

	2025.04.21. - hétfő	2025.04.22. - kedd	2025.04.23. - szerda	2025.04.24. - csütörtök	2025.04.25. - péntek	2025.04.26. - szombat
SP1 - Sport és egészség		Citrusos vörös sügér fokhagymás tejszínes pennével 653 kcal, 65g szénh., 51g fehérje, 20g zsír 2150 Ft	Tabbouleh marhaszeletekkel 747 kcal, 62g szénh., 51g fehérje, 30g zsír 2295 Ft	Prosciutto sonka rukkolás-krémsajtos farfallával 732 kcal, 57g szénh., 40g fehérje, 39g zsír 2280 Ft	Currys mangós csirke vadrizses körettel 567 kcal, 56g szénh., 47g fehérje, 17g zsír 1945 Ft	
SP2 - Sport és egészség		 Stroganoff gombaragu quinoával* 524 kcal, 60g szénh., 24g fehérje, 20g zsír 1820 Ft	Zöldséges lasagne vegán darált hússal* 753 kcal, 89g szénh., 38g fehérje, 24g zsír 1820 Ft	Chilis bab héjában sült burgonyával* 499 kcal, 79g szénh., 24g fehérje, 7g zsír 1835 Ft	 Gombapaprikás csicseritarhonyával* 508 kcal, 60g szénh., 26g fehérje, 17g zsír 1775 Ft	
L1 - Leves		Lencseleves füstölt tarjával 1120 Ft	 Újházy tyúkhúsleves 1130 Ft	Frankfurti leves 1145 Ft	Babgulyás 1250 Ft	Palócleves 1180 Ft
L1K - Kis Leves		Lencseleves füstölt tarjával 785 Ft	 Újházy tyúkhúsleves 790 Ft	Frankfurti leves 795 Ft	Babgulyás 875 Ft	Palócleves 825 Ft
L2 - Leves		Minestrone (olasz zöldség) leves* 950 Ft	 Tárkonyos zöldségragu leves* 995 Ft	Olasz paradicsomleves (bazsalikom, tejszín)* 950 Ft	Csontleves cérnametélttel 945 Ft	
L2K - Kis Leves		Minestrone leves* 665 Ft	 Tárkonyos zöldségragu leves* 695 Ft	Olasz paradicsomleves* 665 Ft	Csontleves cérnametélttel 660 Ft	
L3 - Leves		Hideg meggyleves* 1030 Ft	Őszibarack leves* 1050 Ft	Citromos, tejszínes cherry cseresznye leves pírított földimogyoróval* 1140 Ft	Tejszínes körteleves* 1120 Ft	
L3K - Kis Leves		Hideg meggyleves* 790 Ft	Őszibarack leves* 735 Ft	Citromos, tejszínes cherry cseresznye leves pírított földimogyoróval* 795 Ft	Tejszínes körteleves* 785 Ft	
E1 - Friss saláták		Cézár saláta (sült csirkemellel), pírított zsemlekockák 2090 Ft	Rántott camembert, tejfölös vitamin saláta* 2350 Ft	Grill csirkemell filé friss zöldségekkel, tartármártással 2090 Ft	Fűszeres grill csirkecomb, Retekcsírázás zöld saláta 2050 Ft	
E1K - Friss saláták kis adag		Cézár saláta (sült csirkemellel), pírított zsemlekockák, cézár öntet 1465 Ft	Rántott camembert, tejfölös vitamin saláta, tejföl mártás* 1645 Ft	Grill csirkemell filé friss zöldségekkel, tartármártással, Tartármártás 1465 Ft	Fűszeres grill csirkecomb, Retekcsírázás zöld saláta 1435 Ft	
E2 - Fitness és alakbarát		 Sonkás-brokkolis rizottó 714 kcal, 100g szénh., 43g fehérje, 15g zsír 1785 Ft	Paradicsommal rakott sajtos csirke, hajdinával 817 kcal, 77g szénh., 62g fehérje, 27g zsír 1780 Ft	Húsos, juhtúrós rakott karfiol 575 kcal, 24g szénh., 47g fehérje, 32g zsír 1885 Ft	Bífteki joghurtos padlizsánkrémmel, pitával 1035 kcal, 56g szénh., 48g fehérje, 69g zsír 2260 Ft	
E2K - Fitness és alakbarát kis adag		 Sonkás-brokkolis rizottó 447 kcal, 62g szénh., 27g fehérje, 9g zsír 1250 Ft	Paradicsommal rakott sajtos csirke, hajdinával 498 kcal, 47g szénh., 38g fehérje, 16g zsír 1245 Ft	Húsos, juhtúrós rakott karfiol 360 kcal, 15g szénh., 30g fehérje, 20g zsír 1320 Ft	Bífteki joghurtos padlizsánkrémmel, pitával 622 kcal, 33g szénh., 29g fehérje, 41g zsír 1580 Ft	

	2025.04.21. - hétfő	2025.04.22. - kedd	2025.04.23. - szerda	2025.04.24. - csütörtök	2025.04.25. - péntek	2025.04.26. - szombat
E3 - Fitness és alakbarát		Székelykáposzta csirkemellből 377 kcal, 19g szénh., 40g fehérje, 16g zsír <b>1745 Ft</b>	Zöldséges kuszkuszt sült csirkemelccel 868 kcal, 92g szénh., 68g fehérje, 24g zsír <b>1720 Ft</b>	Roston sült csirkemell, bazsalikomos zöldségköret (zöldbab, zöldborsó, sárgarépa, kukorica) 473 kcal, 60g szénh., 52g fehérje, 4g zsír <b>1880 Ft</b>	Ínyenc rakott zöldbab (csirkehússal, barna rizzzsel) 791 kcal, 69g szénh., 56g fehérje, 30g zsír <b>1895 Ft</b>	
E3K - Fitness és alakbarát kis adag		Székelykáposzta csirkemellből 237 kcal, 12g szénh., 25g fehérje, 10g zsír <b>1220 Ft</b>	Zöldséges kuszkuszt sült csirkemelccel 543 kcal, 57g szénh., 42g fehérje, 15g zsír <b>1220 Ft</b>	Roston sült csirkemell, bazsalikomos zöldségköret 297 kcal, 38g szénh., 33g fehérje, 3g zsír <b>1320 Ft</b>	Ínyenc rakott zöldbab 495 kcal, 43g szénh., 35g fehérje, 19g zsír <b>1330 Ft</b>	
E4 - Fitness és alakbarát		Fokhagymás joghurtos csirkemell, zöldséges rizs 805 kcal, 104g szénh., 54g fehérje, 19g zsír <b>1845 Ft</b>	 Tavaszi csirkemell rizottó 658 kcal, 77g szénh., 57g fehérje, 14g zsír <b>1855 Ft</b>	Sült csirkemec, almás párolt káposzta 590 kcal, 53g szénh., 60g fehérje, 14g zsír <b>1855 Ft</b>	Currys pulyka sárgabarackkal, mazsolás jázmin rizs 795 kcal, 143g szénh., 40g fehérje, 9g zsír <b>1945 Ft</b>	
E4K - Fitness és alakbarát kis adag		Fokhagymás joghurtos csirkemell, zöldséges rizs 504 kcal, 65g szénh., 34g fehérje, 12g zsír <b>1290 Ft</b>	 Tavaszi csirkemell rizottó 411 kcal, 48g szénh., 36g fehérje, 8g zsír <b>1295 Ft</b>	Sült csirkemec, almás párolt káposzta 369 kcal, 33g szénh., 38g fehérje, 9g zsír <b>1295 Ft</b>	Currys pulyka sárgabarackkal, mazsolás jázmin rizs 498 kcal, 89g szénh., 25g fehérje, 5g zsír <b>1360 Ft</b>	
R1 - Rántott		 Rántott gomba, jázmin rizs, Tartármártás* <b>1740 Ft</b>	Fűszeres cheddar sajttal töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya <b>1985 Ft</b>	Baconnal, sajttal töltött rántott sertésbor-da, rizi-bizi <b>1950 Ft</b>	Rántott harcsa, jázmin rizs <b>2030 Ft</b>	Pulykamell párizsi bundában, jázmin rizs <b>1875 Ft</b>
R1K - Kis rántott		 Rántott gomba, jázmin rizs, Tartármártás* <b>1220 Ft</b>	Fűszeres cheddar sajttal töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya <b>1395 Ft</b>	Baconnal, sajttal töltött rántott sertésbor-da, rizi-bizi <b>1365 Ft</b>	Rántott harcsa, jázmin rizs <b>1420 Ft</b>	Pulykamell párizsi bundában, jázmin rizs <b>1320 Ft</b>
R2 - Rántott		 Rántott gomba, sült burgonya, Tartármártás* <b>1830 Ft</b>	Fűszeres cheddar sajttal töltött rántott csirkemell, jázmin rizs <b>1935 Ft</b>	Baconnal, sajttal töltött rántott sertésbor-da, sült burgonya <b>2050 Ft</b>	Rántott harcsa, burgonyapüré <b>2095 Ft</b>	Pulykamell párizsi bundában, petrezselymes burgonya <b>1920 Ft</b>
R2K - Kis rántott		 Rántott gomba, sült burgonya, Tartármártás* <b>1280 Ft</b>	Fűszeres cheddar sajttal töltött rántott csirkemell, jázmin rizs <b>1355 Ft</b>	Baconnal, sajttal töltött rántott sertésbor-da, sült burgonya <b>1435 Ft</b>	Rántott harcsa, burgonyapüré <b>1475 Ft</b>	Pulykamell párizsi bundában, petrezselymes burgonya <b>1345 Ft</b>
R3 - Rántott		Rántott pulykamell, kukoricás rizs <b>1845 Ft</b>	Tengeri halfilé orly módon, jázmin rizs, Tartármártás <b>1965 Ft</b>	Bundázott csirkemell, kukoricás rizs <b>1830 Ft</b>	Rántott csirkemec, rizi-bizi <b>1855 Ft</b>	
R3K - Kis rántott		Rántott pulykamell, kukoricás rizs <b>1295 Ft</b>	Tengeri halfilé orly módon, jázmin rizs, Tartármártás <b>1375 Ft</b>	Bundázott csirkemell, kukoricás rizs <b>1280 Ft</b>	Rántott csirkemec, rizi-bizi <b>1295 Ft</b>	
R4 - Rántott		Rántott pulykamell, Petrezselymes burgonya <b>1925 Ft</b>	Tengeri halfilé orly módon, vajás burgonya <b>1860 Ft</b>	Bundázott csirkemell, petrezselymes burgonya <b>1860 Ft</b>	Rántott csirkemec, petrezselymes burgonya <b>1880 Ft</b>	
R4K - Kis rántott		Rántott pulykamell, Petrezselymes burgonya <b>1345 Ft</b>	Tengeri halfilé orly módon, vajás burgonya <b>1295 Ft</b>	Bundázott csirkemell, petrezselymes burgonya <b>1295 Ft</b>	Rántott csirkemec, petrezselymes burgonya <b>1320 Ft</b>	

	2025.04.21. - hétfő	2025.04.22. - kedd	2025.04.23. - szerda	2025.04.24. - csütörtök	2025.04.25. - péntek	2025.04.26. - szombat
RZ - Rántott zöldségkörettel		Rántott pulykamell, melange mix zöldségköret 2055 Ft	Fűszeres cheddar sajttal töltött rántott csirkemell, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvellyű bab) 2140 Ft	Bundázott csirkemell, melange mix zöldségköret 1995 Ft	Rántott csirkecomb, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvellyű bab) 1980 Ft	Pulykamell párizsi bundában, melange mix zöldségköret 2080 Ft
RZK - Rántott zöldségkörettel		Rántott pulykamell, melange mix zöldségköret 1440 Ft	Fűszeres cheddar sajttal töltött rántott csirkemell, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvellyű bab) 1495 Ft	Bundázott csirkemell, melange mix zöldségköret 1395 Ft	Rántott csirkecomb, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvellyű bab) 1385 Ft	Pulykamell párizsi bundában, melange mix zöldségköret 1455 Ft
F1 - Főzelék		Fehérbab főzelék* 1150 Ft	Sárgaborsó főzelék 1120 Ft	Zöldborsófőzelék* 1275 Ft	Parajfőzelék* 1195 Ft	
F1K - Kis főzelék		Fehérbab főzelék* 795 Ft	Sárgaborsó főzelék 785 Ft	Zöldborsófőzelék* 890 Ft	Parajfőzelék* 835 Ft	
F2 - Főzelék feltéttel		Fehérbab főzelék, fasírt 1680 Ft	Sárgaborsó főzelék, sült oldalas 1720 Ft	Zöldborsófőzelék, fasírt 1820 Ft	Parajfőzelék, fasírt 1720 Ft	
F2K - Kis főzelék feltéttel		Fehérbab főzelék, fasírt 1175 Ft	Sárgaborsó főzelék, sült oldalas 1195 Ft	Zöldborsófőzelék, fasírt 1275 Ft	Parajfőzelék, fasírt 1195 Ft	
F3 - Főzelék feltéttel		Fehérbab főzelék, Sertéspörkölt 1720 Ft	Sárgaborsó főzelék, sült virsli 1620 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli 1770 Ft	Parajfőzelék, magyaros grillkolbász 1845 Ft	
F3K - Kis főzelék feltéttel		Fehérbab főzelék, Sertéspörkölt 1195 Ft	Sárgaborsó főzelék, sült virsli 1135 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli 1240 Ft	Parajfőzelék, magyaros grillkolbász 1290 Ft	
F4 - Főzelék hús nélkül		Fehérbab főzelék, főtt tojás* 1570 Ft	Sárgaborsó főzelék, Rántott sajt 1680 Ft	Zöldborsófőzelék, Sajttal töltött rántott palacsinta* 1880 Ft	Parajfőzelék, főtt tojás* 1595 Ft	
F4K - Kis főzelék feltéttel		Fehérbab főzelék, főtt tojás* 1095 Ft	Sárgaborsó főzelék, Rántott sajt 1175 Ft	Zöldborsófőzelék, Sajttal töltött rántott palacsinta* 1320 Ft	Parajfőzelék, főtt tojás* 1120 Ft	
U - Világkonyha		Buffalo csirkemell (enyhén csípős), jázmin rizs 1820 Ft	Argentín penne, reszelt sajt (paradicsomos, tejfölös, chilis marharagu) 2020 Ft	Indonéz rizses csirke (kukoricával, pöréahagymával, pritamínpaprikával, fahéjjal, korianderrel) 1780 Ft	Csirkemell spanyol módra (paprika, paradicsom), jázmin rizs 1980 Ft	
UK - Világkonyha		Buffalo csirkemell (enyhén csípős), jázmin rizs 1280 Ft	Argentín penne, reszelt sajt (paradicsomos, tejfölös, chilis marharagu) 1420 Ft	Indonéz rizses csirke 1245 Ft	Csirkemell spanyol módra, jázmin rizs 1385 Ft	
A - Főétel		Csirkemáj roston, burgonyapüré 1645 Ft	Házi rakott burgonya 1980 Ft	Vadas marha, tézsza köret 1995 Ft	Brassói aprópecsenye 1930 Ft	Tojásos lecsó virslivel, bulgarral 1790 Ft

	2025.04.21. - hétfő	2025.04.22. - kedd	2025.04.23. - szerda	2025.04.24. - csütörtök	2025.04.25. - péntek	2025.04.26. - szombat
<b>AK - Kis adag</b>		Csirkemáj roston, burgonyapüré 1150 Ft	Házi rakott burgonya 1385 Ft	Vadas marha, tészta köret 1395 Ft	Brassói aprópecsenye 1350 Ft	Tojásos lecsó virslivel, bulgurral 1255 Ft
<b>B - Főétel</b>		Borsos tokány, tarhonya 1960 Ft	Csikós tokány, galuska 1940 Ft	Sült csirkemell mozzarellaival, ananással, jázmin rizs 1850 Ft	Sült pulykamell csikók rokfortos sajt-mártásban, jázmin rizs 1975 Ft	Töltött káposzta 1750 Ft
<b>BK - Kis adag</b>		Borsos tokány, tarhonya 1370 Ft	Csikós tokány, galuska 1360 Ft	Sült csirkemell mozzarellaival, ananással, jázmin rizs 1295 Ft	Sült pulykamell csikók rokfortos sajt-mártásban, jázmin rizs 1385 Ft	Töltött káposzta 1225 Ft
<b>C - Főétel</b>		 Bakonyi sertésszelet, galuska 1795 Ft	Káposztás tészta* 1420 Ft	Pulykamell Marco Polo módra (sonka, brokkoli, sajt), kukoricás rizs 1965 Ft	 Gombapaprikás, orsó tészta* 1545 Ft	
<b>CK - Kis adag</b>		 Bakonyi sertésszelet, galuska 1255 Ft	Káposztás tészta* 995 Ft	Pulykamell Marco Polo módra (sonka, brokkoli, sajt), kukoricás rizs 1375 Ft	 Gombapaprikás, orsó tészta* 1080 Ft	
<b>D - Főétel</b>		 Zsiványpecsenye (s. tarja, kolbász, szalonna, fokhagyma), sült burgonya 1255 Ft	Orosházi tarhonyás csirke 1720 Ft	Makói aprópecsenye (sertéscomb, paprika, paradicsom), jázmin rizs 1820 Ft	Marhapörkölt, galuska 1955 Ft	
<b>DK - Kis adag</b>		Zsiványpecsenye, sült burgonya 1430 Ft	Orosházi tarhonyás csirke 1195 Ft	Makói aprópecsenye, jázmin rizs 1275 Ft	Marhapörkölt, galuska 1370 Ft	
<b>G - Főétel</b>		Sonkás-túrós csusza 1720 Ft	Sült pulykacomb pecsenye, hagymás tört-burgonya 1935 Ft	 Tejfölös, gombás sertésragu, jázmin rizs 1720 Ft	Tejszínes, sajtos, sült rakott csirkemell, burgonyapüré 2065 Ft	
<b>GK - Kis adag</b>		Sonkás-túrós csusza 1195 Ft	Sült pulykacomb pecsenye, hagymás tört-burgonya 1355 Ft	 Tejfölös, gombás sertésragu, jázmin rizs 1195 Ft	Tejszínes, sajtos, sült rakott csirkemell, burgonyapüré 1445 Ft	
<b>K - Főétel</b>		Mákos tészta* 1480 Ft	Csirkemell füstölt sajtos, lilahagymás sajtkrémekkel kemencében sütve, Fűszeres sült burgonya 1880 Ft	Padlizsánnal, cukkinivel rakott csirkemell sajttal, Burgonyapüré 1945 Ft	 Milánói sonkás spagetti 1760 Ft	
<b>O - Főétel</b>		Baconbe tekert roston csirkemell, steak burgonya 2030 Ft	Töltött csirkecomb, petrezselymes burgonya 1735 Ft	Reszelt sertésmáj, sós burgonya 1545 Ft	Szilvalekváros derelye* 1740 Ft	
<b>L - Főétel</b>		Házi aranygaluska, vanília öntet* 1580 Ft	Tordai malacpecsenye, párolt káposzta, pirított burgonya 1980 Ft	Tojásos galuska* 1620 Ft	Mustáros sertésflekken, Petrezselymes burgonya 1940 Ft	
<b>Z - Főétel</b>		Csirkés-sajtos lasagne 1750 Ft	Diós metélt* 1520 Ft	Vegyes hurka (májás, véres) főtt burgonya, pároltkáposzta 1945 Ft	Vasi pecsenye csirkemellből, hagymás törtburgonya 1820 Ft	

	2025.04.21. - hétfő	2025.04.22. - kedd	2025.04.23. - szerda	2025.04.24. - csütörtök	2025.04.25. - péntek	2025.04.26. - szombat
VD - Vadvilág		Őzpaprikás túrós galuskával 1995 Ft	 Shiitake gombás tejszínes vaddisznópörkölt tojásos galuska 2275 Ft	Vörösboros szarvaspörkölt, petrezselymes újbургonyával 1850 Ft	Eszterházy őztkány zsemlegombóccal 2440 Ft	
VDK - Vadvilág (kis adag)		Őzpaprikás túrós galuskával 1395 Ft	 Shiitake gombás tejszínes vaddisznópörkölt tojásos galuska 1595 Ft	Vörösboros szarvaspörkölt, petrezselymes újburgonyával 1295 Ft	Eszterházy őztkány zsemlegombóccal 1695 Ft	
V - Varia menü 1 fél adag főétel + 1 sütemény		Rántott pulykamell, kukoricás rizs, Túrós krémes 1990 Ft	Orosházi tarhonyás csirke, Mákos guba 1695 Ft	Baconnal, sajttal töltött rántott sertésbor-da, sült burgonya, Gyümölcsrizs 1835 Ft	Mustáros sertésflekken, petrezselymes burgonya, Tiramisu 2080 Ft	Roston sült pulykamell, kukoricás rizs, Almás krémes 2045 Ft
M - Menü (kis adag leves+nagy adag főétel)		Hideg meggyleves, Sonkás-túrós csusza 2335 Ft	 Újházy tyúkhúsleves, Házi rakott burgonya 2575 Ft	Frankfurti leves, Tojásos galuska 2245 Ft	 Tejszínes körteleves, Milánói sonkás spagetti 2365 Ft	Palócleves, Tojásos lecsó virslivel, bulgurral 2430 Ft
KM - Kis menü (kis adag leves+kis adag főétel)		Hideg meggyleves, Sonkás-túrós csusza 1865 Ft	 Újházy tyúkhúsleves, Házi rakott burgonya 2045 Ft	Frankfurti leves, Tojásos galuska 1820 Ft	 Tejszínes körteleves, Milánói sonkás spagetti 1895 Ft	Palócleves, Tojásos lecsó virslivel, bulgurral 1955 Ft
H - Hídegtál 25-30 dkg		Majonézes tojássaláta, sült csirkemell csíkok 1235 Ft	Oroszos jércehússaláta 1135 Ft	Sült csirkecomb, majonézes zöldborsó 1140 Ft	Majonézes tonhal saláta 1260 Ft	
I - Desszert		Sárgabarackos gombóc* 820 Ft	Mákos guba* 850 Ft	Gyümölcsrizs* 820 Ft	Madártej* 780 Ft	Kókusz kocka* 995 Ft
X - Desszert		Túrós krémes* 1090 Ft	Meggyes pite* 1140 Ft	Eperhabos szelet* 1120 Ft	Tiramisu* 1120 Ft	Almás krémes* 1140 Ft
P - Palacsinta (2db)		Diós palacsinta, csokoládéöntet* 1220 Ft	Meggyes palacsinta, csokoládéöntet* 1150 Ft	Somlói palacsinta, csokiöntet* 1280 Ft	Túrós palacsinta, eperöntet* 1150 Ft	
VG1 - Vegán		Gyömbéres édesburgonya krémleves* 1020 Ft	Vegán brokkoli krémleves, pirított zsemle-kockák* 975 Ft	Kókusztejes céklakrémleves mandulával* 1050 Ft	Kurkumás csicseriborsóleves* 1035 Ft	
VG2 - Vegán		Vegán bácskai rizses natúrfalet* 2220 Ft	Vegán zöldbabfőzelék vegán frankfurti feltéttel* 1645 Ft	Zöldséges vegán natúrfalet paprikás, rizses-köleses fusillival* 2095 Ft	Vegán lencsefőzelék vegán frankfurti feltéttel* 1550 Ft	
VG2K - Vegán kis adag		Vegán bácskai rizses natúrfalet* 1645 Ft	Vegán zöldbabfőzelék vegán frankfurti feltéttel* 1220 Ft	Zöldséges vegán natúrfalet paprikás, rizses-köleses fusillival* 1550 Ft	Vegán lencsefőzelék vegán frankfurti feltéttel* 1145 Ft	
VG3 - Vegán		BBQ vegán burger szelet sült édesburgonyával* 2880 Ft	Paradicsomos lencseragu steak burgonyával* 1490 Ft	Vegán burger szelet friss salátával, ezersziget öntetével* 2550 Ft	Vegán vunás cézársaláta* 2545 Ft	

	2025.04.21. - hétfő	2025.04.22. - kedd	2025.04.23. - szerda	2025.04.24. - csütörtök	2025.04.25. - péntek	2025.04.26. - szombat
VG4 - Vegán		Kókusztejberizs ribizlivel* 920 Ft	Vegán snickers szelet* 1270 Ft	Kókusztejes zabkása eperdarabokkal* 920 Ft	Mandulatejes chiamagpuding málnaöntettel* 920 Ft	
Z1 - Zero leves		Kókusztejes zellerkrémleves pulykacsikkal 1140 Ft	Mustáros-tárkonyos kolbászleves 1230 Ft	Köményes vöröslencsekrém leves* 1080 Ft	Fahéjas erdei gyümölcsleves* 1375 Ft	
Z1K - Zero kis leves		Kókusztejes zellerkrémleves pulykacsikkal 845 Ft	Mustáros-tárkonyos kolbászleves 920 Ft	Köményes vöröslencsekrém leves* 795 Ft	Fahéjas erdei gyümölcsleves* 1020 Ft	
Z2 - Zero főétel		Bazsalikomos csirkecomb filé wok zöldségekkel 1860 Ft	Rántott tengeri hal cukkinis quinoával 2230 Ft	Leccsós csirkemáj kölessel 1620 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék paleo fasírttal 1695 Ft	
Z3 - Zero főétel		 Milánói sertésborda rizses-köleses fusillivel 2290 Ft	Zelleres cukkinifőzelék, sertéspörkölt 1730 Ft	Omlós csirkemell szezámmagos bébirézával 1895 Ft	Csikós tokány rizses-köleses fusillival 1850 Ft	
Z4 - Zero főétel		Sertéspörkölt hajdinával 1680 Ft	Borsos sertéstokány rizses-köleses fusilli 1760 Ft	Csülök pékné módra, hagymás tört zeller 2060 Ft	 Pírtott gombafejek, húspogácsa (marha, sertés) 2095 Ft	
Z5 - Zero desszert		Mandulatejes meggyes köleskása* 795 Ft	Paleo kókuszos szelet* 1350 Ft	Amerikai csokoládétorta* 1195 Ft	Paleo totu torta* 1330 Ft	
S1 - Savanyúság		Tzatziki* 295 Ft	Csemegeuborka* 295 Ft	Káposztasaláta* 295 Ft	Paradicsomsaláta* 295 Ft	
S2 - Savanyúság		Kovásos uborka* 295 Ft	Káposztával töltött paprika* 295 Ft	Uborkasaláta* 295 Ft	Céklasaláta* 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	

	2025.04.21. - hétfő	2025.04.22. - kedd	2025.04.23. - szerda	2025.04.24. - csütörtök	2025.04.25. - péntek	2025.04.26. - 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		Nyári fejtettbaleves* 449 kcal, 64g szénh., 19g fehérje, 11g zsír 1130 Ft	Mediterrán káposztaleves, sajtgaluskával* 411 kcal, 34g szénh., 16g fehérje, 22g zsír 1195 Ft	Frankfurti leves 409 kcal, 29g szénh., 16g fehérje, 24g zsír 1120 Ft	Tanyasi csibelevés 265 kcal, 20g szénh., 32g fehérje, 5g zsír 1060 Ft	
DL2 - Leves		Fitt májgaluska leves 219 kcal, 28g szénh., 14g fehérje, 5g zsír 940 Ft	Fitt tárkonyos borjúragu leves 476 kcal, 28g szénh., 25g fehérje, 29g zsír 1445 Ft	Fahéjas szilvaleves* 327 kcal, 62g szénh., 7g fehérje, 18g zsír 1125 Ft	Könnnyű tejszínes erdei gyümölcsleves* 200 kcal, 57g szénh., 5g fehérje, 7g zsír 1085 Ft	
D4 - Főzelék		Light tejszínes brokkoli főzelék, rántott sajt (light)* 695 kcal, 61g szénh., 35g fehérje, 32g zsír 1695 Ft	Szójacsírász zöldborsófőzelék, brokkoli ropogós* 700 kcal, 110g szénh., 37g fehérje, 16g zsír 1795 Ft	Tejszínes karfiol főzelék, rántott sajt (light)* 653 kcal, 56g szénh., 32g fehérje, 32g zsír 1690 Ft	Parajfőzelék főtt tojással* 470 kcal, 38g szénh., 27g fehérje, 22g zsír 1595 Ft	
D5 - Főzelék		Light tejszínes brokkoli főzelék, fasírt (light) 727 kcal, 67g szénh., 52g fehérje, 25g zsír 1740 Ft	Szójacsírász zöldborsófőzelék, sokmagvas rántott jércemell 643 kcal, 85g szénh., 44g fehérje, 19g zsír 1760 Ft	Tejszínes karfiol főzelék, fitt rántott csirkemell 601 kcal, 55g szénh., 45g fehérje, 21g zsír 1740 Ft	Fitt parajfőzelék, vaslapon sült csirkefalatok 501 kcal, 38g szénh., 41g fehérje, 18g zsír 1745 Ft	
D6 - Főétel		Könnnyű hortobágyi palacsinta 740 kcal, 79g szénh., 52g fehérje, 22g zsír 1870 Ft	Penne prosciutto (tejszín, sonka, sajt) 680 kcal, 56g szénh., 44g fehérje, 31g zsír 1780 Ft	Fitt juhtúrós penne csirkehússal 796 kcal, 61g szénh., 57g fehérje, 36g zsír 1935 Ft	Fitt amerikai tésztaasaláta 799 kcal, 78g szénh., 45g fehérje, 38g zsír 1985 Ft	
D7 - Főétel		Rántott fűszeres csirkecomb, petrezselymes burg., grill zöldségekkel 803 kcal, 79g szénh., 66g fehérje, 20g zsír 2070 Ft	 Sonkával, gombával töltött fitt rántott palacsinta, light majonéz 705 kcal, 63g szénh., 36g fehérje, 38g zsír 1880 Ft	 Fitt milánói sertés borda 970 kcal, 100g szénh., 64g fehérje, 41g zsír 2070 Ft	Fitt rántott csirkecomb filé, tojásos franciasaláta 916 kcal, 73g szénh., 62g fehérje, 44g zsír 2040 Ft	
D8 - Főétel		Sajtos sült karfiol* 419 kcal, 28g szénh., 21g fehérje, 23g zsír 1660 Ft	Pirított csirkecsíkok zöldsálatával tepsis burgonyával 447 kcal, 58g szénh., 40g fehérje, 4g zsír 1995 Ft	Fűszeres csirkefalatok grillezett zöldség tepsis burgonya 659 kcal, 60g szénh., 43g fehérje, 25g zsír 2060 Ft	Húsos rakott karfiol (pulykahússal) 593 kcal, 48g szénh., 45g fehérje, 23g zsír 1770 Ft	
D9 - Főétel		Kemencében sült csirkemell, görög saláta 439 kcal, 23g szénh., 44g fehérje, 19g zsír 2185 Ft	Sáfrányos csirkés bulgur cheddarsajttal 730 kcal, 89g szénh., 52g fehérje, 21g zsír 1935 Ft	Kemencében sült csirkemellfilé vajas col-orado zöldségmix 368 kcal, 21g szénh., 45g fehérje, 9g zsír 1895 Ft	Székelykáposzta 533 kcal, 31g szénh., 37g fehérje, 26g zsír 1720 Ft	
D10 - Főétel		Párizsi pulykamell, csöbőn sült karfiol 742 kcal, 57g szénh., 60g fehérje, 29g zsír 2135 Ft	Mozzarellás sült csirkemell tekercs, vajás bébirépa 596 kcal, 37g szénh., 49g fehérje, 26g zsír 2090 Ft	Rakott kel (sertéshússal) 624 kcal, 63g szénh., 45g fehérje, 19g zsír 1860 Ft	 Gombapaprikás, szarvacska tészta* 579 kcal, 69g szénh., 25g fehérje, 22g zsír 1685 Ft	
D11 - Főétel		Magyaros csirkés rakott kel 850 kcal, 70g szénh., 50g fehérje, 39g zsír 1850 Ft	 Tengeri hal Orly módra párolt zöldségek 749 kcal, 78g szénh., 60g fehérje, 20g zsír 2020 Ft	Roston csirkemell mascaronés sajt-mártással rizses zöldséggel 702 kcal, 58g szénh., 50g fehérje, 29g zsír 1975 Ft	Paradicsomos húsgombóc (fitt) 854 kcal, 93g szénh., 52g fehérje, 39g zsír 1840 Ft	

	2025.04.21. - hétfő	2025.04.22. - kedd	2025.04.23. - szerda	2025.04.24. - csütörtök	2025.04.25. - péntek	2025.04.26. - szombat
D12 - Főétel		Csöben sült brokkoli csirkemellel 779 kcal, 44g szénh., 53g fehérje, 41g zsír <b>1995 Ft</b>	Dubarry pulykamell, basmati rizses zöldség 665 kcal, 55g szénh., 53g fehérje, 23g zsír <b>1970 Ft</b>	Kelkáposztába göngyölt csirkecombok, tojásos barnarizs 909 kcal, 85g szénh., 68g fehérje, 32g zsír <b>1865 Ft</b>	Csirkemellsaláta gazdagon kecskesajttal 588 kcal, 17g szénh., 40g fehérje, 36g zsír <b>2235 Ft</b>	
D13 - Főétel		Paprikás burgonya (virslivel) 582 kcal, 58g szénh., 19g fehérje, 29g zsír <b>1560 Ft</b>	Húsos rakott kelbimbó 739 kcal, 65g szénh., 52g fehérje, 27g zsír <b>1850 Ft</b>	Zöldséges húsgolyók olasz paradicsom-mártással barna rizzsel 719 kcal, 99g szénh., 43g fehérje, 15g zsír <b>1750 Ft</b>	Csirkehússal rakott zöldség sajttal csöben sültve 602 kcal, 43g szénh., 47g fehérje, 26g zsír <b>1820 Ft</b>	
D14 - Főétel		Roston csirkemell, brokkolis hajdinával 405 kcal, 40g szénh., 44g fehérje, 5g zsír <b>1845 Ft</b>	Sonkás rakott burgonya gazdagon tejföllel 785 kcal, 73g szénh., 36g fehérje, 37g zsír <b>1855 Ft</b>	Parajos sajtkrémes csirkemell basmati rizses sült karotta 978 kcal, 123g szénh., 58g fehérje, 24g zsír <b>1960 Ft</b>	Parajjal-sajttal sült csirkemell, bébirépa 541 kcal, 36g szénh., 48g fehérje, 20g zsír <b>1995 Ft</b>	
D15 - Desszert		Almás pite* 237 kcal, 19g szénh., 7g fehérje, 14g zsír <b>1050 Ft</b>	Ribizlis szelet* 116 kcal, 6g szénh., 4g fehérje, 8g zsír <b>1050 Ft</b>	Ischler* 488 kcal, 39g szénh., 13g fehérje, 30g zsír <b>1050 Ft</b>	Kakaós szelet* 247 kcal, 13g szénh., 4g fehérje, 20g zsír <b>1050 Ft</b>	
DKM - Kis menü (kis leves + kis főétel)		Fitt májgaluska leves, Rántott fűszeres csirkecomb, petrezselymes burg., grill zöldségekkel 681 kcal, 71g szénh., 53g fehérje, 16g zsír <b>2120 Ft</b>	Mediterrán káposztaleves, sajtgaluskával, Sáfrányos csirkés bulgur cheddarsajttal 759 kcal, 82g szénh., 45g fehérje, 29g zsír <b>2195 Ft</b>	 Frankfurti leves, Fitt milánói sertés borda 921 kcal, 86g szénh., 53g fehérje, 44g zsír <b>2240 Ft</b>	Könnýű tejszínes erdei gyümölcsleves, Székelykáposzta 486 kcal, 59g szénh., 28g fehérje, 22g zsír <b>1960 Ft</b>	
EB1 - Eisberg salátátál		Cézár salátátál (csirkemellel) <b>1485 Ft</b>	Cézár salátátál (csirkemellel) <b>1485 Ft</b>	Cézár salátátál (csirkemellel) <b>1485 Ft</b>	Cézár salátátál (csirkemellel) <b>1485 Ft</b>	
EB2 - Eisberg salátátál		Syrtaki salátátál <b>1495 Ft</b>	Syrtaki salátátál <b>1495 Ft</b>	Syrtaki salátátál <b>1495 Ft</b>	Syrtaki salátátál <b>1495 Ft</b>	
EB3 - Eisberg salátátál		Sonkás-tojásos színes tál <b>1620 Ft</b>	Sonkás-tojásos színes tál <b>1620 Ft</b>	Sonkás-tojásos színes tál <b>1620 Ft</b>	Sonkás-tojásos színes tál <b>1620 Ft</b>	
EB4 - Eisberg salátátál		Tonhalas színes tál <b>1620 Ft</b>	Tonhalas színes tál <b>1620 Ft</b>	Tonhalas színes tál <b>1620 Ft</b>	Tonhalas színes tál <b>1620 Ft</b>	
EB5 - Eisberg salátátál		Pesztós csirkés színes tál <b>1620 Ft</b>	Pesztós csirkés színes tál <b>1620 Ft</b>	Pesztós csirkés színes tál <b>1620 Ft</b>	Pesztós csirkés színes tál <b>1620 Ft</b>	