

|                              | 2025.06.09. - hétfő | 2025.06.10. - kedd                                                                                                                                | 2025.06.11. - szerda                                                                                                                     | 2025.06.12. - csütörtök                                                                                                                                                                              | 2025.06.13. - péntek                                                                                                   | 2025.06.14. - szombat                 |
|------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| SP1 - Sport és egészség      |                     | Bazsalikomos csirkemell zöldborsópürével, répával, gyökérkockákkal<br>653 kcal, 50g szénh., 60g fehérje, 23g zsír<br>1920 Ft                      | Kókuszos-chilis csirkecomb filé tepsis édesburgonyával, zellerrel<br>710 kcal, 61g szénh., 43g fehérje, 38g zsír<br>1880 Ft              | Fűszeres sült sertésszűz, cheddarmártással, karfiolos rizzsel<br>787 kcal, 55g szénh., 55g fehérje, 37g zsír<br>2160 Ft                                                                              | Céklás bulgurizzottó csirkemellel<br>696 kcal, 54g szénh., 54g fehérje, 26g zsír<br>1855 Ft                            |                                       |
| SP2 - Sport és egészség      |                     | Hummusz zöldséghasábokkal, pitával*<br>761 kcal, 72g szénh., 23g fehérje, 39g zsír<br>2065 Ft                                                     | Cukkinirizzottó mozzarellagolyókkal*<br>611 kcal, 68g szénh., 20g fehérje, 29g zsír<br>1945 Ft                                           | Kapros-túrós penne koktélpáradicsommal*<br>554 kcal, 52g szénh., 31g fehérje, 25g zsír<br>1750 Ft                                                                                                    | Vega muszaka tofuval*<br>612 kcal, 71g szénh., 28g fehérje, 22g zsír<br>1965 Ft                                        |                                       |
| SP3 - Sport desszert         |                     | Mákosguba torta*<br>171 kcal, 10g szénh., 5g fehérje, 14g zsír<br>1295 Ft                                                                         | Eper-vanília szelet*<br>139 kcal, 8g szénh., 9g fehérje, 8g zsír<br>1295 Ft                                                              | Vanília ekler*<br>249 kcal, 14g szénh., 4g fehérje, 15g zsír<br>1275 Ft                                                                                                                              | Barackos tekercs*<br>195 kcal, 38g szénh., 6g fehérje, 4g zsír<br>1275 Ft                                              |                                       |
| L1 - Leves                   |                     | <br>Tárkonyos legényfogóleves (borjú, csirke, sertés)<br>1295 Ft | Alföldi csibelevés<br>1195 Ft                                                                                                            | Szegedi halászlé (tészta nélkül)<br>1555 Ft                                                                                                                                                          | Korhelyleves (káposzta, kolbász, füstölt, főtt tarja)<br>1255 Ft                                                       | Tárkonyos pulykaragu leves<br>1295 Ft |
| L1K - Kis Leves              |                     | <br>Tárkonyos legényfogóleves<br>915 Ft                          | Alföldi csibelevés<br>835 Ft                                                                                                             | Szegedi halászlé (tészta nélkül)<br>1090 Ft                                                                                                                                                          | Korhelyleves<br>880 Ft                                                                                                 | Tárkonyos pulykaragu leves<br>920 Ft  |
| L2 - Leves                   |                     | Sütőtök krémleves, pirított tökmaggal*<br>1135 Ft                                                                                                 | Tavaszi zöldborsóleves*<br>995 Ft                                                                                                        | Páradicsomleves mozzarella golyókkal*<br>1145 Ft                                                                                                                                                     | Tejfölös karfiol leves*<br>1080 Ft                                                                                     |                                       |
| L2K - Kis Leves              |                     | Sütőtök krémleves, pirított tökmaggal*<br>795 Ft                                                                                                  | Tavaszi zöldborsóleves*<br>695 Ft                                                                                                        | Páradicsomleves mozzarella golyókkal*<br>795 Ft                                                                                                                                                      | Tejfölös karfiol leves*<br>755 Ft                                                                                      |                                       |
| L3 - Leves                   |                     | Görög gyümölcsleves*<br>1130 Ft                                                                                                                   | Tejszínes sárgabarack krémleves*<br>1040 Ft                                                                                              | Fahéjas szilvaleves*<br>1020 Ft                                                                                                                                                                      | Tejszínes körte krémleves*<br>1095 Ft                                                                                  |                                       |
| L3K - Kis Leves              |                     | Görög gyümölcsleves*<br>790 Ft                                                                                                                    | Tejszínes sárgabarack krémleves*<br>730 Ft                                                                                               | Fahéjas szilvaleves*<br>720 Ft                                                                                                                                                                       | Tejszínes körte krémleves*<br>765 Ft                                                                                   |                                       |
| E1 - Friss saláták           |                     | Zöld fűszeres mozzarellával sült pulykamell, szírványsaláta (páradicsom, kaliforniai paprika, kukorica, jégsaláta, uborka, olivabogyó)<br>2440 Ft | Cobb saláta (csirkemell, bacon, tojas, jégsaláta, márványsajt, roquefortos öntet, poréahagyma, páradicsom)<br>2320 Ft                    | Olaszos csirkemell páradicsommal, sajttal sültve, friss zöldsaláta<br>2140 Ft                                                                                                                        | Nizzai saláta tonhallal vinaigrette mártással (páradicsom, hagyma, tojás, fejes saláta)<br>2530 Ft                     |                                       |
| E1K - Friss saláták kis adag |                     | Zöld fűszeres mozzarellával sült pulykamell, szírványsaláta (páradicsom, kaliforniai paprika, kukorica, jégsaláta, uborka, olivabogyó)<br>1695 Ft | Cobb saláta (csirkemell, bacon, tojas, jégsaláta, márványsajt, roquefortos öntet, poréahagyma, páradicsom), roquefortos öntet<br>1625 Ft | Olaszos csirkemell páradicsommal, sajttal sültve, friss zöldsaláta<br>1495 Ft                                                                                                                        | Nizzai saláta tonhallal vinaigrette mártással (páradicsom, hagyma, tojás, fejes saláta), vinaigrette mártás<br>1790 Ft |                                       |
| E2 - Fitness és alakbarát    |                     | Roston sült csirkemell, karfiolpüré<br>364 kcal, 25g szénh., 50g fehérje, 7g zsír<br>1855 Ft                                                      | Pulykamell pörkölt, teljes kiőrlésű durum tészta<br>660 kcal, 78g szénh., 51g fehérje, 16g zsír<br>1795 Ft                               | <br>Marokkói csirkefalatok serpenyős sült zöldségekkel<br>414 kcal, 35g szénh., 49g fehérje, 9g zsír<br>2050 Ft | Ázsiai pesztós csirke mogorós rizstésztával<br>779 kcal, 91g szénh., 53g fehérje, 20g zsír<br>1995 Ft                  |                                       |

|                                     | 2025.06.09. - hétfő | 2025.06.10. - kedd                                                                                                                                                                                                                    | 2025.06.11. - szerda                                                                                                                           | 2025.06.12. - csütörtök                                                                                                                                                                                                               | 2025.06.13. - péntek                                                                                                                                                                                                                  | 2025.06.14. - szombat                                                        |
|-------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| E2K - Fitness és alakbarát kis adag |                     | <div>Roston sült csirkemell, karfiolpüré</div> <div>228 kcal, 16g szénh., 31g fehérje, 5g zsír</div> <div>1295 Ft</div>                                                                                                               | <div>Pulykamell pörkölt, teljes kiőrlésű durum tészta</div> <div>414 kcal, 49g szénh., 32g fehérje, 10g zsír</div> <div>1255 Ft</div>          | <div></div> <div>Marokkói csirkefalatok serpenyős sült zöldségekkel</div> <div>254 kcal, 22g szénh., 30g fehérje, 5g zsír</div> <div>1435 Ft</div> | <div>Ázsiai pesztós csirke mogorós rizstésztával</div> <div>467 kcal, 54g szénh., 32g fehérje, 12g zsír</div> <div>1395 Ft</div>                                                                                                      |                                                                              |
| E3 - Fitness és alakbarát           |                     | <div></div> <div>Gyöngyhatagmás, gombás csirkemell ragu, jázmin rizs</div> <div>839 kcal, 97g szénh., 43g fehérje, 30g zsír</div> <div>1755 Ft</div> | <div>Citromos, zöldfűszeres tonhal, párolt brokkoli</div> <div>578 kcal, 13g szénh., 35g fehérje, 35g zsír</div> <div>2450 Ft</div>            | <div>Zöldfűszeres sült csirkecomb (bőr nélkül), édesburgonyával és rizzsel</div> <div>700 kcal, 84g szénh., 60g fehérje, 14g zsír</div> <div>1795 Ft</div>                                                                            | <div></div> <div>Grill karaj pirított gombával, light burgonyapüré</div> <div>662 kcal, 66g szénh., 61g fehérje, 17g zsír</div> <div>1955 Ft</div> |                                                                              |
| E3K - Fitness és alakbarát kis adag |                     | <div></div> <div>Gyöngyhatagmás, gombás csirkemell ragu, jázmin rizs</div> <div>525 kcal, 61g szénh., 27g fehérje, 19g zsír</div> <div>1230 Ft</div> | <div>Citromos, zöldfűszeres tonhal, párolt brokkoli</div> <div>360 kcal, 8g szénh., 22g fehérje, 22g zsír</div> <div>1720 Ft</div>             | <div>Zöldfűszeres sült csirkecomb (bőr nélkül), édesburgonyával és rizzsel</div> <div>438 kcal, 53g szénh., 38g fehérje, 9g zsír</div> <div>1255 Ft</div>                                                                             | <div></div> <div>Grill karaj pirított gombával, light burgonyapüré</div> <div>414 kcal, 41g szénh., 38g fehérje, 11g zsír</div> <div>1370 Ft</div> |                                                                              |
| E4 - Fitness és alakbarát           |                     | <div>Sült csirkecomb, zöldségekkel, rizzsel</div> <div>715 kcal, 77g szénh., 67g fehérje, 15g zsír</div> <div>1750 Ft</div>                                                                                                           | <div>Roston sült csirkemell almakarikákkal, petrezselymes rizs</div> <div>732 kcal, 117g szénh., 46g fehérje, 8g zsír</div> <div>1795 Ft</div> | <div>Paradicsomos húsgombóc, paradicsom-mártás (köret nélkül)</div> <div>633 kcal, 72g szénh., 34g fehérje, 22g zsír</div> <div>1655 Ft</div>                                                                                         | <div></div> <div>Gombarizottó reszelt sajttal*</div> <div>746 kcal, 102g szénh., 32g fehérje, 23g zsír</div> <div>1580 Ft</div>                    |                                                                              |
| E4K - Fitness és alakbarát kis adag |                     | <div>Sült csirkecomb, zöldségekkel, rizzsel</div> <div>447 kcal, 48g szénh., 42g fehérje, 9g zsír</div> <div>1225 Ft</div>                                                                                                            | <div>Roston sült csirkemell almakarikákkal, petrezselymes rizs</div> <div>459 kcal, 73g szénh., 29g fehérje, 5g zsír</div> <div>1255 Ft</div>  | <div>Paradicsomos húsgombóc, paradicsom-mártás (köret nélkül)</div> <div>396 kcal, 45g szénh., 21g fehérje, 14g zsír</div> <div>1160 Ft</div>                                                                                         | <div></div> <div>Gombarizottó reszelt sajttal*</div> <div>465 kcal, 64g szénh., 20g fehérje, 14g zsír</div> <div>1095 Ft</div>                     |                                                                              |
| R1 - Rántott                        |                     | <div>Párizsi jércemell, rizi-bizi</div> <div>1795 Ft</div>                                                                                                                                                                            | <div>Mátrai borzaska (reszelt burgonyás bundában sült sertésszelet), rizi-bizi</div> <div>1955 Ft</div>                                        | <div>Rántott harcsa, kukoricás rizs</div> <div>2035 Ft</div>                                                                                                                                                                          | <div>Francia rántott csirkemell (dijoni mustár, snidling, petrezselyem), jázmin rizs</div> <div>1755 Ft</div>                                                                                                                         | <div>Sertésborda orly módra, petrezselymes burgonya</div> <div>1855 Ft</div> |
| R1K - Kis rántott                   |                     | <div>Párizsi jércemell, rizi-bizi</div> <div>1255 Ft</div>                                                                                                                                                                            | <div>Mátrai borzaska, rizi-bizi</div> <div>1395 Ft</div>                                                                                       | <div>Rántott harcsa, kukoricás rizs</div> <div>1425 Ft</div>                                                                                                                                                                          | <div>Francia rántott csirkemell, jázmin rizs</div> <div>1230 Ft</div>                                                                                                                                                                 | <div>Sertésborda orly módra, petrezselymes burgonya</div> <div>1295 Ft</div> |
| R2 - Rántott                        |                     | <div>Párizsi jércemell, sült burgonya</div> <div>1855 Ft</div>                                                                                                                                                                        | <div>Mátrai borzaska (reszelt burgonyás bundában sült sertésszelet), petrezselymes burgonya</div> <div>2035 Ft</div>                           | <div>Rántott harcsa, tepsis burgonya</div> <div>2255 Ft</div>                                                                                                                                                                         | <div>Francia rántott csirkemell (dijoni mustár, snidling, petrezselyem), burgonyapüré</div> <div>1860 Ft</div>                                                                                                                        | <div>Sertésborda orly módra, rizi-bizi</div> <div>1795 Ft</div>              |
| R2K - Kis rántott                   |                     | <div>Párizsi jércemell, sült burgonya</div> <div>1295 Ft</div>                                                                                                                                                                        | <div>Mátrai borzaska, petrezselymes burgonya</div> <div>1425 Ft</div>                                                                          | <div>Rántott harcsa, tepsis burgonya</div> <div>1580 Ft</div>                                                                                                                                                                         | <div>Francia rántott csirkemell, burgonyapüré</div> <div>1295 Ft</div>                                                                                                                                                                | <div>Sertésborda orly módra, rizi-bizi</div> <div>1255 Ft</div>              |
| R3 - Rántott                        |                     | <div>Parmezános bundában sült csirkemell, baconos burgonyapüré</div> <div>1980 Ft</div>                                                                                                                                               | <div>Rántott sajt (trappista) , burgonyapüré*</div> <div>1920 Ft</div>                                                                         | <div>Rántott csirkemell, rizi-bizi</div> <div>1795 Ft</div>                                                                                                                                                                           | <div>Baconos, lilahagmás krémsajttal töltött rántott pulykamell, petrezselymes burgonya</div> <div>2035 Ft</div>                                                                                                                      |                                                                              |
| R3K - Kis rántott                   |                     | <div>Parmezános bundában sült csirkemell, baconos burgonyapüré</div> <div>1385 Ft</div>                                                                                                                                               | <div>Rántott sajt (trappista) , burgonyapüré*</div> <div>1345 Ft</div>                                                                         | <div>Rántott csirkemell, rizi-bizi</div> <div>1255 Ft</div>                                                                                                                                                                           | <div>Baconos, lilahagmás krémsajttal töltött rántott pulykamell, petrezselymes burgonya</div> <div>1425 Ft</div>                                                                                                                      |                                                                              |

|                               | 2025.06.09. - hétfő | 2025.06.10. - kedd                                                       | 2025.06.11. - szerda                                                                                                           | 2025.06.12. - csütörtök                                                                                                             | 2025.06.13. - péntek                                                                             | 2025.06.14. - szombat                                                                                               |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| R4 - Rántott                  |                     | Parmezános bundában sült csirkemell, Jázmin rizs<br>1920 Ft              | Rántott sajt (trappista), Jázmin rizs, Tartármártás*<br>1980 Ft                                                                | Őszibarackkal töltött rántott csirkemell, burgonyapüré<br>1920 Ft                                                                   | Baconos, lilahagymás krémsajttal töltött rántott pulykamell, rizi-bizi<br>1995 Ft                |                                                                                                                     |
| R4K - Kis rántott             |                     | Parmezános bundában sült csirkemell, Jázmin rizs<br>1345 Ft              | Rántott sajt, Jázmin rizs, Tartármártás*<br>1385 Ft                                                                            | Őszibarackkal töltött rántott csirkemell, burgonyapüré<br>1345 Ft                                                                   | Baconos, lilahagymás krémsajttal töltött rántott pulykamell, rizi-bizi<br>1395 Ft                |                                                                                                                     |
| RZ - Rántott zöldségkörettel  |                     | Parmezános bundában sült csirkemell, melange mix zöldségköret<br>2120 Ft | Rántott sajt (trappista), melange mix zöldségköret*<br>2155 Ft                                                                 | Rántott csirkemell, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab)<br>1965 Ft                     | Baconos, lilahagymás krémsajttal töltött rántott pulykamell, melange mix zöldségköret<br>2185 Ft | Sertésborda orly módra, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab)<br>1980 Ft |
| RZK - Rántott zöldségkörettel |                     | Parmezános bundában sült csirkemell, melange mix zöldségköret<br>1485 Ft | Rántott sajt, melange mix zöldségköret*<br>1495 Ft                                                                             | Rántott csirkemell, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab)<br>1375 Ft                     | Baconos, lilahagymás krémsajttal töltött rántott pulykamell, melange mix zöldségköret<br>1530 Ft | Sertésborda orly módra, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab)<br>1385 Ft |
| F1 - Főzelék                  |                     | Lencsefőzelék*<br>1180 Ft                                                | Tejfölös babfőzelék*<br>1230 Ft                                                                                                | Zöldbabfőzelék*<br>1245 Ft                                                                                                          | Zöldborsófőzelék*<br>1280 Ft                                                                     |                                                                                                                     |
| F1K - Kis főzelék             |                     | Lencsefőzelék*<br>825 Ft                                                 | Tejfölös babfőzelék*<br>860 Ft                                                                                                 | Zöldbabfőzelék*<br>870 Ft                                                                                                           | Zöldborsófőzelék*<br>895 Ft                                                                      |                                                                                                                     |
| F2 - Főzelék feltéttel        |                     | Lencsefőzelék, fasírt<br>1690 Ft                                         | Tejfölös babfőzelék, sült virsli<br>1720 Ft                                                                                    | Zöldbabfőzelék, Sertéspörkölt<br>1780 Ft                                                                                            | Zöldborsófőzelék, sült virsli<br>1780 Ft                                                         |                                                                                                                     |
| F2K - Kis főzelék feltéttel   |                     | Lencsefőzelék, fasírt<br>1185 Ft                                         | Tejfölös babfőzelék, sült virsli<br>1195 Ft                                                                                    | Zöldbabfőzelék, Sertéspörkölt<br>1245 Ft                                                                                            | Zöldborsófőzelék, sült virsli<br>1245 Ft                                                         |                                                                                                                     |
| F3 - Főzelék feltéttel        |                     | Lencsefőzelék, sült virsli<br>1680 Ft                                    | Tejfölös babfőzelék, fasírt<br>1730 Ft                                                                                         | Zöldbabfőzelék, fasírt<br>1775 Ft                                                                                                   | Zöldborsófőzelék, Rántott párizsi<br>1845 Ft                                                     |                                                                                                                     |
| F3K - Kis főzelék feltéttel   |                     | Lencsefőzelék, sült virsli<br>1175 Ft                                    | Tejfölös babfőzelék, fasírt<br>1220 Ft                                                                                         | Zöldbabfőzelék, fasírt<br>1240 Ft                                                                                                   | Zöldborsófőzelék, Rántott párizsi<br>1290 Ft                                                     |                                                                                                                     |
| F4 - Főzelék hús nélkül       |                     | Lencsefőzelék, Rántott mozzarella*<br>1720 Ft                            | Tejfölös babfőzelék, Rántott sajt*<br>1780 Ft                                                                                  | <br>Zöldbabfőzelék, zöldségvagdalt*<br>1795 Ft | Zöldborsófőzelék, Rántott sajt*<br>1865 Ft                                                       |                                                                                                                     |
| F4K - Kis főzelék feltéttel   |                     | Lencsefőzelék, Rántott mozzarella*<br>1195 Ft                            | Tejfölös babfőzelék, Rántott sajt*<br>1245 Ft                                                                                  | <br>Zöldbabfőzelék, zöldségvagdalt*<br>1255 Ft | Zöldborsófőzelék, Rántott sajt*<br>1295 Ft                                                       |                                                                                                                     |
| U - Világkonyha               |                     | Käsespätzle (osztrák sajtos nokedli hagymával)*<br>1620 Ft               | Omlós csirkemell csípős chilis, fehérboros cukkinimártással, mexikói rizzsel (bab, fokhagyma, kukorica, paradicsom)<br>1820 Ft | Csirkés souvlaki, vegyes köret (sült burg., párolt rizs), Tzatziki<br>2460 Ft                                                       | Madras (Currys indiai csirke), Jázmin rizs<br>1770 Ft                                            |                                                                                                                     |

|                  | 2025.06.09. - hétfő | 2025.06.10. - kedd                                                                 | 2025.06.11. - szerda                                                                                                                | 2025.06.12. - csütörtök                                                                                                                                                                      | 2025.06.13. - péntek                                                      | 2025.06.14. - szombat                                                                                             |
|------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| UK - Világkonyha |                     | Käsespätzle (osztrák sajtos nokedli hagymával)*<br>1135 Ft                         | Omlós csirkemell csípős chilis, fehér-boros cukkinimártással, mexikói rizszel (bab, fokhagyma, kukorica, paradicsom)<br>1275 Ft     | Csirkés souvlaki, vegyes köret (sült burg., párolt rizs), Tzatziki<br>1720 Ft                                                                                                                | Madras (Currys indiai csirke), jázmin rizs<br>1240 Ft                     |                                                                                                                   |
| A - Főétel       |                     | Vörösboros marhapörkölt, tarhonya<br>2030 Ft                                       | Spenótos-sajtos galuska*<br>1660 Ft                                                                                                 | Tejberizs, csokoládéöntet*<br>1530 Ft                                                                                                                                                        | Paradicsomos húsgombóc főtt burgonya<br>1680 Ft                           | Csirkemell füstöltsonkával, füstölsajttal átsütve, olaszos hasáb burgonya (oregáno, só, bors, paprika)<br>1955 Ft |
| AK - Kis adag    |                     | Vörösboros marhapörkölt, tarhonya<br>1420 Ft                                       | Spenótos-sajtos galuska*<br>1160 Ft                                                                                                 | Tejberizs, csokoládéöntet*<br>1070 Ft                                                                                                                                                        | Paradicsomos húsgombóc főtt burgonya<br>1175 Ft                           | Csirkemell füstöltsonkával, füstölsajttal átsütve, olaszos hasáb burgonya<br>1370 Ft                              |
| B - Főétel       |                     | Csibe brassói<br>1830 Ft                                                           | Borjúpaprikás, galuska<br>2120 Ft                                                                                                   | Paprikás csirkecomb, galuska<br>1780 Ft                                                                                                                                                      | Mustáros csirkemell, tészta köret<br>1730 Ft                              | Magyaros sertésszelet (lecsós), jázmin rizs<br>1980 Ft                                                            |
| BK - Kis adag    |                     | Csibe brassói<br>1280 Ft                                                           | Borjúpaprikás, galuska<br>1485 Ft                                                                                                   | Paprikás csirkecomb, galuska<br>1245 Ft                                                                                                                                                      | Mustáros csirkemell, tészta köret<br>1220 Ft                              | Magyaros sertésszelet (lecsós), jázmin rizs<br>1385 Ft                                                            |
| C - Főétel       |                     | Vadas csirkemell, tészta köret<br>1745 Ft                                          | Pacalpörkölt, főtt burgonya<br>1945 Ft                                                                                              | <br>Bakonyi gőngyölt sertésszelet (gomba, sonka, sajt), vegyes köret (sült burg., párolt rizs)<br>2055 Ft | Mákos tészta*<br>1480 Ft                                                  |                                                                                                                   |
| CK - Kis adag    |                     | Vadas csirkemell, tészta köret<br>1220 Ft                                          | Pacalpörkölt, főtt burgonya<br>1360 Ft                                                                                              | <br>Bakonyi gőngyölt sertésszelet, vegyes köret (sült burg., párolt rizs)<br>1440 Ft                      | Mákos tészta*<br>1035 Ft                                                  |                                                                                                                   |
| D - Főétel       |                     | Bolognai spagetti<br>1790 Ft                                                       | Sajtos, baconos sült csirkemell, tepsis burgonya<br>2130 Ft                                                                         | Húsos lasagne<br>1970 Ft                                                                                                                                                                     | Lecsó virslivel<br>2050 Ft                                                |                                                                                                                   |
| DK - Kis adag    |                     | Bolognai spagetti<br>1255 Ft                                                       | Sajtos, baconos sült csirkemell, tepsis burgonya<br>1490 Ft                                                                         | Húsos lasagne<br>1380 Ft                                                                                                                                                                     | Lecsó virslivel<br>1435 Ft                                                |                                                                                                                   |
| G - Főétel       |                     | Stroganoff csirkemell (bacon, tejszín, hagyma, uborka), burgonyakrokett<br>1955 Ft | Csirkemell mézben pácolt sonkával, ementáli sajttal sütvé, rozmaringvajban, burgonyapüré<br>1940 Ft                                 | Carbonara spagetti<br>1720 Ft                                                                                                                                                                | Fűszeres sült csirkemell sajtkrémmártással, farfalle tésztával<br>1820 Ft |                                                                                                                   |
| GK - Kis adag    |                     | Stroganoff csirkemell, burgonyakrokett<br>1370 Ft                                  | Csirkemell mézben pácolt sonkával, ementáli sajttal sütvé, rozmaringvajban, burgonyapüré<br>1360 Ft                                 | Carbonara spagetti<br>1195 Ft                                                                                                                                                                | Fűszeres sült csirkemell sajtkrémmártással, farfalle tésztával<br>1275 Ft |                                                                                                                   |
| K - Főétel       |                     | Túrós derelye, tejföl mártás*<br>1680 Ft                                           | <br>Csirkemáj rizottó reszelt sajttal<br>1595 Ft | Tarhonyás hús (sertéshúsból)<br>1680 Ft                                                                                                                                                      | Vadas pulykamell tokány, csavart tészta<br>1895 Ft                        |                                                                                                                   |

|                                                     | 2025.06.09. - hétfő | 2025.06.10. - kedd                                                                                       | 2025.06.11. - szerda                                                                                                                                                                | 2025.06.12. - csütörtök                                                                                                                     | 2025.06.13. - péntek                                                                                                                     | 2025.06.14. - szombat                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| O - Főétel                                          |                     | Húsos rakott kelkáposzta<br>1855 Ft                                                                      | Csülök pékné módra<br>2040 Ft                                                                                                                                                       | <br>Hagymás, gombás csirkemáj, vajas burgonya<br>1680 Ft | Rizsfelfújt gyümölcsöntettel*<br>1680 Ft                                                                                                 |                                                                                                                                                |
| L - Főétel                                          |                     | Roston sült csirkemell, tejfölös sült burgonya<br>1920 Ft                                                | Töltött káposzta<br>1760 Ft                                                                                                                                                         | Krumplis tészta*<br>1430 Ft                                                                                                                 | Sertéspörkölt, szarvacska tészta<br>1680 Ft                                                                                              |                                                                                                                                                |
| Z - Főétel                                          |                     | Részes csirkecomb (sörrel sült), petrezselymes burgonya<br>1755 Ft                                       | Zöldborsós, tejszínes csirkemell, csavart tészta<br>1755 Ft                                                                                                                         | Spenótos farfalle parmezánsajttal*<br>1630 Ft                                                                                               | Erdélyi fatányéros (sertésszelet, natúr máj, debreceni), steak burgonya<br>1995 Ft                                                       |                                                                                                                                                |
| VD - Vadvilág                                       |                     | Vaddisznószeletek vadasan zsemlegombóccal<br>2330 Ft                                                     | <br>Szarvashúsgombócok tejfölös erdei gombamártásban spagetti<br>2020 Ft                           | Szarvasgulyás<br>1495 Ft                                                                                                                    | <br>Áfonyás-gombás őzragu túrós galuskával<br>1920 Ft |                                                                                                                                                |
| VDK - Vadvilág (kis adag)                           |                     | Vaddisznószeletek vadasan zsemlegombóccal<br>1630 Ft                                                     | <br>Szarvashúsgombócok tejfölös erdei gombamártásban spagetti<br>1420 Ft                           | Szarvasgulyás<br>1045 Ft                                                                                                                    | <br>Áfonyás-gombás őzragu túrós galuskával<br>1345 Ft |                                                                                                                                                |
| V - Varia menü<br>1 fél adag főétel<br>+ 1 sütemény |                     | Vadas csirkemell, tészta köret, Tejbegríz kakaóval<br>1630 Ft                                            | <br>Csirkemáj rizottó reszelt sajttal, Mogorókrémmel töltött palacsinta, csokoládéöntet<br>1840 Ft | Tarhonyás hús (sertéshúsból), Tejberizs, csokoládéöntet<br>1595 Ft                                                                          | Sertéspörkölt, szarvacska tészta, Rizsfelfújt gyümölcsöntettel<br>1750 Ft                                                                | Magyaros sertésszelet, jázmin rizs, Bécsi krémes<br>2130 Ft                                                                                    |
| M - Menü (kis adag leves+nagy adag főétel)          |                     | Görög gyümölcsleves, Stroganoff csirkemell (bacon, tejszín, hagyma, uborka), burgonyakrokkett<br>2550 Ft | Tejszínes sárgabarack krémleves, Zöldborsós, tejszínes csirkemell, csavart tészta<br>2295 Ft                                                                                        | Paradicsomleves mozzarella golyókkal, Carbonara spagetti<br>2340 Ft                                                                         | Tejszínes körte krémleves, Mustáros csirkemell, tészta köret<br>2320 Ft                                                                  | Tárkonyos pulykaragu leves, Csirkemell füstöltsonkával, füstóltsajttal átsütve, olaszos hasáb burgonya (oregáno, só, bors, paprika)<br>2675 Ft |
| KM - Kis menü (kis adag leves+kis adag főétel)      |                     | Görög gyümölcsleves, Stroganoff csirkemell, burgonyakrokkett<br>2030 Ft                                  | Tejszínes sárgabarack krémleves, Zöldborsós, tejszínes csirkemell, csavart tészta<br>1830 Ft                                                                                        | Paradicsomleves mozzarella golyókkal, Carbonara spagetti<br>1870 Ft                                                                         | Tejszínes körte krémleves, Mustáros csirkemell, tészta köret<br>1865 Ft                                                                  | Tárkonyos pulykaragu leves, Csirkemell füstöltsonkával, füstóltsajttal átsütve, olaszos hasáb burgonya<br>2150 Ft                              |
| H - Hidegtál25-30 dkg                               |                     | Hawaii jércesaláta (jégsaláta, kukorica, ananász, tartár)<br>1095 Ft                                     | Majonézes burgonyasaláta, Csabai töltött karaj<br>1255 Ft                                                                                                                           | Kaszinótojás, franciasaláta*<br>1055 Ft                                                                                                     | Amerikai térszalasáta<br>1095 Ft                                                                                                         |                                                                                                                                                |
| I - Desszert                                        |                     | Tejbegríz kakaóval*<br>770 Ft                                                                            | Almás túrós rétes*<br>995 Ft                                                                                                                                                        | Madártej*<br>860 Ft                                                                                                                         | Rizsfelfújt gyümölcsöntettel*<br>920 Ft                                                                                                  | Pozsonyi kocka (lekváros, mákos rakott tészta)*<br>880 Ft                                                                                      |
| X - Desszert                                        |                     | Pisztáciás szelet*<br>1150 Ft                                                                            | Fánk sárgabaracklekvárral töltve (2db)*<br>970 Ft                                                                                                                                   | Piskóta tekerics házi baracklekvárral, vanília öntet*<br>1050 Ft                                                                            | Ribizlihabos szelet*<br>1150 Ft                                                                                                          | Piskóta kocka csokoládé öntettel*<br>980 Ft                                                                                                    |
| P - Palacsinta (2db)                                |                     | Gundel palacsinta*<br>1250 Ft                                                                            | Mogorókrémmel töltött palacsinta, csokoládéöntet*<br>1130 Ft                                                                                                                        | Túrós palacsinta, vanília öntet*<br>1150 Ft                                                                                                 | Karamell krémmel töltött palacsinta*<br>950 Ft                                                                                           |                                                                                                                                                |

|                       | 2025.06.09. - hétfő | 2025.06.10. - kedd                                                                                                                                           | 2025.06.11. - szerda                                                                                                        | 2025.06.12. - csütörtök                                                           | 2025.06.13. - péntek                                                         | 2025.06.14. - szombat |
|-----------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| VG1 - Vegán           |                     | Vegán sütőtök krémleves pirított tökma-<br>gal*<br>1130 Ft                                                                                                   | <br>Gombaleves vegán tésztával*<br>1050 Ft | Narancsos-chilis sárgarépakrém-leves,<br>pirított napraforgómaggal*<br>1080 Ft    | Vöröslencse krémleves, pirított zsem-<br>lekockák*<br>950 Ft                 |                       |
| VG2 - Vegán           |                     | Indiai fűszerezésű csicseriborsó ragu riz-<br>szel*<br>1580 Ft                                                                                               | Marokkói karfiolcurry kuszkuossal*<br>1530 Ft                                                                               | Zöldséges vegán natúrfalet paprikás,<br>rizses-köleses fusillival*<br>2095 Ft     | Paradicsomos vöröslencseragu cukkiniv-<br>el*<br>1630 Ft                     |                       |
| VG2K - Vegán kis adag |                     | Indiai fűszerezésű csicseriborsó ragu riz-<br>szel*<br>1170 Ft                                                                                               | Marokkói karfiolcurry kuszkuossal*<br>1130 Ft                                                                               | Zöldséges vegán natúrfalet paprikás,<br>rizses-köleses fusillival*<br>1550 Ft     | Paradicsomos vöröslencseragu cukkiniv-<br>el*<br>1195 Ft                     |                       |
| VG3 - Vegán           |                     | Vegán schnitzel petrezselymes burgonya*<br>2095 Ft                                                                                                           | Vegán burger szelet kevert salátával*<br>2685 Ft                                                                            | Falafel tallér paradicsomos rizzsel*<br>1895 Ft                                   | Spenótos, rizses-köleses fusilli, vegán<br>burgerrel*<br>2280 Ft             |                       |
| VG4 - Vegán           |                     | Kókusztejberizs málnaöntettel*<br>950 Ft                                                                                                                     | Vegán körtés-bodzás szelet*<br>1350 Ft                                                                                      | Vegán citromtorta szelet*<br>1395 Ft                                              | Mandulatejbegríz, fahéjszórással*<br>860 Ft                                  |                       |
| Z1 - Zero leves       |                     | Zellerkrémleves*<br>980 Ft                                                                                                                                   | Erőleves marhahússal<br>1350 Ft                                                                                             | Fokhagymakrémleves*<br>950 Ft                                                     | Brokkolikrémleves pirított mandulával<br>1045 Ft                             |                       |
| Z1K - Zero kis leves  |                     | Zellerkrémleves*<br>725 Ft                                                                                                                                   | Erőleves marhahússal<br>995 Ft                                                                                              | Fokhagymakrémleves *<br>695 Ft                                                    | Brokkolikrémleves pirított mandulával<br>775 Ft                              |                       |
| Z2 - Zero főétel      |                     | <br>Rántott gombafejek paleo panírban, sült<br>zellerhasábokkal*<br>2060 Ft | Bazsalikomos csirkemáj paradicsom-<br>salátával<br>1895 Ft                                                                  | Citromos, grillezett pulykaszeletek<br>cukkiniágyon<br>2195 Ft                    | Paradicsomos tengergyümölcssei vörös-<br>lencse pennével<br>2155 Ft          |                       |
| Z3 - Zero főétel      |                     | Bolognai raguval rakott cukkini növényi<br>feltéttel<br>2140 Ft                                                                                              | Vadas marha vöröslencse pennével<br>2080 Ft                                                                                 | Rántott sertésborda ropogós kókusz-<br>panírban, sült zellerhasábokkal<br>2195 Ft | Kelkáposztafőzelék sertéspörkölttel<br>1630 Ft                               |                       |
| Z4 - Zero főétel      |                     | Édesburgonyás pulykafasírt grill zöld-<br>séggel<br>2030 Ft                                                                                                  | Fokhagymagerezdekkel egybesütött roz-<br>maringos csirkecomb nyári salátával<br>1880 Ft                                     | Eszterházy marhatokány rizses köleses<br>fusili<br>2020 Ft                        | Oregánós roston csirkemell, pirított édes-<br>burgonya hasábokkal<br>1995 Ft |                       |
| Z5 - Zero desszert    |                     | Tápiókapuding sült mangóval*<br>980 Ft                                                                                                                       | Paleo Feketeribizlis szelet*<br>1350 Ft                                                                                     | Meggyes-mákos piskótatekercs*<br>1250 Ft                                          | Paleo kávé torta*<br>1350 Ft                                                 |                       |
| S1 - Savanyúság       |                     | Csemegeuborka*<br>290 Ft                                                                                                                                     | Tzatziki*<br>295 Ft                                                                                                         | Kovászos uborka*<br>290 Ft                                                        | Ecetes almapaprika*<br>290 Ft                                                |                       |
| S2 - Savanyúság       |                     | Káposztasaláta*<br>290 Ft                                                                                                                                    | Céklasaláta*<br>290 Ft                                                                                                      | Paradicsomsaláta*<br>290 Ft                                                       | Tejfölös uborkasaláta*<br>295 Ft                                             |                       |

|                                 | 2025.06.09. - hétfő | 2025.06.10. - kedd                                                                                                           | 2025.06.11. - szerda                                                                                                                                                                                       | 2025.06.12. - csütörtök                                                                                                                                                                                    | 2025.06.13. - péntek                                                                                                                                                                                                 | 2025.06.14. - szombat |
|---------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| JFW - Jókenyér szeletelt (350g) |                     | Jókenyér Fitt&Well*<br>870 Ft                                                                                                | Jókenyér Fitt&Well*<br>870 Ft                                                                                                                                                                              | Jókenyér Fitt&Well*<br>870 Ft                                                                                                                                                                              | Jókenyér Fitt&Well*<br>870 Ft                                                                                                                                                                                        |                       |
| JBR - Jókenyér szeletelt (500g) |                     | Jókenyér Bajor rozsos*<br>795 Ft                                                                                             | Jókenyér Bajor rozsos*<br>795 Ft                                                                                                                                                                           | Jókenyér Bajor rozsos*<br>795 Ft                                                                                                                                                                           | Jókenyér Bajor rozsos*<br>795 Ft                                                                                                                                                                                     |                       |
| JTK - Jókenyér szeletelt (500g) |                     | Jókenyér Teljes kiőrlésű magos*<br>820 Ft                                                                                    | Jókenyér Teljes kiőrlésű magos*<br>820 Ft                                                                                                                                                                  | Jókenyér Teljes kiőrlésű magos*<br>820 Ft                                                                                                                                                                  | Jókenyér Teljes kiőrlésű magos*<br>820 Ft                                                                                                                                                                            |                       |
| SZK - Búzakenyér (500g)         |                     | Szeletelt búzakenyér*<br>590 Ft                                                                                              | Szeletelt búzakenyér*<br>590 Ft                                                                                                                                                                            | Szeletelt búzakenyér*<br>590 Ft                                                                                                                                                                            | Szeletelt búzakenyér*<br>590 Ft                                                                                                                                                                                      |                       |
| T - Cipó                        |                     | Cipó*<br>195 Ft                                                                                                              | Cipó*<br>195 Ft                                                                                                                                                                                            | Cipó*<br>195 Ft                                                                                                                                                                                            | Cipó*<br>195 Ft                                                                                                                                                                                                      |                       |
| DL1 - Leves                     |                     | Tárkonyos húsgaluska leves<br>219 kcal, 31g szénh., 13g fehérje, 4g zsír<br>955 Ft                                           | <br>Tárkonyos zöldségragu leves (gomba, z.borsó, zeller, gyökér)*<br>288 kcal, 26g szénh., 8g fehérje, 16g zsír<br>995 Ft | <br>Tárkonyos, gombás pulykaraguleves<br>387 kcal, 17g szénh., 27g fehérje, 23g zsír<br>1065 Ft                         | Tavaszi zöldborsóleves*<br>197 kcal, 48g szénh., 9g fehérje, 1g zsír<br>1030 Ft                                                                                                                                      |                       |
| DL2 - Leves                     |                     | Tejszínes brokkoli krémleves*<br>239 kcal, 33g szénh., 9g fehérje, 7g zsír<br>950 Ft                                         | Könnnyű tejszínes gyümölcsleves*<br>215 kcal, 63g szénh., 5g fehérje, 6g zsír<br>1155 Ft                                                                                                                   | Mediterrán gyümölcsleves*<br>286 kcal, 95g szénh., 5g fehérje, 16g zsír<br>1250 Ft                                                                                                                         | Házi kacsahúsleves gazdagon zöldségekkel<br>302 kcal, 15g szénh., 30g fehérje, 12g zsír<br>1190 Ft                                                                                                                   |                       |
| D4 - Főzelék                    |                     | Paradicsomos káposztafőzelék, szaftos roston csirkemell<br>420 kcal, 71g szénh., 38g fehérje, 4g zsír<br>1720 Ft             | Zsenge zöldborsófőzelék, brokkoli ropogós*<br>713 kcal, 110g szénh., 35g fehérje, 16g zsír<br>1750 Ft                                                                                                      | Majorannás burgonyafőzelék, rántott csirkemell<br>1069 kcal, 119g szénh., 50g fehérje, 42g zsír<br>1780 Ft                                                                                                 | Tejszínes zöldbabfőzlék, rántott csirkemell<br>610 kcal, 59g szénh., 45g fehérje, 20g zsír<br>1795 Ft                                                                                                                |                       |
| D5 - Főzelék                    |                     | Paradicsomos káposztafőzelék, mini fasírttal<br>677 kcal, 98g szénh., 47g fehérje, 17g zsír<br>1695 Ft                       | Zsenge zöldborsófőzelék, sokmagvas rántott jércemell<br>655 kcal, 85g szénh., 42g fehérje, 19g zsír<br>1695 Ft                                                                                             | Majorannás burgonyafőzelék, pulykapörkölt<br>1002 kcal, 91g szénh., 51g fehérje, 46g zsír<br>1640 Ft                                                                                                       | Tejszínes zöldbabfőzlék, sonkás omlett<br>521 kcal, 27g szénh., 28g fehérje, 32g zsír<br>1840 Ft                                                                                                                     |                       |
| D6 - Főétel                     |                     | Light házi túrógombóc meggyöntettel*<br>538 kcal, 112g szénh., 34g fehérje, 16g zsír<br>1875 Ft                              | Könnnyű hortobágyi palacsinta<br>740 kcal, 79g szénh., 52g fehérje, 22g zsír<br>1895 Ft                                                                                                                    | Pácolt sajtos csirkemell, tortilla tekercsben tejföllel zöldségekkel<br>984 kcal, 61g szénh., 54g fehérje, 57g zsír<br>2095 Ft                                                                             | Mogyorós csirkecurry szezámos tésztaágyon<br>801 kcal, 60g szénh., 60g fehérje, 35g zsír<br>1780 Ft                                                                                                                  |                       |
| D7 - Főétel                     |                     | Juhtúróval töltött rántott csirkemell, wok zöldségekkel<br>713 kcal, 44g szénh., 53g fehérje, 35g zsír<br>2280 Ft            | Brünni sertésborda fitt panírban rizses zöldborsóval<br>987 kcal, 129g szénh., 51g fehérje, 28g zsír<br>1790 Ft                                                                                            | <br>Sertéskaraj fitt magvas panírban, gombás-cukkinis rizs<br>957 kcal, 120g szénh., 57g fehérje, 27g zsír<br>2030 Ft | <br>Fitt rántott zöldségek (gomba, karfiol, brokkoli), light majonéz*<br>622 kcal, 55g szénh., 23g fehérje, 33g zsír<br>1755 Ft |                       |
| D8 - Főétel                     |                     | Kemencében sült sertésjava saftjával, vecsési hordóskáposzta-ágyon<br>483 kcal, 21g szénh., 40g fehérje, 24g zsír<br>1740 Ft | Tárkonyos mustáros csirkefalatok, petrezselymes karfiol<br>502 kcal, 32g szénh., 42g fehérje, 21g zsír<br>1840 Ft                                                                                          | Klasszikus grillsirke (fél), rizi bizi<br>888 kcal, 62g szénh., 108g fehérje, 22g zsír<br>2095 Ft                                                                                                          | Rakott karfiol (pulykahússal)<br>617 kcal, 55g szénh., 42g fehérje, 24g zsír<br>1820 Ft                                                                                                                              |                       |



Interfood étlap - 2025 - 24. hét

|                                         | 2025.06.09. - hétfő | 2025.06.10. - kedd                                                                                                                                                               | 2025.06.11. - szerda                                                                                                                                                                                                                                     | 2025.06.12. - csütörtök                                                                                                                                                                                                           | 2025.06.13. - péntek                                                                                                                                                                             | 2025.06.14. - szombat |
|-----------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| D9 - Főétel                             |                     | Lucskos káposzta csirkemellből<br>565 kcal, 39g szénh., 42g fehérje, 25g zsír<br>1830 Ft                                                                                         | Csirkés chilis bab<br>547 kcal, 53g szénh., 39g fehérje, 18g zsír<br>1685 Ft                                                                                                                                                                             | Kemencében sült csirkemell cheddar sajt mártással, párolt zöldségköret<br>639 kcal, 47g szénh., 53g fehérje, 25g zsír<br>1985 Ft                                                                                                  | Könnyű bolognai lasagne<br>826 kcal, 112g szénh., 41g fehérje, 32g zsír<br>1825 Ft                                                                                                               |                       |
| D10 - Főétel                            |                     | Zöldséges csirkehússal rakott kel<br>675 kcal, 56g szénh., 42g fehérje, 29g zsír<br>1855 Ft                                                                                      | Olaszos tepsis csirkemell, zöldséges vadrizs<br>750 kcal, 87g szénh., 47g fehérje, 23g zsír<br>1825 Ft                                                                                                                                                   | Csirkefalatok thai módra (csirkecomb, chili, fitt tészta, paradicsom)<br>774 kcal, 71g szénh., 53g fehérje, 30g zsír<br>1820 Ft                                                                                                   | Csirkemell vadasan, szarvacska tészta<br>728 kcal, 96g szénh., 54g fehérje, 22g zsír<br>1935 Ft                                                                                                  |                       |
| D11 - Főétel                            |                     | Parajos csirkés farfalle<br>621 kcal, 85g szénh., 45g fehérje, 10g zsír<br>1680 Ft                                                                                               | Vadas özgombócok spagetti<br>827 kcal, 87g szénh., 60g fehérje, 30g zsír<br>2035 Ft                                                                                                                                                                      | Rakott karfiol pulykahússal és zabpehellyel<br>652 kcal, 48g szénh., 49g fehérje, 27g zsír<br>1740 Ft                                                                                                                             | Sáfrányos-csirkés zöldséges bulgur reszelt sajttal<br>731 kcal, 94g szénh., 55g fehérje, 17g zsír<br>1920 Ft                                                                                     |                       |
| D12 - Főétel                            |                     |  Tavaszi csirkemell rizottó<br>958 kcal, 110g szénh., 50g fehérje, 35g zsír<br>1850 Ft          |  Tejszínes-gombás harcsaszeletek, light szarvacska tésztával<br>778 kcal, 65g szénh., 56g fehérje, 32g zsír<br>2160 Ft                                                  | Vöröslencse főzelék, light csirkemell pörkölt<br>803 kcal, 94g szénh., 63g fehérje, 17g zsír<br>1685 Ft                                                                                                                           |  Vaslapon sült csirkemellfilé, gombás, tojásos rizs<br>716 kcal, 66g szénh., 52g fehérje, 27g zsír<br>1920 Ft |                       |
| D13 - Főétel                            |                     | Roston sült pulykamell, ananászos rizs<br>679 kcal, 96g szénh., 49g fehérje, 11g zsír<br>1895 Ft                                                                                 | Rakott zöldbab (sertéshússal)<br>516 kcal, 51g szénh., 31g fehérje, 20g zsír<br>1695 Ft                                                                                                                                                                  | Pírtott sertésmáj, főtt burgonya<br>592 kcal, 59g szénh., 38g fehérje, 21g zsír<br>1520 Ft                                                                                                                                        | Húsos rakott kel<br>709 kcal, 71g szénh., 42g fehérje, 26g zsír<br>1955 Ft                                                                                                                       |                       |
| D14 - Főétel                            |                     |  Fitt bécsiszelet, rizses zöldséggel<br>811 kcal, 111g szénh., 50g fehérje, 18g zsír<br>1930 Ft |  Csípős chilis csirkecomb, gombás-cukkinis rizs<br>751 kcal, 97g szénh., 64g fehérje, 12g zsír<br>1895 Ft                                                               | Őszi barackos-sajtos rakott csirkemell, barna rizs<br>782 kcal, 109g szénh., 50g fehérje, 15g zsír<br>1775 Ft                                                                                                                     | Friss bazsalikomos csirkecomb filé, tejfölös-sajtos brokkoli<br>708 kcal, 24g szénh., 79g fehérje, 31g zsír<br>1995 Ft                                                                           |                       |
| D15 - Desszert                          |                     | Kölespuding házi meggylekvárral*<br>327 kcal, 89g szénh., 10g fehérje, 5g zsír<br>890 Ft                                                                                         | Charlotte szelet*<br>163 kcal, 14g szénh., 6g fehérje, 9g zsír<br>1150 Ft                                                                                                                                                                                | Málnás alagút*<br>146 kcal, 9g szénh., 6g fehérje, 12g zsír<br>1150 Ft                                                                                                                                                            | Tejszínes mákos szelet*<br>154 kcal, 14g szénh., 7g fehérje, 9g zsír<br>1150 Ft                                                                                                                  |                       |
| DKM - Kis menü (kis leves + kis főétel) |                     | Tejszínes brokkoli krémleves, Juhtúróval töltött rántott csirkemell, wok zöldségekkel<br>630 kcal, 52g szénh., 41g fehérje, 28g zsír<br>2265 Ft                                  |  Tárkonyos zöldségragu leves (gomba, z.borsó, zeller, gyökér), Olaszos tepsis csirkemell, zöldséges vadrizs<br>693 kcal, 75g szénh., 36g fehérje, 26g zsír<br>1980 Ft |  Mediterrán gyümölcsleves, Sertéskaraj fitt magvas panírbán, gombás-cukkinis rizs<br>831 kcal, 143g szénh., 41g fehérje, 29g zsír<br>2295 Ft | Tavaszi zöldborsóleves, Csirkemell vadasan, szarvacska tészta<br>618 kcal, 96g szénh., 42g fehérje, 15g zsír<br>2085 Ft                                                                          |                       |
| EB1 - Eisberg salátátál                 |                     | Cézár salátátál (csirkemellel)<br>1485 Ft                                                                                                                                        | Cézár salátátál (csirkemellel)<br>1485 Ft                                                                                                                                                                                                                | Cézár salátátál (csirkemellel)<br>1485 Ft                                                                                                                                                                                         | Cézár salátátál (csirkemellel)<br>1485 Ft                                                                                                                                                        |                       |
| EB2 - Eisberg salátátál                 |                     | Syrtaki salátátál<br>1495 Ft                                                                                                                                                     | Syrtaki salátátál<br>1495 Ft                                                                                                                                                                                                                             | Syrtaki salátátál<br>1495 Ft                                                                                                                                                                                                      | Syrtaki salátátál<br>1495 Ft                                                                                                                                                                     |                       |
| EB3 - Eisberg salátátál                 |                     | Sonkás-tojásos színes tál<br>1620 Ft                                                                                                                                             | Sonkás-tojásos színes tál<br>1620 Ft                                                                                                                                                                                                                     | Sonkás-tojásos színes tál<br>1620 Ft                                                                                                                                                                                              | Sonkás-tojásos színes tál<br>1620 Ft                                                                                                                                                             |                       |
| EB4 - Eisberg salátátál                 |                     | Tonhalas színes tál<br>1620 Ft                                                                                                                                                   | Tonhalas színes tál<br>1620 Ft                                                                                                                                                                                                                           | Tonhalas színes tál<br>1620 Ft                                                                                                                                                                                                    | Tonhalas színes tál<br>1620 Ft                                                                                                                                                                   |                       |



Interfood étlap - 2025 - 24. hét

|                         | 2025.06.09. - hétfő | 2025.06.10. - kedd                    | 2025.06.11. - szerda                  | 2025.06.12. - csütörtök               | 2025.06.13. - péntek                  | 2025.06.14. - szombat |
|-------------------------|---------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| EB5 - Eisberg salátatál |                     | Pesztós csirkés színes tál<br>1620 Ft | Pesztós csirkés színes tál<br>1620 Ft | Pesztós csirkés színes tál<br>1620 Ft | Pesztós csirkés színes tál<br>1620 Ft |                       |