel)	Tavaszi zöldborsóleves, Sokmagvas rántott pulykamell, párolt burgonyával, zöldségekkel 717 kcal, 92g szénh., 47g fehérje, 19g zsír 2120 Ft	Hideg meggyleves (fitt), Rántott harcsa, light majonéz burgonyasalátája 822 kcal, 119g szénh., 39g fehérje, 32g zsír 2295 Ft	 Májgaluska leves gazdagon zöldségekkel, Rántott gomba, burgonyapüré (light) 573 kcal, 75g szénh., 25g fehérje, 17g zsír 1765 Ft	 Újházy tyúkhúsleves, Bácskai csirkés bulgur 774 kcal, 93g szénh., 60g fehérje, 22g zsír 2020 Ft		
EB1 - Eisberg salátatál	Cézár salátatál (csirkemellel) 1485 Ft	Cézár salátatál (csirkemellel) 1485 Ft	Cézár salátatál (csirkemellel) 1485 Ft	Cézár salátatál (csirkemellel) 1485 Ft		
EB2 - Eisberg salátatál	Syrtaki salátatál 1495 Ft	Syrtaki salátatál 1495 Ft	Syrtaki salátatál 1495 Ft	Syrtaki salátatál 1495 Ft		
EB3 - Eisberg salátatál	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 salátatál	Tonhalas színes tál 1620 Ft	Tonhalas színes tál 1620 Ft	Tonhalas színes tál 1620 Ft	Tonhalas színes tál 1620 Ft		
EB5 - Eisberg salátatál	Pesztós csirkés színes tál 1620 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1620 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1620 Ft	Pesztós csirkés színes tál 1620 Ft		