

	2025.05.05. - hétfő	2025.05.06. - kedd	2025.05.07. - szerda	2025.05.08. - csütörtök	2025.05.09. - péntek	2025.05.10. - szombat
SP1 - Sport és egészség	Királyrák tejszínes zöldséges spagettivel 658 kcal, 63g szénh., 39g fehérje, 26g zsír 2095 Ft	Zabpelyhes zöldséges rakott csirkemell rizzsel 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	Jércesteak joghurtos almás kukoricasalátával 527 kcal, 43g szénh., 50g fehérje, 19g zsír 1920 Ft	Pikáns marhaszeletek avokádós dippel, sült zellerrel, édesburgonyával, avokádós dip 798 kcal, 64g szénh., 49g fehérje, 38g zsír 2850 Ft	
SP2 - Sport és egészség	Paradicsomos fetás bulgurizzottó* 564 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, vadrizzsel* 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	
SP3 - Sport desszert	Köles rudi szelet* 307 kcal, 18g szénh., 9g fehérje, 15g zsír 1395 Ft	Alma-mák szelet* 202 kcal, 19g szénh., 11g fehérje, 7g zsír 1345 Ft	Mangó-citrom szelet* 201 kcal, 13g szénh., 6g fehérje, 16g zsír 1395 Ft	Tiramisu szelet* 254 kcal, 18g szénh., 8g fehérje, 19g zsír 1345 Ft	Csokis ekler* 248 kcal, 14g szénh., 4g fehérje, 15g zsír 1345 Ft	
L1 - Leves	Zöldborsós csirkeragu leves 1245 Ft	Harcsa halászlé 1420 Ft	Májgaluska leves 940 Ft	Jókai bableves 1320 Ft	Gulyásleves 1320 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával 1220 Ft
L1K - Kis Leves	Zöldborsós csirkeragu leves 870 Ft	Harcsa halászlé 995 Ft	Májgaluska leves 660 Ft	Jókai bableves 925 Ft	Gulyásleves 925 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával 850 Ft
L2 - Leves	 Tejfölös gombaleves* 1020 Ft	Tojásleves* 955 Ft	Paradicsomleves* 935 Ft	Francia hagymaleves, pirított zsemlekockák* 1020 Ft	Sajtos-tejszínes brokkoli krémleves, pirított zsemlekockák* 1040 Ft	
L2K - Kis Leves	 Tejfölös gombaleves* 720 Ft	Tojásleves* 670 Ft	Paradicsomleves* 655 Ft	Francia hagymaleves, pirított zsemlekockák* 720 Ft	Sajtos-tejszínes brokkoli krémleves, pirított zsemlekockák* 730 Ft	
L3 - Leves	Tejszínes őszibarackleves* 1045 Ft	Málnakrém leves* 1125 Ft	Tejszínes meggyleves* 1055 Ft	Tejszínes körteleves cseresznyével, pirított mandulával* 1130 Ft	Görög gyümölcsleves* 1135 Ft	
L3K - Kis Leves	Tejszínes őszibarackleves* 735 Ft	Málnakrém leves* 790 Ft	Tejszínes meggyleves* 740 Ft	Tejszínes körteleves cseresznyével, pir. mandulával* 790 Ft	Görög gyümölcsleves* 795 Ft	
E1 - Friss saláták	Görög saláta, Roston sült csirkemell 2360 Ft	Csirkemell sonkával, sajttal kemencében sütvé,, friss vegyes saláta, ezersziget öntet 2220 Ft	Cézár saláta tonhallal 2280 Ft	Grillezett csirkemell, kaliforniai saláta (jégsaláta, paprika, paradicsom, kukorica, kigyóborka, lilahagyma), Zöldfűszeres dresszing 2180 Ft	Gyros csirkemell csíkok, friss zöldsaláta,, Tzatziki 2280 Ft	
E1K - Friss saláták kis adag	Görög saláta, Roston sült csirkemell 1650 Ft	Csirkemell sonkával, sajttal kemencében sütvé,, friss vegyes saláta, ezersziget öntet 1555 Ft	Cézár saláta tonhallal, cézár öntet 1595 Ft	Grillezett csirkemell, kaliforniai saláta (jégsaláta, paprika, paradicsom, kukorica, kigyóborka, lilahagyma), Zöldfűszeres dresszing 1525 Ft	Gyros csirkemell csíkok, friss zöldsaláta,, Tzatziki 1595 Ft	
E2 - Fitness és alakbarát	Sajtos csirkesaslik, párolt békirépa 721 kcal, 40g szénh., 43g fehérje, 37g zsír 2295 Ft	Szárnyas rakott kel 654 kcal, 63g szénh., 40g fehérje, 27g zsír 1855 Ft	Füstöltisajttal ropogósra sült pulykamell, párolt békirépa, zöldborsó 585 kcal, 48g szénh., 60g fehérje, 16g zsír 2095 Ft	Sertés szűzfalatok, petrezselymes vajas brokkoli 597 kcal, 64g szénh., 54g fehérje, 13g zsír 2250 Ft	Grill csirkecomb (bőr nélkül), almás párolt káposzta 650 kcal, 56g szénh., 61g fehérje, 19g zsír 1920 Ft	

	2025.05.05. - hétfő	2025.05.06. - kedd	2025.05.07. - szerda	2025.05.08. - csütörtök	2025.05.09. - péntek	2025.05.10. - szombat
E2K - Fitness és alakbarát kis adag	Sajtos csirkesaslik, párolt békirépa 450 kcal, 25g szénh., 27g fehérje, 23g zsír 1595 Ft	Szárnys rakott kel 408 kcal, 39g szénh., 25g fehérje, 17g zsír 1295 Ft	Füstöltajttal ropogósra sült pulykamell, párolt békirépa, zöldborsó 366 kcal, 30g szénh., 38g fehérje, 10g zsír 1470 Ft	Sertés szűzfalato, petrezselymes vajas brokkoli 372 kcal, 40g szénh., 34g fehérje, 8g zsír 1575 Ft	Grill csirkecomb (bőr nélkül), almás párolt káposzta 405 kcal, 35g szénh., 38g fehérje, 12g zsír 1345 Ft	
E3 - Fitness és alakbarát	 Grillezett karaj pirított gombával, paradicsomos bulgurral 867 kcal, 80g szénh., 64g fehérje, 29g zsír 1930 Ft	Vadas marhaszeletek, durum orsó tészta 829 kcal, 84g szénh., 47g fehérje, 33g zsír 1980 Ft	Csirkemell gyros, zöldségekkel, rizzsel 600 kcal, 76g szénh., 54g fehérje, 8g zsír 1880 Ft	Csirke saslik,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	 Grillezett karaj pirított gombával,paradicsomos bulgurral 526 kcal, 49g szénh., 39g fehérje, 17g zsír 1350 Ft	Vadas marhaszeletek, durum orsó tészta 519 kcal, 53g szénh., 29g fehérje, 21g zsír 1385 Ft	Csirkemell gyros, zöldségekkel, rizzsel 375 kcal, 48g szénh., 34g fehérje, 5g zsír 1320 Ft	Csirke saslik,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 903 kcal, 91g szénh., 43g fehérje, 39g zsír 1750 Ft	Csirkecomb filé roston, almás, mazsolás ríz 693 kcal, 117g szénh., 42g fehérje, 11g zsír 1720 Ft	Tojásos lecsó virslivel, bulgurral 652 kcal, 69g szénh., 32g fehérje, 25g zsír 1780 Ft	 Zöldséges szárnyashús rizottó 900 kcal, 116g szénh., 56g fehérje, 23g zsír 1920 Ft	 Tengeri halfilé pirított gombával, párolt zöldségköret 502 kcal, 39g szénh., 50g fehérje, 16g zsír 2045 Ft	
E4K - Fitness és alakbarát kis adag	Bolognai spagetti zöldséggel gazdagon 564 kcal, 57g szénh., 27g fehérje, 24g zsír 1225 Ft	Csirkecomb filé roston, almás, mazsolás ríz 432 kcal, 73g szénh., 26g fehérje, 7g zsír 1195 Ft	Tojásos lecsó virslivel, bulgurral 408 kcal, 43g szénh., 20g fehérje, 16g zsír 1245 Ft	 Zöldséges szárnyashús rizottó 564 kcal, 72g szénh., 35g fehérje, 15g zsír 1345 Ft	 Tengeri halfilé pirított gombával, párolt zöldségköret 315 kcal, 24g szénh., 31g fehérje, 10g zsír 1430 Ft	
R1 - Rántott	Rántott tengeri hal, petrezselymes burgonya 1920 Ft	Rántott csirkemáj, petrezselymes burgonya 1745 Ft	Fokhagymás rántott csirkecomb filé, rizi-bizi 1780 Ft	Mandulás bundában sült camembert, jászmin rizs, áfonya öntet* 2255 Ft	Rántott karfiol, jászmin rizs, Tartármártás* 1820 Ft	Csirkemell párizsi bundában, kukoricás rizs 1760 Ft
R1K - Kis rántott	Rántott tengeri hal, petrezselymes burgonya 1345 Ft	Rántott csirkemáj, petrezselymes burgonya 1220 Ft	Fokhagymás rántott csirkecomb filé, rizi-bizi 1245 Ft	Mandulás bundában sült camembert, jászmin rizs, áfonya öntet* 1580 Ft	Rántott karfiol, jászmin rizs, Tartármártás* 1275 Ft	Csirkemell párizsi bundában, kukoricás rizs 1230 Ft
R2 - Rántott	Rántott tengeri hal, jászmin rizs, Tartármártás 1955 Ft	Rántott csirkemáj, jászmin rizs, Tartármártás 1795 Ft	Fokhagymás rántott csirkecomb filé, petrezselymes burgonya 1850 Ft	Mandulás bundában sült camembert, sült burgonya, áfonya öntet* 2420 Ft	Rántott karfiol, burgonyapüré* 1750 Ft	Csirkemell párizsi bundában, petrezselymes burgonya 1795 Ft
R2K - Kis rántott	Rántott tengeri hal, jászmin rizs, Tartármártás 1370 Ft	Rántott csirkemáj, jászmin rizs, Tartármártás 1255 Ft	Fokhagymás rántott csirkecomb filé, petrezselymes burgonya 1295 Ft	Mandulás bundában sült camembert, sült burgonya, áfonya öntet* 1695 Ft	Rántott karfiol, burgonyapüré* 1225 Ft	Csirkemell párizsi bundában, petrezselymes burgonya 1255 Ft
R3 - Rántott	Rántott sajttal (trappista, mozzarella, füstölt), sült burgonya, Tartármártás* 2060 Ft	Mátrai borzas csirkemell (reszelt burgonyás bundában sült), jászmin rizs 1935 Ft	 Milánói sertésborda 2020 Ft	Csirkemell sajtos bundában, jászmin rizs 1820 Ft	Fűszeres rántott csirkemell, burgonyapüré 1920 Ft	
R3K - Kis rántott	Rántott sajttal (trappista, mozzarella, füstölt), sült burgonya, Tartármártás* 1440 Ft	Mátrai borzas csirkemell (reszelt burgonyás bundában sült), jászmin rizs 1355 Ft	 Milánói sertésborda 1420 Ft	Csirkemell sajtos bundában, jászmin rizs 1275 Ft	Fűszeres rántott csirkemell, burgonyapüré 1345 Ft	

	2025.05.05. - hétfő	2025.05.06. - kedd	2025.05.07. - szerda	2025.05.08. - csütörtök	2025.05.09. - péntek	2025.05.10. - szombat
R4 - Rántott	Rántott sajttal (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 sajttal (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 zöldséggörrettel	Rántott sajttal (trappista, mozzarella, füstölt), vajás zöldséggörret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab)* 2020 Ft	Mátrai borzas csirkemell (reszelt burgonyás bundában sült), melange mix zöldséggörret 2150 Ft	Fokhagymás rántott csirkecomb filé, vajás zöldséggörret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1980 Ft	Csirkemell sajtos bundában, melange mix zöldséggörret 2030 Ft	Fűszeres rántott csirkemell, vajás zöldséggörret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 2050 Ft	Csirkemell párizsi bundában, vajás zöldséggörret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1960 Ft
RZK - Rántott zöldséggörrettel	Rántott sajttal (trappista, mozzarella, füstölt), vajás zöldséggörret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab)* 1420 Ft	Mátrai borzas csirkemell (reszelt burgonyás bundában sült), melange mix zöldséggörret 1495 Ft	Fokhagymás rántott csirkecomb filé, vajás zöldséggörret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1385 Ft	Csirkemell sajtos bundában, melange mix zöldséggörret 1420 Ft	Fűszeres rántott csirkemell, vajás zöldséggörret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1435 Ft	Csirkemell párizsi bundában, vajás zöldséggörret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1370 Ft
F1 - Főzelék	Finomfőzelék* 1180 Ft	Lencsefőzelék* 1180 Ft	Tökfőzelék* 1360 Ft	Kelkáposzta főzelék* 1155 Ft	Sárgaborsó főzelék 1120 Ft	
F1K - Kis főzelék	Finomfőzelék* 825 Ft	Lencsefőzelék* 825 Ft	Tökfőzelék* 950 Ft	Kelkáposzta főzelék* 820 Ft	Sárgaborsó főzelék 785 Ft	
F2 - Főzelék feltéttel	Finomfőzelék, sült csirkemell 1640 Ft	Lencsefőzelék, sült virsli 1650 Ft	Tökfőzelék, Sertéspörkölt 1795 Ft	Kelkáposzta főzelék, fasírt 1720 Ft	Sárgaborsó főzelék, sült oldalas 1735 Ft	
F2K - Kis főzelék feltéttel	Finomfőzelék, sült csirkemell 1150 Ft	Lencsefőzelék, sült virsli 1155 Ft	Tökfőzelék, Sertéspörkölt 1260 Ft	Kelkáposzta főzelék, fasírt 1195 Ft	Sárgaborsó főzelék, sült oldalas 1220 Ft	
F3 - Főzelék feltéttel	Finomfőzelék, kis bécsi szelet 1720 Ft	Lencsefőzelék, fasírt 1735 Ft	Tökfőzelék, fasírt 1895 Ft	Kelkáposzta főzelék, Sertéspörkölt 1720 Ft	Sárgaborsó főzelék, sült virsli 1645 Ft	
F3K - Kis főzelék feltéttel	Finomfőzelék, kis bécsi szelet 1195 Ft	Lencsefőzelék, fasírt 1220 Ft	Tökfőzelék, fasírt 1330 Ft	Kelkáposzta főzelék, Sertéspörkölt 1195 Ft	Sárgaborsó főzelék, sült virsli 1150 Ft	
F4 - Főzelék hús nélkül	 Finomfőzelék, gombafasírt* 1680 Ft	Lencsefőzelék, Rántott mozzarella* 1755 Ft	 Tökfőzelék, zöldségvagdalt* 1820 Ft	Kelkáposzta főzelék, tükörtojás* 1480 Ft	Sárgaborsó főzelék, Rántott sajt 1695 Ft	
F4K - Kis főzelék feltéttel	 Finomfőzelék, gombafasírt* 1175 Ft	Lencsefőzelék, Rántott mozzarella* 1230 Ft	 Tökfőzelék, zöldségvagdalt* 1275 Ft	Kelkáposzta főzelék, tükörtojás* 1035 Ft	Sárgaborsó főzelék, Rántott sajt 1190 Ft	
U - Világkonyha	Spenótos ricottás ravioli mascarpone paradicsommártással* 1620 Ft	Bécsi szelet (sertés szűz), petrezselymes burgonya 2120 Ft	Hawaii spagetti (tejszínes ragu sonkával, ananásszal, kukoricával, reszelt sajt) 1620 Ft	Szezámragacsos csirke, zöldséges üvegtésztával 1945 Ft	Calvadossal sült csirkemell, sajtos burgonyapüré 1855 Ft	

	2025.05.05. - hétfő	2025.05.06. - kedd	2025.05.07. - szerda	2025.05.08. - csütörtök	2025.05.09. - péntek	2025.05.10. - szombat
UK - Világkonyha	Spenótos ricottás ravioli mascarpones paradicsommártással* 1135 Ft	Bécsi szelet (sertés szűz), petrezselymes burgonya 1485 Ft	Hawaii spagetti 1135 Ft	Szezámragacsos csirke, zöldséges üvegtésztával 1360 Ft	Calvadossal sült csirkemell, sajtos burgonyapüré 1295 Ft	
A - Főétel	Csirkemellel rakott kelkáposzta füstölt sajttal 1955 Ft	Fűszeres csirkemell falatok, tepsis burgonya 2020 Ft	 Pulykamell szelet 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 - Kis adag	Csirkemellel rakott kelkáposzta füstölt sajttal 1370 Ft	Fűszeres csirkemell falatok, tepsis burgonya 1420 Ft	 Pulykamell szelet tejszínes gombamártás, jázmin rizs 1380 Ft	Spenótos lasagne (tojással)* 1320 Ft	Betyáros töltött csirkemell, rizi-bizi 1420 Ft	Brassói aprópecsenye 1360 Ft
B - Főétel	Tejszínes, tárkonyos csirkemell csikok, spagetti, reszelt sajt 1795 Ft	Rakott burgonya csirkemellel, sajttal 1945 Ft	Házi túrógombóc, édes tejföl mártás* 1835 Ft	Grill tál (s. tarja, csirkemell), steak burgonya 1995 Ft	Bácskai rizseshús 1720 Ft	Magyaros húsos penne, reszelt sajttal 1795 Ft
BK - Kis adag	Tejszínes, tárkonyos csirkemell csikok, spagetti, reszelt sajt 1255 Ft	Rakott burgonya csirkemellel, sajttal 1360 Ft	Házi túrógombóc, édes tejföl mártás* 1285 Ft	Grill tál (sertés tarja, csirkemell), steak burgonya 1395 Ft	Bácskai rizseshús 1195 Ft	Magyaros húsos penne, reszelt sajttal 1255 Ft
C - Főétel	Marhapörkölt, tarhonya 1955 Ft	Hortobágyi rakott tészta 1765 Ft	Csirkemáj roston, burgonyapüré 1720 Ft	Csirkemell paprikás, szarvacska tészta 1750 Ft	Cigánypecsenye sertés tarjából, hagymás törtburgonya 2020 Ft	
CK - Kis adag	Marhapörkölt, tarhonya 1370 Ft	Hortobágyi rakott tészta 1235 Ft	Csirkemáj roston, burgonyapüré 1195 Ft	Csirkemell paprikás, szarvacska tészta 1225 Ft	Cigánypecsenye sertés tarjából, hagymás törtburgonya 1420 Ft	
D - Főétel	 Gödöllői göngyölt sertésszelet, petrezselymes burgonya 1820 Ft	Pulykamell vadasan, spagetti 1830 Ft	Hagymás rostélyos, petrezselymes burgonya 2055 Ft	Császármorzsa eperöntettel* 1835 Ft	Sült csirkecomb, rizi-bizi 1680 Ft	
DK - Kis adag	 Gödöllői göngyölt sertésszelet, petrezselymes burgonya 1275 Ft	Pulykamell vadasan, spagetti 1280 Ft	Hagymás rostélyos, petrezselymes burgonya 1440 Ft	Császármorzsa eperöntettel, Eperöntet* 1285 Ft	Sült csirkecomb, rizi-bizi 1175 Ft	
G - Főétel	 Tepsis pulykamell gombával, sajttal, baconnal, sült burgonya 2045 Ft	Tepsis csülök, grill burgonya 2020 Ft	Húsos rakott zöldbab 1850 Ft	Pulyka gyros, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 2045 Ft	Görögös fetás csirkemell olivabogyóval, burgonyapüré 1920 Ft	
GK - Kis adag	 Tepsis pulykamell gombával, sajttal, baconnal, sült burgonya 1430 Ft	Tepsis csülök, grill burgonya 1420 Ft	Húsos rakott zöldbab 1295 Ft	Pulyka gyros, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1430 Ft	Görögös fetás csirkemell olivabogyóval, burgonyapüré 1345 Ft	
K - Főétel	Grízes tészta, gyümölcsöntet* 1455 Ft	Paprikás csirkecomb, galuska 1795 Ft	Pacalpörkölt, sós burgonya 1960 Ft	Sült oldalas, hagymás törtburgonya 1895 Ft	Francia rakott burgonya* 1920 Ft	

	2025.05.05. - hétfő	2025.05.06. - kedd	2025.05.07. - szerda	2025.05.08. - csütörtök	2025.05.09. - péntek	2025.05.10. - szombat
O - Főétel	Mustáros sertésflekken, hagymás törtburgonya 1920 Ft	Szilvás gombóc fahéjas porcukorral* 1685 Ft	Chilis húsos bab 1765 Ft	Eszterházy marhatokány, spagetti 1950 Ft	Zúzapörkölt, tészta köret 1620 Ft	
L - Főétel	 Sertésborda jóaszszony módra, pirított burgonya 1930 Ft	Őzragu vadasan, zsemlegombóc 2095 Ft	Mozzarellás csirkemell pitában, friss zöldségekkel joghurt öntet 2070 Ft	Carbonara spagetti 1720 Ft	Vörös sügér roston, tejszínes, spenótos farfalle (masnitészta) 2220 Ft	
Z - Főétel	Hagymás tejfölben sült pulykamell, jázmin rizs 1865 Ft	Bolognaival töltött palacsinta, reszelt sajt 2155 Ft	 Bakonyi sertéstokány, galuska 1780 Ft	 Gödöllői töltött csirkecomb, petrezselymes burgonya 1920 Ft	Hagymás, sajtos sült csirkemell, steak burgonya 1980 Ft	
VD - Vadvilág	Szarvas paprikás galuska 2170 Ft	Bácskai rizseshús (szarvasból) 2045 Ft	Bolognai rakott vaddisznó makaróni 1790 Ft	Vaddisznógerinc meggy mártással, házi burgonyapürével 2430 Ft	 Vaddisznóborda Vadász módra, vegyes köret 2435 Ft	
VDK - Vadvilág (kis adag)	Szarvas paprikás galuska 1520 Ft	Bácskai rizseshús (szarvasból) 1430 Ft	Bolognai rakott vaddisznó makaróni 1255 Ft	Vaddisznógerinc meggy mártással, házi burgonyapürével 1695 Ft	 Vaddisznóborda Vadász módra, vegyes köret 1695 Ft	
V - Varia menü 1 fél adag főétel + 1 sütemény	Mustáros sertésflekken, hagymás törtburgonya, Somlói galuska 1935 Ft	Paprikás csirkecomb, galuska, Szilvás gombóc fahéjas porcukorral 1730 Ft	 Bakonyi sertéstokány, galuska, Gyümölcsrizs 1660 Ft	Sült oldalas, hagymás törtburgonya, Diós guba csok. öntettel 1875 Ft	Bácskai rizseshús, Oroszkrém torta 1895 Ft	Brassói aprópecsenye, Feketeerdő szelet 2060 Ft
M - Menü (kis adag leves+nagy adag főétel)	Zöldborsós csirkeragu leves, Grízes tészta, gyümölcsöntet 2160 Ft	Tojásleves, Pulykamell vadasan, spagetti 2325 Ft	 Májgaluska leves, Pulykamell szelet tejszínes gombamártás, jázmin rizs 2445 Ft	Francia hagymaleves, pirított zsemlekockák, Csirkemell paprikás, szarvacska tészta 2295 Ft	Gulyásleves, Máglyarakás 2460 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával, Magyaros húsos penne, reszelt sajttal 2460 Ft
KM - Kis menü (kis adag leves+kis adag főétel)	Zöldborsós csirkeragu leves, Grízes tészta, gyümölcsöntet 1775 Ft	Tojásleves, Pulykamell vadasan, spagetti 1835 Ft	 Májgaluska leves, Pulykamell szelet tejszínes gombamártás, jázmin rizs 1920 Ft	Francia hagymaleves, pirított zsemlekockák, Csirkemell paprikás, szarvacska tészta 1830 Ft	Gulyásleves, Máglyarakás 2020 Ft	Falusi kacsaleves csigatésztával, Magyaros húsos penne, reszelt sajttal 2095 Ft
H - Hidegtál 25-30 dkg	Franciasaláta, sült csirkemell csíkok 1140 Ft	Majonézes kukorica saláta, sült csirkemell csíkok 1230 Ft	Roston sült csirkemell feta sajtos görög saláta 1175 Ft	Franciasaláta, hideg sült karaj 1230 Ft	Sült csirkemáj, Majonézes burgonyasaláta 1155 Ft	
I - Desszert	Somlói galuska* 985 Ft	Túrós rakott tészta, édes tejfölmártás* 1095 Ft	Gyümölcsrizs* 780 Ft	Diós guba csok. öntettel* 940 Ft	Áfonyás minigombóc* 860 Ft	Feketeerdő szelet* 1095 Ft
X - Desszert	Rigó Jancsi* 1050 Ft	Ischler (2db)* 1150 Ft	Barackos-túrós pite* 1150 Ft	Erdei gyümölcsös sajtorta* 1150 Ft	Oroszkrém torta* 1050 Ft	Csokis marlenka* 1050 Ft
P - Palacsinta (2db)	Barackleváros palacsinta* 950 Ft	Túrós palacsinta, édes tejfölmártás* 1250 Ft	Gesztenyés, meggyes palacsinta, tejszínhab, csokoládéöntet* 1395 Ft	Rakott palacsinta, csokoládéöntet* 1395 Ft	Mogyorókrémes palacsinta (2db), vanília öntet* 1085 Ft	

	2025.05.05. - hétfő	2025.05.06. - kedd	2025.05.07. - szerda	2025.05.08. - csütörtök	2025.05.09. - péntek	2025.05.10. - szombat
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* 1775 Ft	Spenótos csicseriborsócurry rizs* 1590 Ft	Vegán spenótos rizses-köleses fusili növényi feltét szórással* 1720 Ft	Vegán lecsó kuszkuSSzal* 1670 Ft	
VG2K - Vegán kis adag	Hortobágyi vegán tészta* 1720 Ft	Vegán zöldborsófőzelék vegán frankfurti feltéttel* 1320 Ft	Spenótos csicseriborsócurry rizs* 1175 Ft	Vegán spenótos rizses-köleses fusili növényi feltét szórással* 1270 Ft	Vegán lecsó kuszkuSSzal* 1235 Ft	
VG3 - Vegán	Vegán burger szelet sült édesburgonyával* 2885 Ft	Vegán schnitzel rizizivel* 2045 Ft	Vegán káposztás tészta* 1420 Ft	Borsópörkölt, rizses köleses fusili* 1620 Ft	Somogyi vegán krumplis natúrfalat* 2255 Ft	
VG4 - Vegán	Kókusztejes zabkása eperdarabokkal* 920 Ft	Diós Eszterházy tortaszelet* 1295 Ft	Vegán diós guba* 950 Ft	Kókusztejbegríz kakaószórással* 930 Ft	Vegán epertorta szelet* 1295 Ft	
Z1 - Zero leves	KarfiolkréMLEVES csirkecsíkokkal 1295 Ft	Mustáros-sonkás hagymaleves 1240 Ft	 Citromos sertésraguleves zöldségekkel 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 zöldségekkel 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 tojással* 1520 Ft	Saját májával töltött csirkemell párolt bÉbÍrÉpa 1920 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 2195 Ft	Szezámagos, zöldfűszeres csirkecsíkok vegyes salátaágyon 2195 Ft	Mangós-currys csirkemell csíkok, édesburgonya hasábokkal 1960 Ft	
Z4 - Zero főétel	Rántott csirkemell aranybarna paleo panírban párolt zöldségágyon 2240 Ft	Húsgombócok paradicsomszósszal édesburgonya pürével 2020 Ft	Holstein sertésszelet, friss saláta (kínai kel, jÉgsaláta, paradicsom, uborka, sárgarépa) 1955 Ft	 Tengeri hal roston, grillezett zöldségekkel 2080 Ft	Darált sertéshúsos karfiolrizszel töltött paprika, paradicsommártás 2120 Ft	
Z5 - Zero desszert	Gyümölcsös tápiókapuding (epres)* 840 Ft	Paleo Bounty szelet* 1450 Ft	Csokoládés-málnás szelet* 1295 Ft	Epres piskótakekerCs* 1195 Ft	Eszterházy diótorta* 1195 Ft	
S1 - Savanyúság	Tzatziki* 295 Ft	Csemegeuborka* 290 Ft	Tejfölös uborkasaláta* 295 Ft	Paradicsomsaláta* 290 Ft	Uborkasaláta* 290 Ft	
S2 - Savanyúság	Kovászos uborka 290 Ft	Káposztasaláta 290 Ft	Céklasaláta 290 Ft	Ecetes almapaprika 290 Ft	Kovászos uborka 290 Ft	



Interfood étlap - 2025 - 19. hét

	2025.05.05. - hétfő	2025.05.06. - kedd	2025.05.07. - szerda	2025.05.08. - csütörtök	2025.05.09. - péntek	2025.05.10. - szombat
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	
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	Könnnyű tejfölös zöldbaleves* 191 kcal, 25g szénh., 7g fehérje, 7g zsír 980 Ft	Marhahúsleves zöldségekkel gazdagon 210 kcal, 13g szénh., 22g fehérje, 7g zsír 1240 Ft	Falusi zöldborsóleves* 270 kcal, 44g szénh., 12g fehérje, 3g zsír 995 Ft	Fitt májgaluska leves 219 kcal, 28g szénh., 14g fehérje, 5g zsír 920 Ft	Húsleves sovány pulykamellből 252 kcal, 18g szénh., 33g fehérje, 4g zsír 1245 Ft	
DL2 - Leves	Klasszikus paradicsomleves (fitt)* 208 kcal, 72g szénh., 7g fehérje, 1g zsír 1020 Ft	Görög joghurtos málnakrémleves túró-gombóccal* 370 kcal, 93g szénh., 17g fehérje, 12g zsír 1465 Ft	Csontleves gazdagon zöldségekkel fitt tésztával 220 kcal, 25g szénh., 13g fehérje, 7g zsír 940 Ft	Sáfrányos csontleves burgonyagombóccal 290 kcal, 36g szénh., 16g fehérje, 8g zsír 1035 Ft	Sütőtök krémleves pirított tökmaggal 448 kcal, 31g szénh., 16g fehérje, 27g zsír 1050 Ft	
D4 - 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 587 kcal, 68g szénh., 54g fehérje, 13g zsír 1795 Ft	Fitt spenótfőzelék, főtt tojás* 425 kcal, 38g szénh., 27g fehérje, 17g zsír 1595 Ft	Joghurtos zöldbabfőzelék, fitt rántott csirkemell 540 kcal, 55g szénh., 41g fehérje, 16g zsír 1720 Ft	
D5 - Főzelék	Brokkolis zöldborsófőzelék, kemencében sült csirkemell 557 kcal, 65g szénh., 51g fehérje, 14g zsír 1830 Ft	Fitt tejfölös burgonyafőzelék, csirke nuggets 875 kcal, 91g szénh., 26g fehérje, 44g zsír 1565 Ft	Finomfőzelék, csirkepörkölt (fitt) 739 kcal, 75g szénh., 46g fehérje, 30g zsír 1765 Ft	Fitt spenótfőzelék, fasírt (light) 684 kcal, 66g szénh., 52g fehérje, 21g zsír 1690 Ft	Joghurtos zöldbabfőzelék, sült virsli 415 kcal, 31g szénh., 16g fehérje, 24g zsír 1570 Ft	
D6 - Főétel	Penne prosciutto (tejszín, sonka, sajt) 680 kcal, 56g szénh., 44g fehérje, 31g zsír 1775 Ft	Csirke gyros, török bulgurral, tzazikivel 754 kcal, 93g szénh., 55g fehérje, 21g zsír 1745 Ft	 Könnnyű bakonyi húsos palacsinta (gomba, csirkemell, paprikás mártás) 651 kcal, 63g szénh., 49g fehérje, 21g zsír 1830 Ft	 Tagliatelle indiai currys mártásban csirke-hússal 539 kcal, 52g szénh., 45g fehérje, 16g zsír 1780 Ft	 Milánói spagetti (light) 693 kcal, 68g szénh., 42g fehérje, 27g zsír 1830 Ft	
D7 - Főétel	Sokmagvas rántott pulykamell, tojásos barnarizs 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 668 kcal, 75g szénh., 51g fehérje, 18g zsír 2095 Ft	Diós bundában sült csirkefalatok, Amerikai káposztasaláta 805 kcal, 69g szénh., 51g fehérje, 47g zsír 1985 Ft	Zöldfűszeres mascarponéval sonkával töltött csirkemell rizses zöldséggel 821 kcal, 96g szénh., 58g fehérje, 22g zsír 2050 Ft	

	2025.05.05. - hétfő	2025.05.06. - kedd	2025.05.07. - szerda	2025.05.08. - csütörtök	2025.05.09. - péntek	2025.05.10. - szombat
D8 - Főétel	Frankfurti rakott kel 794 kcal, 78g szénh., 30g fehérje, 37g zsír 1895 Ft	Sóskamártás főtt marhahússal sós burgonyával 487 kcal, 68g szénh., 36g fehérje, 16g zsír 2085 Ft	Erdélyi rakott káposzta csirkehússal 679 kcal, 62g szénh., 49g fehérje, 24g zsír 1940 Ft	Gyros tál (csirke, burgonya, saláta, joghurt) 580 kcal, 55g szénh., 49g fehérje, 15g zsír 1975 Ft	Vaslapon sült csirkemellfilé, karfiol lengyelesen 380 kcal, 27g szénh., 36g fehérje, 13g zsír 1765 Ft	
D9 - 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 2055 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	
D10 - Főétel	 Óvári sertésborda, tepsis burgonyával, bébi répával 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	
D11 - Főétel	Zöldséges bácskai rizses csirke 716 kcal, 117g szénh., 47g fehérje, 7g zsír 1770 Ft	Juhtúrós burgonya tepsiben sütve* 671 kcal, 67g szénh., 29g fehérje, 30g zsír 1680 Ft	Szárnas 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	
D12 - Főétel	Vadas marhatokány (light) spagetti 631 kcal, 71g szénh., 45g fehérje, 24g zsír 2035 Ft	Spenótos húsos lasagne paradicsomkarikákkal egybe sütve 895 kcal, 80g szénh., 54g fehérje, 38g zsír 1895 Ft	Zöldségekkel töltött csirkecomb, párolt káposzta, petrezselymes burgonya 612 kcal, 63g szénh., 59g fehérje, 12g zsír 1760 Ft	Grillezett csirkemell olívás-paradicsomos kuszkuossal 854 kcal, 109g szénh., 55g fehérje, 20g zsír 1880 Ft	Marhapörkölt főtt burgonyával 598 kcal, 62g szénh., 37g fehérje, 21g zsír 1920 Ft	
D13 - Főétel	Kemencés csirkemell mozarellával, spenótos bulgurral 764 kcal, 83g szénh., 58g fehérje, 24g zsír 1795 Ft	Tőkehal filé tepsis burgonyával 658 kcal, 110g szénh., 42g fehérje, 2g zsír 2045 Ft	Thai pirított marha csikok, tojásos barnarizs 725 kcal, 76g szénh., 46g fehérje, 25g zsír 1995 Ft	Sajtos csirkemell párolt zöldséggel (brokkoli, kukorica, cukkini, sárgarépa) 641 kcal, 47g szénh., 54g fehérje, 25g zsír 1950 Ft	Parajos csirke, édes burgonyával 542 kcal, 69g szénh., 42g fehérje, 8g zsír 1920 Ft	
D14 - Főétel	Ricottával aszalt paradicsommal töltött csirkecomb euromix zöldségekkel 633 kcal, 18g szénh., 65g fehérje, 31g zsír 1950 Ft	Hawaii csirkemell, light burgonyapüré 656 kcal, 60g szénh., 53g fehérje, 22g zsír 1920 Ft	Zöldfűszeres túróval göngyölt csirke, joghurtos bulgursalátával 637 kcal, 76g szénh., 53g fehérje, 15g zsír 1895 Ft	Szaftos csirkecomb batátás burgonyapüré 892 kcal, 72g szénh., 62g fehérje, 38g zsír 1945 Ft	Mascaronés csirkés penne 831 kcal, 85g szénh., 48g fehérje, 33g zsír 1860 Ft	
D15 - 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	
DKM - Kis menü (kis leves + kis főétel)	 Könnyű tejfölös zöldbableves, Óvári sertésborda, tepsis burgonyával, bébi répával 543 kcal, 51g szénh., 34g fehérje, 21g zsír 2020 Ft	Marhahúsleves zöldségekkel gazdagon, Fitt tejfölös burgonyafőzelék, vaslapon sült csirkefalatok 510 kcal, 47g szénh., 39g fehérje, 17g zsír 2050 Ft	Csontleves gazdagon zöldségekkel fitt tésztával, Grill csirkemell, sajtos rizzsel, paradicsommal 723 kcal, 102g szénh., 46g fehérje, 14g zsír 1985 Ft	Fitt májgaluska leves, Diós bundában sült csirkefalatok, Amerikai káposztasaláta 684 kcal, 65g szénh., 43g fehérje, 34g zsír 2040 Ft	Sütőtök krémleves 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	



Interfood étlap - 2025 - 19. hét

	2025.05.05. - hétfő	2025.05.06. - kedd	2025.05.07. - szerda	2025.05.08. - csütörtök	2025.05.09. - péntek	2025.05.10. - szombat
EB4 - Eisberg salátatál	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 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	Pesztós csirkés színes tál 1620 Ft	