

	2025.05.12. - hétfő	2025.05.13. - kedd	2025.05.14. - szerda	2025.05.15. - csütörtök	2025.05.16. - péntek	2025.05.17. - szombat
SP1 - Sport és egészség	Mustáros roston karaj füstölt sajtos mártással, zöldséges hajdina 809 kcal, 60g szénh., 56g fehérje, 37g zsír 1895 Ft	Thai csípős kesudiós csirkemellragu bulgurral 710 kcal, 65g szénh., 55g fehérje, 24g zsír 1975 Ft	Kapros joghurtos harcsapaprikás, teljes kiőrlésű pennével 620 kcal, 60g szénh., 41g 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* 532 kcal, 58g szénh., 26g fehérje, 19g zsír 2090 Ft	Fűszeres sült csicseriborsó majonézes zöldségsalátával* 650 kcal, 70g szénh., 25g fehérje, 29g zsír 1730 Ft	Vörösbabos karfiol petrezselymes barnarizzsel* 540 kcal, 73g szénh., 16g fehérje, 17g 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	
SP3 - Sport desszert	Mákosguba torta* 171 kcal, 10g szénh., 5g fehérje, 14g zsír 1350 Ft	Lúdláb szelet* 238 kcal, 16g szénh., 6g fehérje, 17g zsír 1395 Ft	Eper-vanília szelet* 139 kcal, 8g szénh., 9g fehérje, 8g zsír 1350 Ft	Vaníliás ekler* 249 kcal, 14g szénh., 4g fehérje, 15g zsír 1350 Ft	Barackos tekercs* 195 kcal, 38g szénh., 6g fehérje, 4g zsír 1350 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 fejes 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 fejes 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 666 kcal, 76g szénh., 54g fehérje, 16g 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, 67g szénh., 35g fehérje, 11g zsír 1290 Ft	Serpenyős csirkemell falatok, zöldségekkel, rizzsel 417 kcal, 47g szénh., 34g fehérje, 10g zsír 1345 Ft	Székelykáposzta csirkemellből 237 kcal, 12g szénh., 25g fehérje, 10g zsír 1220 Ft	Zöldséges csirkemell paprikás, teljes kiőrlésű durum tészta 537 kcal, 67g szénh., 36g fehérje, 14g zsír 1240 Ft	

	2025.05.12. - hétfő	2025.05.13. - kedd	2025.05.14. - szerda	2025.05.15. - csütörtök	2025.05.16. - péntek	2025.05.17. - szombat
E3 - Fitness és alakbarát	Fűszeres, sajtos tejfölös pulykatokány, zöldséges rizs 879 kcal, 100g szénh., 52g fehérje, 30g zsír 1995 Ft	Sárgarépa főzelék, sült csirkemell 461 kcal, 52g szénh., 38g fehérje, 11g zsír 1740 Ft	Zöldséges kuszkuszt sült csirkecombbal 879 kcal, 93g 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 (csirkehússal, barna rizzsel) 810 kcal, 73g szénh., 56g fehérje, 30g zsír 1895 Ft	
E3K - Fitness és alakbarát kis adag	Fűszeres, sajtos tejfölös pulykatokány, zöldséges rizs 549 kcal, 62g szénh., 32g fehérje, 19g zsír 1395 Ft	Sárgarépa főzelék, sült csirkemell 288 kcal, 32g szénh., 23g fehérje, 7g zsír 1220 Ft	Zöldséges kuszkuszt sült csirkecombbal 549 kcal, 59g szénh., 42g fehérje, 15g zsír 1175 Ft	 Grill karaj pirított gombával, light burgonyapüré 414 kcal, 41g szénh., 38g fehérje, 11g zsír 1345 Ft	Ínyenc rakott zöldbab 507 kcal, 46g szénh., 35g fehérje, 19g zsír 1330 Ft	
E4 - Fitness és alakbarát	Dél-indiai paradicsomos-csirkés rizs 575 kcal, 97g szénh., 39g fehérje, 3g zsír 1665 Ft	Szárnys rakott karfiol (pulykamell) 753 kcal, 63g szénh., 47g fehérje, 35g zsír 2030 Ft	Spenótos pesztós tészta parmezánnal* 656 kcal, 74g szénh., 23g fehérje, 29g zsír 1660 Ft	Roston sült harcsaszelet, zöldségekkel, rizzsel 610 kcal, 77g szénh., 41g fehérje, 15g zsír 2130 Ft	Paradicsomos húsgombóc, paradicsom-mártás (köret nélkül) 633 kcal, 72g szénh., 34g fehérje, 22g zsír 1650 Ft	
E4K - Fitness és alakbarát kis adag	Dél-indiai paradicsomos-csirkés rizs 360 kcal, 61g szénh., 25g fehérje, 2g zsír 1165 Ft	Szárnys rakott karfiol (pulykamell) 471 kcal, 39g szénh., 29g fehérje, 22g zsír 1420 Ft	Spenótos pesztós tészta parmezánnal* 411 kcal, 46g szénh., 14g fehérje, 18g zsír 1160 Ft	Roston sült harcsaszelet, zöldségekkel, rizzsel 381 kcal, 48g szénh., 26g fehérje, 9g zsír 1490 Ft	Paradicsomos húsgombóc, paradicsom-mártás (köret nélkül) 396 kcal, 45g szénh., 21g fehérje, 14g zsír 1155 Ft	
R1 - Rántott	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, Tartármártás* 1990 Ft	Rántott camembert, jázmin rizs, áfonya öntet* 2195 Ft	Halrudacsok rántva, burgonyapüré 1995 Ft	 Fokhagymás rántott sertéskaraj, gombás rizs 1820 Ft	 Rántott gomba, jázmin rizs, Tartármártás* 1720 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, petrezselymes burgonya 2040 Ft
R1K - Kis rántott	Rántott sajt, jázmin rizs, Tartármártás* 1390 Ft	Rántott camembert, jázmin rizs, áfonya öntet* 1540 Ft	Halrudacsok rántva, burgonyapüré 1395 Ft	 Fokhagymás rántott sertéskaraj, gombás rizs 1275 Ft	 Rántott gomba, jázmin 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, jázmin rizs, Tartármártás 2070 Ft	Fokhagymás rántott sertéskaraj, hagymás törtburgonya 1820 Ft	 Rántott gomba, burgonyapüré* 1720 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, jázmin rizs 1990 Ft
R2K - Kis rántott	Rántott sajt, sült burgonya, Tartármártás* 1455 Ft	Rántott camembert, sült burgonya, áfonya öntet* 1620 Ft	Halrudacsok rántva, jázmin rizs, Tartármártás 1450 Ft	Fokhagymás rántott sertéskaraj, hagymás törtburgonya 1275 Ft	 Rántott gomba, burgonyapüré* 1195 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, jázmin 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, jázmin 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, jázmin 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	

	2025.05.12. - hétfő	2025.05.13. - kedd	2025.05.14. - szerda	2025.05.15. - csütörtök	2025.05.16. - péntek	2025.05.17. - szombat
R4K - Kis rántott	Rántott csirkemell mogyoró 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, koricás rizs 1225 Ft	
RZ - Rántott zöldségkörettel	Rántott csirkemell mogyoró bundában, melange mix zöldségköret 1965 Ft	Sajttal, sonkával töltött sertésborda, vajas 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, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 2060 Ft	Majorannás rántott csirkemell filé, melange mix zöldségköret 1945 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, vajas 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, vajas 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, vajas zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab) 1440 Ft	Majorannás rántott csirkemell filé, melange mix zöldségköret 1360 Ft	Harcsafilé párizsi bundában, vajas 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, zöldsévgaldalt* 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, zöldsévgaldalt* 1190 Ft	Zöldbabfőzelék, Rántott sajt* 1255 Ft	 Magyaros burgonyafőzelék, gombafasírt* 1135 Ft	Parajfőzelék, főtt tojás* 1085 Ft	

	2025.05.12. - hétfő	2025.05.13. - kedd	2025.05.14. - szerda	2025.05.15. - csütörtök	2025.05.16. - péntek	2025.05.17. - szombat
U - Világkonyha	Quesadilla Grande (tortilla lapok csirkehússal, hagyma, paradicsom, jalapeno paprika, sajt) 2260 Ft	Thai zöldséges sült tészta ropogós csirkével ananással, barackkal,ogyoróval 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,ogyoróval 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	
A - Főétel	 Gombapaprikás, orsó tészta* 1520 Ft	Vadas marha, spagetti 1995 Ft	Káposztás tészta* 1395 Ft	Csibe brassói 1795 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 1395 Ft	Káposztás tészta* 975 Ft	Csibe brassói 1265 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	Vörösboros borjúpörkölt, vajás galuska 2130 Ft	Tejbegríz kakaóval* 1475 Ft	Bolognai spagetti 1795 Ft	Barbecue pácban sült csirkemell, steak burgonya 1930 Ft	Eszterházy rostélyos (vadas jellegű), spagetti 1895 Ft
BK - Kis adag	Western csirkemell steak, vegyes köret (sült burg., párolt rizs) 1275 Ft	Vörösboros borjúpörkölt, vajás galuska 1490 Ft	Tejbegríz kakaóval * 1030 Ft	Bolognai spagetti 1255 Ft	Barbecue pácban sült csirkemell, steak burgonya 1350 Ft	Eszterházy rostélyos, spagetti 1335 Ft
C - Főétel	Húsos rakott káposzta 1720 Ft	Pirított csirkemáj, főtt burgonya 1595 Ft	Mézes-mandarinos 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	Pirított csirkemáj, főtt burgonya 1120 Ft	Mézes-mandarinos 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 1995 Ft	Székelkáposzta 1720 Ft	Csirkehússal, tojással rakott sajtos brokkoli 2080 Ft	Roston sült pulykamell, fokhagymás tejfölmártás, jázmin rizs 1970 Ft	Harcsapaprikás, vajás galuska 2075 Ft	
GK - Kis adag	 Óvári pulykamell (sonka, gomba, sajt), sült burgonya 1395 Ft	Székelkáposzta 1195 Ft	Csirkehússal, tojással rakott sajtos brokkoli 1455 Ft	Roston sült pulykamell, fokhagymás tejfölmártás, jázmin rizs 1380 Ft	Harcsapaprikás, vajás galuska 1455 Ft	

	2025.05.12. - hétfő	2025.05.13. - kedd	2025.05.14. - szerda	2025.05.15. - csütörtök	2025.05.16. - péntek	2025.05.17. - szombat
K - Főétel	Csirkemell őszibarackkal, füstölt sonkával, füstölt sajttal egybesütve, jázmin rizs 1860 Ft	Snidlinges tejfölös pulykamelltokány, reszelt füstöltcsaj, rizi-bizi 2040 Ft	Grillezett pulykamell pirított baconnal, sajtmártás, burgonyakrokett 2285 Ft	Házi aranygaluska, vanília öntet* 1580 Ft	Meggyes töltött nudli* 1675 Ft	
O - Főétel	Paradicsomos húsgombóc főtt burgonya 1630 Ft	Gyoza (japán húsos töltött tészta), szezámmagos 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 2190 Ft	 Csirkemáj rizottó reszelt sajttal 1595 Ft	Toroskáposzta (csülökkel, oldalassal) 1850 Ft	
Z - Főétel	Párolt marhaszelet, meggyemártás, 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) 2090 Ft	
VD - Vadvilág	 Bakonyi szarvassült házi burgonyapürével 2395 Ft	Vörösboros vaddisznópörkölt galuskával 1970 Ft	Fűszeres vaddisznógombócok cheddarsajt mártással sáfrányos rizzsel 1995 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 1395 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 1985 Ft	Sertéspörkölt, galuska, Kókusz kocka 1820 Ft	Tarhonyás hús (sertéshúsból), Gyümölcsrizs 1620 Ft	Sajtos-tejfölös sült csirkemell csíkok, jázmin rizs, Bécsi krémes 1990 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 2285 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 túrókrémell 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	

	2025.05.12. - hétfő	2025.05.13. - kedd	2025.05.14. - szerda	2025.05.15. - csütörtök	2025.05.16. - péntek	2025.05.17. - szombat
VG1 - Vegán	Vegán Magyaros karfiol leves csicseri-borsós tarhonya* 1050 Ft	Vegánfalatos zöldségragu leves* 1575 Ft	 Hortobágyi vegánfalatos leves* 1380 Ft	Vegánfőlös zöldbaleves* 1130 Ft	Vegán fokhagymakrémleves, pírtott 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	
VG2K - Vegán kis adag	Vöröslencse Dahl, vegán golyó* 1445 Ft	Vegán lasagne * 1575 Ft	 Póréhagymás vegánfalatos gombás ragu, rizses-köleses fusillival* 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 kukkinis, 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	Mandulatejbe gríz, fahéjszórással* 885 Ft	Vegán diósmetelt* 885 Ft	
Z1 - Zero leves	Brokkolikrémleves pírtott mandulával* 990 Ft	Köményes vöröslencsekrém leves* 1080 Ft	Marhacsontleves zöldségekkel gazdagon 1060 Ft	Aranyárga zöldségkrémleves pírtott szalonnával 1120 Ft	Hűsítő, mentás eperkrémleves* 1360 Ft	
Z1K - Zero kis leves	Brokkolikrémleves pírtott mandulával* 735 Ft	Köményes vöröslencsekrém leves* 795 Ft	Marhacsontleves zöldségekkel gazdagon 785 Ft	Aranyárga zöldségkrémleves pírtott szalonnával 830 Ft	Hűsítő, mentás eperkrémleves* 995 Ft	
Z2 - Zero főétel	Carbonara vöröslencse penne 2295 Ft	Oregánós roston csirkemell, pírtott édesburgonya hasábokkal 1890 Ft	Serpenyős karaj rozmaryingos zöldségekkel és quinoával 1760 Ft	Brassói aprópecsenye sült zellerkockákkal 2165 Ft	Mustáros tarjaszeletek petrezselymes karfiolrizzsel 2395 Ft	
Z3 - Zero főétel	Párizsi pulykaszelet, friss vegyes salátával 2695 Ft	Rántott sertésborda ropogós kókusspanírban, sült zellerhasábokkal 2195 Ft	Csikós tokány rizses-köleses fusillival 1795 Ft	Tandoori szószos pulykafalatok rizses-köleses fusillival 2030 Ft	Édesburgonyafőzelék fasírttal 1850 Ft	
Z4 - Zero főétel	Paleo székelykáposzta 1860 Ft	Töltött paprika, natúr paradicsommártás 2040 Ft	Rántott csirkemell aranybarna panírban sárgarépás kölessel 1995 Ft	Csirkés-csicseriborsós curry rizzsel 1720 Ft	Paleo BBQ csirkeszárnnyal, 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	Kovássos uborka 290 Ft	Tejfőlös uborkasaláta 290 Ft	
S2 - Savanyúság	Paradicsomsaláta 290 Ft	Csalamádé 290 Ft	Céklasaláta 290 Ft	Káposztasaláta 290 Ft	Csemegeuborka 290 Ft	

	2025.05.12. - hétfő	2025.05.13. - kedd	2025.05.14. - szerda	2025.05.15. - csütörtök	2025.05.16. - péntek	2025.05.17. - 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	Tárkonyos-zöldséges vöröslencse leves* 625 kcal, 55g 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 970 Ft	Erdélyi zöldbaleves (fitt)* 156 kcal, 16g szénh., 4g fehérje, 8g zsír 1020 Ft	Tejfölös karfiolleves* 193 kcal, 21g szénh., 7g fehérje, 8g zsír 1020 Ft	
DL2 - Leves	 Tejfölös gombaleves (fitt)* 194 kcal, 25g szénh., 10g fehérje, 6g zsír 980 Ft	Csontleves gazdagon zöldségekkel finomítottal 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 (tejfölös)* 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 tejfölös tökfőzelék, rántott sajt (light)* 609 kcal, 59g 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, csevacscsica 711 kcal, 61g szénh., 57g fehérje, 23g zsír 1995 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, 69g 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, 82g szénh., 66g fehérje, 30g zsír 1920 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)* 804 kcal, 101g szénh., 40g fehérje, 27g zsír 1780 Ft	Káposztás tészta* 863 kcal, 98g 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, barnarizzsel 898 kcal, 101g szénh., 58g fehérje, 28g zsír 1920 Ft	

	2025.05.12. - hétfő	2025.05.13. - kedd	2025.05.14. - szerda	2025.05.15. - csütörtök	2025.05.16. - péntek	2025.05.17. - szombat
D8 - Főétel	Kemencés csirkemelcsíkok cheddar sajttal, bulgur salátával 691 kcal, 76g szénh., 53g fehérje, 21g zsír 1875 Ft	Leccsó virslivel, rizzsel 569 kcal, 88g szénh., 18g fehérje, 18g 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 2165 Ft	Cukkínis lecsó* 218 kcal, 28g szénh., 5g fehérje, 11g zsír 1670 Ft	
D9 - Főétel	Paprikás burgonya (virslivel) 502 kcal, 60g szénh., 16g fehérje, 21g 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 rizzsel 841 kcal, 102g szénh., 55g fehérje, 22g zsír 1945 Ft	Fitt rakott karfiol pulykahússal 719 kcal, 57g szénh., 54g fehérje, 28g zsír 1885 Ft	Pirított csirkecsíkok zöldsalátával tepsis burgonyával 540 kcal, 59g szénh., 40g fehérje, 14g zsír 1955 Ft	Barbeque csirkecomb káposztás bulgurral 720 kcal, 85g szénh., 64g fehérje, 12g zsír 1795 Ft	Grill csirkecombfilé békirépával, kukoricával 690 kcal, 44g szénh., 68g fehérje, 25g zsír 1920 Ft	
D11 - Főétel	Aszalt paradicsomos-mozzarellás csirkemelltekercs rizses zöldséggel 731 kcal, 54g szénh., 50g fehérje, 34g zsír 2040 Ft	Olivás mozzarellával töltött csirkemell, zöldséges rizs 962 kcal, 111g szénh., 50g fehérje, 36g zsír 1895 Ft	Vadas marha, light szarvacsa tésztával 687 kcal, 66g szénh., 47g fehérje, 25g zsír 2075 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 békirépával 657 kcal, 57g szénh., 46g fehérje, 27g zsír 1830 Ft	 Baconba tekert csirkemell gombás tojásos rizzsel 845 kcal, 69g szénh., 61g fehérje, 37g zsír 2090 Ft	Indiai curry-s csirke, zöldséges basmati rizs 609 kcal, 86g szénh., 43g fehérje, 10g zsír 1755 Ft	 Tejszínes-zöldséges csirkés fusilli 642 kcal, 66g szénh., 46g fehérje, 21g zsír 1765 Ft	Krémsajtos mustáros csirkefalatok fusilli tésztával 942 kcal, 76g szénh., 67g fehérje, 41g zsír 2020 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 538 kcal, 65g szénh., 45g fehérje, 11g zsír 1795 Ft	Rakott karfiol (pulykahússal) 617 kcal, 55g szénh., 42g fehérje, 24g zsír 1820 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék,szárnas 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 572 kcal, 85g szénh., 22g fehérje, 19g zsír 1725 Ft	Mustáros csirkecombfilé rozmaringos 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-vaníliás szelet* 146 kcal, 10g szénh., 4g fehérje, 10g zsír 1050 Ft	
DKM - Kis menü (kis leves + kis főétel)	 Teffölös gombaleves (fitt), Szecsuáni csípős 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 1970 Ft	Fitt májgaluska leves, Rántott sertésborda, sült zöldség (light) 567 kcal, 55g szénh., 41g fehérje, 18g zsír 2065 Ft	Erdélyi zöldbaleves (fitt), Barbeque csirkecomb káposztás bulgurral 585 kcal, 68g szénh., 45g fehérje, 13g zsír 1980 Ft	Teffölös karfiolleves, Grill csirkecombfilé békirépával, kukoricával 588 kcal, 43g szénh., 50g fehérje, 22g zsír 2065 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 - 20. hét

	2025.05.12. - hétfő	2025.05.13. - kedd	2025.05.14. - szerda	2025.05.15. - csütörtök	2025.05.16. - péntek	2025.05.17. - 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	