

|                              | 2025.06.23. - hétfő                                                                                                         | 2025.06.24. - kedd                                                                                                                           | 2025.06.25. - szerda                                                                                                | 2025.06.26. - csütörtök                                                                                                       | 2025.06.27. - péntek                                                                                                    | 2025.06.28. - szombat                                                                                                             |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| EP - Erős Pistás ételek      | Tüzes pacal burgonyával<br>csípős<br>1995 Ft                                                                                | Szarvas gulyás<br>csípős<br>1320 Ft                                                                                                          | Erős Pistás Grillkolbász vegyes körettel<br>1975 Ft                                                                 | Erős Pistás tojásos, kolbászos lecsó<br>csípős<br>1995 Ft                                                                     | Erős Pistás hagymás bab, füstölt tarjával<br>csípős<br>1785 Ft                                                          |                                                                                                                                   |
| SP1 - Sport és egészség      | Mustáros roston karaj füstölt sajtos mártással, zöldséges hajdina<br>809 kcal, 60g szénh., 56g fehérje, 37g zsír<br>1895 Ft | Thai csípős kesudiós csirkemellragu bulgurral<br>710 kcal, 65g szénh., 55g fehérje, 24g zsír<br>1975 Ft                                      | Kapros joghurtos harcsapaprikás, teljes kiőrlésű pennével<br>620 kcal, 60g szénh., 41g fehérje, 23g zsír<br>2275 Ft | Színes paprikás bulgur rizottó csirkemell kockákkal<br>560 kcal, 56g szénh., 50g fehérje, 13g zsír<br>1920 Ft                 | Aszalt szilvás töltött pulykamell, gyömbéres édesburgonyapüré<br>748 kcal, 88g szénh., 46g fehérje, 23g zsír<br>2160 Ft |                                                                                                                                   |
| SP2 - Sport és egészség      | Cukkinis lecsó quinoával*<br>532 kcal, 58g szénh., 26g fehérje, 19g zsír<br>2090 Ft                                         | Fűszeres sült csicseriborsó majonézes zöldségasalátával*<br>650 kcal, 70g szénh., 25g fehérje, 29g zsír<br>1730 Ft                           | Vörösbabos karfiol petrezselymes barnarizzsel*<br>540 kcal, 73g szénh., 16g fehérje, 17g zsír<br>1720 Ft            | Kókuszos csicseriborsó sült édesburgonyával*<br>758 kcal, 87g szénh., 22g fehérje, 33g zsír<br>1945 Ft                        | Zöldséges céklarizottó*<br>606 kcal, 73g szénh., 18g fehérje, 21g zsír<br>1685 Ft                                       |                                                                                                                                   |
| SP3 - Sport desszert         | Epres colada*<br>177 kcal, 15g szénh., 4g fehérje, 12g zsír<br>1335 Ft                                                      | Cappuccino szelet*<br>233 kcal, 13g szénh., 6g fehérje, 17g zsír<br>1295 Ft                                                                  | Almás rizstorta szelet*<br>207 kcal, 22g szénh., 5g fehérje, 7g zsír<br>1335 Ft                                     | Meggyes köles szelet*<br>303 kcal, 34g szénh., 9g fehérje, 14g zsír<br>1335 Ft                                                | Szamócás citromos szelet*<br>186 kcal, 23g szénh., 2g fehérje, 13g zsír<br>1350 Ft                                      |                                                                                                                                   |
| L1 - Leves                   | Frankfurti leves<br>1150 Ft                                                                                                 | <br>Újházy tyúkhúsleves<br>1130 Ft                          | Húsleves gazdagon<br>1065 Ft                                                                                        | Babgulyás<br>1290 Ft                                                                                                          | Falusi kacsaleves csigatésztával<br>1245 Ft                                                                             | <br>Bakonyi gombás csirkemellgulyás<br>1195 Ft |
| L1K - Kis Leves              | Frankfurti leves<br>795 Ft                                                                                                  | <br>Újházy tyúkhúsleves<br>790 Ft                           | Húsleves gazdagon<br>745 Ft                                                                                         | Babgulyás<br>895 Ft                                                                                                           | Falusi kacsaleves csigatésztával<br>870 Ft                                                                              | <br>Bakonyi gombás csirkemellgulyás<br>835 Ft  |
| L2 - Leves                   | Zöldborsóleves*<br>970 Ft                                                                                                   | <br>Gombakrémleves, pirított zsemlekockák*<br>995 Ft        | Lebbencsleves<br>920 Ft                                                                                             | <br>Zöldséges grízgaluska leves*<br>950 Ft | Sütőtök krémleves, pirított tökmaggal*<br>1130 Ft                                                                       |                                                                                                                                   |
| L2K - Kis Leves              | Zöldborsóleves*<br>680 Ft                                                                                                   | <br>Gombakrémleves, pirított zsemlekockák*<br>695 Ft        | Lebbencsleves<br>645 Ft                                                                                             | <br>Zöldséges grízgaluska leves*<br>665 Ft | Sütőtök krémleves, pirított tökmaggal<br>790 Ft                                                                         |                                                                                                                                   |
| L3 - Leves                   | Tejszínes cseresznye leves*<br>1020 Ft                                                                                      | Karibi gyümölcsleves (kókusz, kiwi, narancs)*<br>1040 Ft                                                                                     | Tejszínes eperleves*<br>960 Ft                                                                                      | Joghurtos, almás őszibarack krémleves*<br>995 Ft                                                                              | Erdei gyümölcsleves*<br>1060 Ft                                                                                         |                                                                                                                                   |
| L3K - Kis Leves              | Tejszínes cseresznye leves*<br>720 Ft                                                                                       | Karibi gyümölcsleves*<br>730 Ft                                                                                                              | Tejszínes eperleves*<br>670 Ft                                                                                      | Joghurtos, almás őszibarack krémleves*<br>695 Ft                                                                              | Erdei gyümölcsleves*<br>740 Ft                                                                                          |                                                                                                                                   |
| E1 - Friss saláták           | Grillfűszeres pulykamell mozzarella paradicsom saláta<br>2320 Ft                                                            | Cézár saláta (sült csirkemellel), pirított zsemlekockák<br>2160 Ft                                                                           | Tőkehal, retekcsírázás zöldsaláta<br>2320 Ft                                                                        | Sült pulykamell csíkok, zöldsaláta, Tzatziki<br>2290 Ft                                                                       | Sült csirkemell csíkok, mozzarella fejes saláta (paradicsom, uborka)<br>2220 Ft                                         |                                                                                                                                   |
| E1K - Friss saláták kis adag | Grillfűszeres pulykamell mozzarella paradicsom saláta<br>1625 Ft                                                            | Cézár saláta (sült csirkemellel), pirított zsemlekockák, cézár öntet<br>1495 Ft                                                              | Tőkehal, retekcsírázás zöldsaláta<br>1625 Ft                                                                        | Sült pulykamell csíkok, zöldsaláta, Tzatziki<br>1595 Ft                                                                       | Sült csirkemell csíkok, mozzarella fejes saláta (paradicsom, uborka)<br>1555 Ft                                         |                                                                                                                                   |
| E2 - Fitness és alakbarát    | Sült karaj, Paradicsomos káposztafőzelék<br>650 kcal, 49g szénh., 29g fehérje, 33g zsír<br>1750 Ft                          | Olaszos tepsis csirkemell (rásütött sajttal, paradicsommal), spenótos jázmin rizs<br>811 kcal, 104g szénh., 55g fehérje, 17g zsír<br>1840 Ft | Serpenyős csirkemell falatok, zöldségekkel, rizzsel<br>666 kcal, 76g szénh., 54g fehérje, 16g zsír<br>1935 Ft       | Székelykáposzta csirkemellből<br>377 kcal, 19g szénh., 40g fehérje, 16g zsír<br>1780 Ft                                       | Zöldséges csirkemell paprikás, teljes kiőrlésű durum tészta<br>860 kcal, 107g szénh., 57g fehérje, 22g zsír<br>1795 Ft  |                                                                                                                                   |

|                                     | 2025.06.23. - hétfő                                                                                                      | 2025.06.24. - kedd                                                                                                              | 2025.06.25. - szerda                                                                                                 | 2025.06.26. - csütörtök                                                                                                                                                                                | 2025.06.27. - péntek                                                                                                                            | 2025.06.28. - szombat                                                 |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| E2K - Fitness és alakbarát kis adag | Sült karaj, Paradicsomos káposztafőzelék<br>405 kcal, 30g szénh., 18g fehérje, 20g zsír<br><b>1225 Ft</b>                | Olaszos tepsis csirkemell (sajt, parad.), spenótos jázmin rizs<br>507 kcal, 67g szénh., 35g fehérje, 11g zsír<br><b>1290 Ft</b> | Serpényős csirkemell falatok, zöldségekkel, rizzsel<br>417 kcal, 47g szénh., 34g fehérje, 10g zsír<br><b>1355 Ft</b> | Székelykáposzta csirkemellből<br>237 kcal, 12g szénh., 25g fehérje, 10g zsír<br><b>1245 Ft</b>                                                                                                         | Zöldséges csirkemell paprikás, teljes kiőrlésű durum tészta<br>537 kcal, 67g szénh., 36g fehérje, 14g zsír<br><b>1255 Ft</b>                    |                                                                       |
| E3 - Fitness és alakbarát           | Fűszeres, sajtos tejfölös pulykatokány, zöldséges rizs<br>879 kcal, 100g szénh., 52g fehérje, 30g zsír<br><b>1995 Ft</b> | Sárgarépa főzelék, sült csirkemell<br>461 kcal, 52g szénh., 38g fehérje, 11g zsír<br><b>1740 Ft</b>                             | Zöldséges kuszkus sült csirkecombbal<br>879 kcal, 93g szénh., 68g fehérje, 24g zsír<br><b>1680 Ft</b>                |  Grill karaj pirított gombával, light burgonyapüré<br>662 kcal, 66g szénh., 61g fehérje, 17g zsír<br><b>1920 Ft</b> | Ínyenc rakott zöldbab (csirkehússal, barna rizzsel)<br>810 kcal, 73g szénh., 56g fehérje, 30g zsír<br><b>1930 Ft</b>                            |                                                                       |
| E3K - Fitness és alakbarát kis adag | Fűszeres, sajtos tejfölös pulykatokány, zöldséges rizs<br>549 kcal, 62g szénh., 32g fehérje, 19g zsír<br><b>1420 Ft</b>  | Sárgarépa főzelék, sült csirkemell<br>288 kcal, 32g szénh., 23g fehérje, 7g zsír<br><b>1220 Ft</b>                              | Zöldséges kuszkus sült csirkecombbal<br>549 kcal, 59g szénh., 42g fehérje, 15g zsír<br><b>1175 Ft</b>                |  Grill karaj pirított gombával, light burgonyapüré<br>414 kcal, 41g szénh., 38g fehérje, 11g zsír<br><b>1345 Ft</b> | Ínyenc rakott zöldbab<br>507 kcal, 46g szénh., 35g fehérje, 19g zsír<br><b>1350 Ft</b>                                                          |                                                                       |
| E4 - Fitness és alakbarát           | Dél-indiai paradicsomos-csirkés rizs<br>575 kcal, 97g szénh., 39g fehérje, 3g zsír<br><b>1695 Ft</b>                     | Szárnas rakott karfiol (pulykamell)<br>753 kcal, 63g szénh., 47g fehérje, 35g zsír<br><b>2030 Ft</b>                            | Spenótos pesztós tészta parmezánnal*<br>656 kcal, 74g szénh., 23g fehérje, 29g zsír<br><b>1660 Ft</b>                | Roston sült harcsaszelet, zöldségekkel, rizzsel<br>610 kcal, 77g szénh., 41g fehérje, 15g zsír<br><b>2130 Ft</b>                                                                                       | Paradicsomos húsgombóc, paradicsom-mártás (köret nélkül)<br>633 kcal, 72g szénh., 34g fehérje, 22g zsír<br><b>1650 Ft</b>                       |                                                                       |
| E4K - Fitness és alakbarát kis adag | Dél-indiai paradicsomos-csirkés rizs<br>360 kcal, 61g szénh., 25g fehérje, 2g zsír<br><b>1195 Ft</b>                     | Szárnas rakott karfiol (pulykamell)<br>471 kcal, 39g szénh., 29g fehérje, 22g zsír<br><b>1420 Ft</b>                            | Spenótos pesztós tészta parmezánnal*<br>411 kcal, 46g szénh., 14g fehérje, 18g zsír<br><b>1160 Ft</b>                | Roston sült harcsaszelet, zöldségekkel, rizzsel<br>381 kcal, 48g szénh., 26g fehérje, 9g zsír<br><b>1490 Ft</b>                                                                                        | Paradicsomos húsgombóc, paradicsom-mártás (köret nélkül)<br>396 kcal, 45g szénh., 21g fehérje, 14g zsír<br><b>1155 Ft</b>                       |                                                                       |
| R1 - Rántott                        | Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, Tartármártás*<br><b>1990 Ft</b>                                                   | Rántott camembert, jázmin rizs, áfonya öntet*<br><b>2195 Ft</b>                                                                 | Halrudacskák rántva, burgonyapüré<br><b>1995 Ft</b>                                                                  |  Fokhagymás rántott sertéskaraj, gombás rizs<br><b>1820 Ft</b>                                                      |  Rántott gomba, jázmin rizs, Tartármártás*<br><b>1720 Ft</b> | Harcsafilé párizsi bundában, petrezselymes burgonya<br><b>2040 Ft</b> |
| R1K - Kis rántott                   | Rántott sajt, jázmin rizs, Tartármártás*<br><b>1390 Ft</b>                                                               | Rántott camembert, jázmin rizs, áfonya öntet*<br><b>1540 Ft</b>                                                                 | Halrudacskák rántva, burgonyapüré<br><b>1395 Ft</b>                                                                  |  Fokhagymás rántott sertéskaraj, gombás rizs<br><b>1275 Ft</b>                                                      |  Rántott gomba, jázmin rizs, Tartármártás*<br><b>1195 Ft</b> | Harcsafilé párizsi bundában, petrezselymes burgonya<br><b>1430 Ft</b> |
| R2 - Rántott                        | Rántott sajt (trappista), sült burgonya, Tartármártás*<br><b>2080 Ft</b>                                                 | Rántott camembert, sült burgonya, áfonya öntet*<br><b>2295 Ft</b>                                                               | Halrudacskák rántva, jázmin rizs, Tartármártás<br><b>2070 Ft</b>                                                     | Fokhagymás rántott sertéskaraj, hagymás törtburgonya<br><b>1820 Ft</b>                                                                                                                                 |  Rántott gomba, burgonyapüré*<br><b>1720 Ft</b>            | Harcsafilé párizsi bundában, jázmin rizs<br><b>1990 Ft</b>            |
| R2K - Kis rántott                   | Rántott sajt, sült burgonya, Tartármártás*<br><b>1455 Ft</b>                                                             | Rántott camembert, sült burgonya, áfonya öntet*<br><b>1620 Ft</b>                                                               | Halrudacskák rántva, jázmin rizs, Tartármártás<br><b>1450 Ft</b>                                                     | Fokhagymás rántott sertéskaraj, hagymás törtburgonya<br><b>1275 Ft</b>                                                                                                                                 |  Rántott gomba, burgonyapüré*<br><b>1195 Ft</b>            | Harcsafilé párizsi bundában, jázmin rizs<br><b>1390 Ft</b>            |
| R3 - Rántott                        | Rántott csirkemell mogyoró bundában, rizi-bizi<br><b>1820 Ft</b>                                                         | Sajttal, sonkával töltött sertésborda, rizi-bizi<br><b>1890 Ft</b>                                                              | Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, rizi-bizi<br><b>1935 Ft</b>                                  |  Gombával, lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, jázmin rizs<br><b>1850 Ft</b>                       | Majorannás rántott csirkemell filé, burgonyapüré<br><b>1845 Ft</b>                                                                              |                                                                       |
| R3K - Kis rántott                   | Rántott csirkemell mogyoró bundában, rizi-bizi<br><b>1275 Ft</b>                                                         | Sajttal, sonkával töltött sertésborda, rizi-bizi<br><b>1325 Ft</b>                                                              | Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, rizi-bizi<br><b>1355 Ft</b>                                  |  Gombával, lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, jázmin rizs<br><b>1295 Ft</b>                       | Majorannás rántott csirkemell filé, burgonyapüré<br><b>1290 Ft</b>                                                                              |                                                                       |

|                               | 2025.06.23. - hétfő                                                      | 2025.06.24. - kedd                                                                                                                 | 2025.06.25. - szerda                                                                        | 2025.06.26. - csütörtök                                                                                                                                                                                                                      | 2025.06.27. - péntek                                                    | 2025.06.28. - szombat                                                                                                    |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| R4 - Rántott                  | Rántott csirkemell mogyoró bundában, burgonyapüré<br>1870 Ft             | Sajttal, sonkával töltött sertésborda, petrezselymes burgonya<br>1895 Ft                                                           | Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya<br>1970 Ft   |  Gombával, lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya<br>1895 Ft                                                           | Majorannás rántott csirkemell filé, koricás rizs<br>1765 Ft             |                                                                                                                          |
| R4K - Kis rántott             | Rántott csirkemell mogyoró bundában, burgonyapüré<br>1320 Ft             | Sajttal, sonkával töltött sertésborda, petrezselymes burgonya<br>1330 Ft                                                           | Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya<br>1380 Ft   |  Gombával, lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya<br>1330 Ft                                                           | Majorannás rántott csirkemell filé, koricás rizs<br>1235 Ft             |                                                                                                                          |
| RZ - Rántott zöldségkörettel  | Rántott csirkemell mogyoró bundában, melange mix zöldségköret<br>1995 Ft | Sajttal, sonkával töltött sertésborda, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab)<br>2055 Ft | Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, melange mix zöldségköret<br>2120 Ft |  Gombával, lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab)<br>2060 Ft | Majorannás rántott csirkemell filé, melange mix zöldségköret<br>1960 Ft | Harcsafilé párizsi bundában, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab)<br>2195 Ft |
| RZK - Rántott zöldségkörettel | Rántott csirkemell mogyoró bundában, melange mix zöldségköret<br>1395 Ft | Sajttal, sonkával töltött sertésborda, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab)<br>1440 Ft | Füstölt sajttal és baconnel töltött rántott csirkemell, melange mix zöldségköret<br>1485 Ft |  Gombával, lilahagymával, sajttal töltött rántott csirkemell, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab)<br>1440 Ft | Majorannás rántott csirkemell filé, melange mix zöldségköret<br>1370 Ft | Harcsafilé párizsi bundában, vajás zöldségköret (sárgarépa, citromsárga sárgarépa, brokkoli, zöldhüvelyű bab)<br>1540 Ft |
| F1 - Főzelék                  | Lencsefőzelék*<br>1150 Ft                                                | Zöldborsófőzelék*<br>1260 Ft                                                                                                       | Zöldbabfőzelék*<br>1220 Ft                                                                  | Magyaros burgonyafőzelék*<br>1150 Ft                                                                                                                                                                                                         | Parajfőzelék*<br>1180 Ft                                                |                                                                                                                          |
| F1K - Kis főzelék             | Lencsefőzelék*<br>795 Ft                                                 | Zöldborsófőzelék*<br>880 Ft                                                                                                        | Zöldbabfőzelék*<br>855 Ft                                                                   | Magyaros burgonyafőzelék*<br>795 Ft                                                                                                                                                                                                          | Parajfőzelék*<br>825 Ft                                                 |                                                                                                                          |
| F2 - Főzelék feltéttel        | Lencsefőzelék, fasírt<br>1670 Ft                                         | Zöldborsófőzelék, sült virsli<br>1750 Ft                                                                                           | Zöldbabfőzelék, fasírt<br>1730 Ft                                                           | Magyaros burgonyafőzelék, fasírt<br>1650 Ft                                                                                                                                                                                                  | Parajfőzelék, fasírt<br>1695 Ft                                         |                                                                                                                          |
| F2K - Kis főzelék feltéttel   | Lencsefőzelék, fasírt<br>1170 Ft                                         | Zöldborsófőzelék, sült virsli<br>1225 Ft                                                                                           | Zöldbabfőzelék, fasírt<br>1195 Ft                                                           | Magyaros burgonyafőzelék, fasírt<br>1155 Ft                                                                                                                                                                                                  | Parajfőzelék, fasírt<br>1190 Ft                                         |                                                                                                                          |
| F3 - Főzelék feltéttel        | Lencsefőzelék, sült virsli<br>1640 Ft                                    | Zöldborsófőzelék, fasírt<br>1775 Ft                                                                                                | Zöldbabfőzelék, Sertéspörkölt<br>1720 Ft                                                    | Magyaros burgonyafőzelék, Sertéspörkölt<br>1670 Ft                                                                                                                                                                                           | Parajfőzelék, sült csirkemell<br>1675 Ft                                |                                                                                                                          |
| F3K - Kis főzelék feltéttel   | Lencsefőzelék, sült virsli<br>1150 Ft                                    | Zöldborsófőzelék, fasírt<br>1240 Ft                                                                                                | Zöldbabfőzelék, Sertéspörkölt<br>1195 Ft                                                    | Magyaros burgonyafőzelék, Sertéspörkölt<br>1170 Ft                                                                                                                                                                                           | Parajfőzelék, sült csirkemell<br>1175 Ft                                |                                                                                                                          |
| F4 - Főzelék hús nélkül       | Lencsefőzelék, Rántott mozzarella*<br>1695 Ft                            |  Zöldborsófőzelék, zöldsévgaldalt*<br>1695 Ft   | Zöldbabfőzelék, Rántott sajt*<br>1795 Ft                                                    |  Magyaros burgonyafőzelék, gombafasírt*<br>1620 Ft                                                                                                      | Parajfőzelék, főtt tojás*<br>1550 Ft                                    |                                                                                                                          |

|                             | 2025.06.23. - hétfő                                                                                                                                | 2025.06.24. - kedd                                                                                                             | 2025.06.25. - szerda                                                                   | 2025.06.26. - csütörtök                                                                                                               | 2025.06.27. - péntek                                                                                                                                                        | 2025.06.28. - szombat                                     |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| F4K - Kis főzelék feltéttel | Lencsefőzelék, Rántott mozzarella*<br>1190 Ft                                                                                                      |  Zöldborsófőzelék, zöldségvagdalt*<br>1190 Ft | Zöldbabfőzelék, Rántott sajt*<br>1255 Ft                                               |  Magyaros burgonyafőzelék, gombafasírt*<br>1135 Ft | Parajfőzelék, főtt tojás*<br>1085 Ft                                                                                                                                        |                                                           |
| U - Világkonyha             | Quesadilla Grande (tortilla lapok csirkehússal, hagyma, paradicsom, jalapeno paprika, sajt)<br>2260 Ft                                             | Thai zöldséges sült tészta ropogós csirkével ananással, barackkal,ogyoróval<br>2070 Ft                                         | Kanadai juharsziruban sült csirkemell vajás, mandulás fekete tagliatellével<br>2195 Ft | Madras (Currys indiai csirke), jázmin rizs<br>1790 Ft                                                                                 | Görög sertésstarja ragu (szalonna, paradicsom, tejföl), fűszeres sült burgonya<br>2135 Ft                                                                                   |                                                           |
| UK - Világkonyha            | Quesadilla Grande<br>1580 Ft                                                                                                                       | Thai zöldséges sült tészta ropogós csirkével ananással, barackkal,ogyoróval<br>1450 Ft                                         | Kanadai juharsziruban sült csirkemell vajás, mandulás fekete tagliatellével<br>1540 Ft | Madras (Currys indiai csirke), jázmin rizs<br>1255 Ft                                                                                 | Görög sertésstarja ragu (szalonna, paradicsom, tejföl), fűszeres sült burgonya, tejföl mártás<br>1495 Ft                                                                    |                                                           |
| A - Főétel                  |  Gombapaprikás, orsó tészta*<br>1540 Ft                           | Vadas marha, spagetti<br>2045 Ft                                                                                               | Káposztás tészta*<br>1435 Ft                                                           | Csibe brassói<br>1840 Ft                                                                                                              |  Bogdáni aprópecsenye (sertés hús, szalonna, kolbász, gomba, lecsó, burgonya)<br>1975 Ft | Ananászos, sajtos sült csirkemell, jázmin rizs<br>1845 Ft |
| AK - Kis adag               |  Gombapaprikás, orsó tészta*<br>1080 Ft                           | Vadas marha, spagetti<br>1430 Ft                                                                                               | Káposztás tészta*<br>1020 Ft                                                           | Csibe brassói<br>1295 Ft                                                                                                              |  Bogdáni aprópecsenye<br>1385 Ft                                                         | Ananászos, sajtos sült csirkemell, jázmin rizs<br>1290 Ft |
| B - Főétel                  | Western csirkemell steak (fokhagyma, ketchup, mustár), vegyes köret (sült burg., párolt rizs)<br>1850 Ft                                           | Vörösboros borjúpörkölt, vajás galuska<br>2155 Ft                                                                              | Tejbegríz kakaóval*<br>1475 Ft                                                         | Bolognai spagetti<br>1795 Ft                                                                                                          | Barbecue pácban sült csirkemell, steak burgonya<br>1995 Ft                                                                                                                  | Eszterházy rostélyos (vadas jellegű), spagetti<br>1945 Ft |
| BK - Kis adag               | Western csirkemell steak, vegyes köret (sült burg., párolt rizs)<br>1275 Ft                                                                        | Vörösboros borjúpörkölt, vajás galuska<br>1520 Ft                                                                              | Tejbegríz kakaóval *<br>1030 Ft                                                        | Bolognai spagetti<br>1255 Ft                                                                                                          | Barbecue pácban sült csirkemell, steak burgonya<br>1395 Ft                                                                                                                  | Eszterházy rostélyos, spagetti<br>1360 Ft                 |
| C - Főétel                  | Húsos rakott káposzta<br>1720 Ft                                                                                                                   | Pírtott csirkemáj, főtt burgonya<br>1595 Ft                                                                                    | Mézes-mandarin csirkemell steak, burgonyapüré<br>1995 Ft                               | Baconbe göngyölt sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya<br>1895 Ft                                                              | Sajtos tortellini, vadasmártás*<br>1575 Ft                                                                                                                                  |                                                           |
| CK - Kis adag               | Húsos rakott káposzta<br>1195 Ft                                                                                                                   | Pírtott csirkemáj, főtt burgonya<br>1120 Ft                                                                                    | Mézes-mandarin csirkemell steak, burgonyapüré<br>1420 Ft                               | Baconbe göngyölt sült csirkecomb filé, petrezselymes burgonya<br>1330 Ft                                                              | Sajtos tortellini, vadasmártás*<br>1095 Ft                                                                                                                                  |                                                           |
| D - Főétel                  | Sztrapacska (juhtúrós-tepertős galuska)<br>1895 Ft                                                                                                 | Csirkemell sonkával, ananással, sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya<br>2070 Ft                                          | Sertéspörkölt, galuska<br>1670 Ft                                                      | Tarhonyás hús (sertéshúsból)<br>1680 Ft                                                                                               | Sajtos-tejfölös sült csirkemell csíkok, jázmin rizs<br>1860 Ft                                                                                                              |                                                           |
| DK - Kis adag               | Sztrapacska (juhtúrós-tepertős galuska)<br>1330 Ft                                                                                                 | Csirkemell sonkával, ananással, sajttal egybesütve, tejfölös sült burgonya<br>1450 Ft                                          | Sertéspörkölt, galuska<br>1170 Ft                                                      | Tarhonyás hús (sertéshúsból)<br>1175 Ft                                                                                               | Sajtos-tejfölös sült csirkemell csíkok, jázmin rizs<br>1295 Ft                                                                                                              |                                                           |
| G - Főétel                  |  Óvári pulykamell (sonka gomba, sajt), sült burgonya<br>1995 Ft | Székelykáposzta<br>1720 Ft                                                                                                     | Csirkehússal, tojással rakott sajtos brokkoli<br>2080 Ft                               | Roston sült pulykamell, fokhagymás tejfölmártás, jázmin rizs<br>1970 Ft                                                               | Harcspaprikás, vajás galuska<br>2075 Ft                                                                                                                                     |                                                           |

|                                                     | 2025.06.23. - hétfő                                                                                                                                  | 2025.06.24. - kedd                                                                                                                                                             | 2025.06.25. - szerda                                                                                                                    | 2025.06.26. - csütörtök                                                                                                                            | 2025.06.27. - péntek                                                         | 2025.06.28. - szombat                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| GK - Kis adag                                       | <br>Óvári pulykamell (sonka, gomba, sajt), sült burgonya<br>1420 Ft | Székelykáposzta<br>1195 Ft                                                                                                                                                     | Csirkehússal, tojással rakott sajtos brokkoli<br>1455 Ft                                                                                | Roston sült pulykamell, fokhagymás tejfölmártás, jázmin rizs<br>1380 Ft                                                                            | Harcsapaprikás, vajás galuska<br>1455 Ft                                     |                                                                                                                                                                                     |
| K - Főétel                                          | Csirkemell őszibarackkal, füstölt sonkával, füstölt sajttal egybesütve, jázmin rizs<br>1860 Ft                                                       | Snidlinges tejfölös pulykamelltokány, reszelt füstölt sajt, rizi-bizi<br>2040 Ft                                                                                               | Grillezett pulykamell pirított baconnal, sajtmártás, burgonyakrokett<br>2285 Ft                                                         | Házi aranygaluska, vanília öntet*<br>1580 Ft                                                                                                       | Meggyes töltött nudli*<br>1675 Ft                                            |                                                                                                                                                                                     |
| O - Főétel                                          | Paradicsomos húsgombóc főtt burgonya<br>1630 Ft                                                                                                      | Gyoza (japán húsos töltött tészta), szezámagós szójaszósz<br>2080 Ft                                                                                                           | Hortobágyi húsos palacsinta<br>1890 Ft                                                                                                  | Paprikás krumpli virslivel<br>1750 Ft                                                                                                              | Reszelt sertésmáj, főtt burgonya<br>1580 Ft                                  |                                                                                                                                                                                     |
| L - Főétel                                          | Sült kacsacomb, párolt káposzta, hagymás törtburgonya<br>2395 Ft                                                                                     | Töltött csirkecomb, petrezselymes burgonya<br>1780 Ft                                                                                                                          | <br>Stroganoff marhatokány, burgonyakrokett<br>2230 Ft | <br>Csirkemáj rizottó reszelt sajttal<br>1595 Ft                | Toroskáposzta (csülökkel, oldalassal)<br>1850 Ft                             |                                                                                                                                                                                     |
| Z - Főétel                                          | Párolt marhaszelet, meggymártás, főtt burgonya<br>2195 Ft                                                                                            | Fokhagymás sertésszelet, vegyes köret<br>1795 Ft                                                                                                                               | Vasi pecsenye, Hagymás törtburgonya<br>1820 Ft                                                                                          | Bazsalikomós roston csirkemell csíkok, baconos tepsis burgonya<br>2020 Ft                                                                          | Gyroszos pulykamell, vegyes köret (sült burg., párolt rizs)<br>2120 Ft       |                                                                                                                                                                                     |
| VD - Vadvilág                                       | <br>Bakonyi szarvassült házi burgonyapürével<br>2395 Ft             | Vörösboros vaddisznópörkölt galuskával<br>1970 Ft                                                                                                                              | Fűszeres vaddisznógombócok cheddarsajt mártással sáfrányos rizzsel<br>1995 Ft                                                           | Vaddisznó brassói<br>2150 Ft                                                                                                                       | Szarvascomb vadasan zsemlegombóc<br>2375 Ft                                  |                                                                                                                                                                                     |
| VDK - Vadvilág (kis adag)                           | <br>Bakonyi szarvassült házi burgonyapürével<br>1675 Ft             | Vörösboros vaddisznópörkölt galuskával<br>1380 Ft                                                                                                                              | Fűszeres vaddisznógombócok cheddarsajt mártással sáfrányos rizzsel<br>1395 Ft                                                           | Vaddisznó brassói<br>1495 Ft                                                                                                                       | Szarvascomb vadasan zsemlegombóc<br>1665 Ft                                  |                                                                                                                                                                                     |
| V - Varia menü<br>1 fél adag főétel<br>+ 1 sütemény | <br>Gombapaprikás, orsó tészta, Puncstorta szelet*<br>1855 Ft       | Vadas marha, spagetti, Barackos-túrós rétes<br>2045 Ft                                                                                                                         | Sertéspörkölt, galuska, Kókusz kocka<br>1865 Ft                                                                                         | Tarhonyás hús (sertéshúsból), Gyümölcsrizs<br>1650 Ft                                                                                              | Sajtos-tejfölös sült csirkemell csíkok, jázmin rizs, Bécsi krémes<br>2060 Ft | Ananászos, sajtos sült csirkemell, jázmin rizs, Mandulás rizspuding<br>1685 Ft                                                                                                      |
| M - Menü (kis adag leves+nagy adag főétel)          | Zöldborsóleves, Western csirkemell steak (fokhagyma, ketchup, mustár), vegyes köret (sült burg., párolt rizs)<br>2350 Ft                             | <br>GombakréMLEves, pirított zsemlekockák, Fokhagymás sertésszelet, vegyes köret<br>2365 Ft | Húsleves gazdagon, Káposztás tészta<br>2030 Ft                                                                                          | <br>Zöldséges grízgaluska leves, Bolognai spagetti<br>2285 Ft | Falusi kacsaleves csigatésztával, Meggyes töltött nudli<br>2365 Ft           | <br>Bakonyi gombás csirkemellgulyás, Eszterházy rostélyos (vadas jellegű), spagetti<br>2585 Ft |
| KM - Kis menü (kis adag leves+kis adag főétel)      | Zöldborsóleves, Western csirkemell steak, vegyes köret (sült burg., párolt rizs)<br>1840 Ft                                                          | <br>GombakréMLEves, pirított zsemlekockák, Fokhagymás sertésszelet, vegyes köret<br>1835 Ft | Húsleves gazdagon, Káposztás tészta<br>1660 Ft                                                                                          | <br>Zöldséges grízgaluska leves, Bolognai spagetti<br>1795 Ft | Falusi kacsaleves csigatésztával, Meggyes töltött nudli<br>1920 Ft           | <br>Bakonyi gombás csirkemellgulyás, Eszterházy rostélyos, spagetti<br>2065 Ft                 |
| H - Hidegtál25-30 dkg                               | Majonézes tonhal saláta<br>1270 Ft                                                                                                                   | Majonézes burgonyasaláta, Csabai töltött karaj<br>1220 Ft                                                                                                                      | Sajtsaláta*<br>1150 Ft                                                                                                                  | Franciasaláta, körözöttel töltött sajtteker-cs*<br>1175 Ft                                                                                         | Majonézes kukorica saláta, sült csirkemell csíkok<br>1170 Ft                 |                                                                                                                                                                                     |
| I - Desszert                                        | Somlói galuska*<br>1050 Ft                                                                                                                           | Barackos-túrós rétes*<br>1035 Ft                                                                                                                                               | Madártej*<br>860 Ft                                                                                                                     | Gyümölcsrizs*<br>820 Ft                                                                                                                            | Mákos guba*<br>850 Ft                                                        | Mandulás rizspuding*<br>780 Ft                                                                                                                                                      |

|                       | 2025.06.23. - hétfő                                                                                                        | 2025.06.24. - kedd                                                           | 2025.06.25. - szerda                                                                                                                                          | 2025.06.26. - csütörtök                                             | 2025.06.27. - péntek                                           | 2025.06.28. - szombat         |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| X - Desszert          | Puncstorta szelet*<br>1095 Ft                                                                                              | Vaníliás máktorta*<br>1095 Ft                                                | Kókusz kocka*<br>1040 Ft                                                                                                                                      | Csokoládétorta*<br>1095 Ft                                          | Bécsi krémes*<br>1150 Ft                                       | Barackhabos torta*<br>1095 Ft |
| P - Palacsinta (2db)  | Ősziparackos túrókrémmel töltött palacsinta, vanília öntet*<br>1195 Ft                                                     | Somlói palacsinta, csokiöntet*<br>1280 Ft                                    | Eperlekváros palacsinta porcukor*<br>1020 Ft                                                                                                                  | Diós palacsinta, csokoládéöntet*<br>1260 Ft                         | Banános palacsinta, csokoládéöntet*<br>1120 Ft                 |                               |
| VG1 - Vegán           | Vegán Magyaros karfiol leves csicseriborsós tarhonya*<br>1050 Ft                                                           | Vegánfalatos zöldségragu leves*<br>1575 Ft                                   |  Hortobágyi vegánfalatos leves*<br>1380 Ft                                   | Vegánfőlös zöldbableves*<br>1130 Ft                                 | Vegán fokhagymakrémleves, pirított zsemlekockák*<br>895 Ft     |                               |
| VG2 - Vegán           | Vöröslencse Dahl, vegán golyó*<br>1950 Ft                                                                                  | Vegán lasagne*<br>2130 Ft                                                    |  Póréhagymás vegánfalatos gombás ragu, rizses-köleses fusillival*<br>2250 Ft | Vegán zöldborsófőzelék, vegán nuggets feltéttel*<br>2145 Ft         | Vegánfalatos zöldségragu, vöröslencse pennével*<br>2235 Ft     |                               |
| VG2K - Vegán kis adag | Vöröslencse Dahl, vegán golyó*<br>1445 Ft                                                                                  | Vegán lasagne *<br>1575 Ft                                                   |  Póréhagymás vegánfalatos gombás ragu, rizses-köleses fusillival*<br>1665 Ft | Vegán zöldborsófőzelék, vegán nuggets feltéttel*<br>1590 Ft         | Vegánfalatos zöldségragu, vöröslencse pennével*<br>1655 Ft     |                               |
| VG3 - Vegán           |  Csőben sült vegán zöldségtál*<br>1840 Ft | Falafel tallér paradicsomos bulgurral*<br>1735 Ft                            | Indiai cukkinis, csicseriborsós curry, steak burgonyával*<br>1620 Ft                                                                                          | Vegán székelykáposzta*<br>2145 Ft                                   | Vegán sárgarépa főzelék, schnitzel*<br>1980 Ft                 |                               |
| VG4 - Vegán           | Kókusztejberizs málnaöntettel*<br>970 Ft                                                                                   | Vegán baracktöltelékes gombóc*<br>890 Ft                                     | Vegán mákosguba*<br>895 Ft                                                                                                                                    | Mandulatejbe gríz, fahéjszórással*<br>885 Ft                        | Vegán diósmetélt*<br>885 Ft                                    |                               |
| Z1 - Zero leves       | Brokkolikrémleves pirított mandulával*<br>1035 Ft                                                                          | Köményes vöröslencsekrém leves*<br>1080 Ft                                   | Marhacsontleves zöldségekkel gazdagon<br>1060 Ft                                                                                                              | Aranysárga zöldségkrémleves pirított szalonnával<br>1120 Ft         | Hűsítő, mentás eperkrémleves*<br>1380 Ft                       |                               |
| Z1K - Zero kis leves  | Brokkolikrémleves pirított mandulával*<br>765 Ft                                                                           | Köményes vöröslencsekrém leves*<br>795 Ft                                    | Marhacsontleves zöldségekkel gazdagon<br>785 Ft                                                                                                               | Aranysárga zöldségkrémleves pirított szalonnával<br>830 Ft          | Hűsítő, mentás eperkrémleves*<br>1020 Ft                       |                               |
| Z2 - Zero főétel      | Carbonara vöröslencse penne<br>2295 Ft                                                                                     | Oregánós roston csirkemell, pirított édesburgonya hasábokkal<br>1930 Ft      | Serpenyős karaj rozmaringos zöldségekkel és quinoával<br>1760 Ft                                                                                              | Brassói aprópecsenye sült zellerkockákkal<br>2165 Ft                | Mustáros tarjaszeletek petrezselymes karfiolrizzsel<br>2395 Ft |                               |
| Z3 - Zero főétel      | Párizsi pulykaszelet, friss vegyes salátával<br>2695 Ft                                                                    | Rántott sertésborda ropogós kókuszpanírban, sült zellerhasábokkal<br>2195 Ft | Csikós tokány rizses-köleses fusillival<br>1795 Ft                                                                                                            | Tandoori szószos pulykafalatok rizses-köleses fusillival<br>2030 Ft | Édesburgonyafőzelék fasírttal<br>1850 Ft                       |                               |
| Z4 - Zero főétel      | Paleo székelykáposzta<br>1895 Ft                                                                                           | Töltött paprika, natúr paradicsommártás<br>2040 Ft                           | Rántott csirkemell aranybarna panírban sárgarépa kölessel<br>1995 Ft                                                                                          | Csirkés-csicseriborsós curry rizzsel<br>1720 Ft                     | Paleo BBQ csirkeszárnnyal, sült zellerhasábokkal<br>1975 Ft    |                               |
| Z5 - Zero desszert    | Gyümölcsös tápiókapuding<br>890 Ft                                                                                         | Fenséges csokoládékrém gyümölcscsel<br>1195 Ft                               | Sacher torta (zero)<br>1195 Ft                                                                                                                                | Paleo diós csokoládészelet<br>1350 Ft                               | Paleo barackos csokoládétorta<br>1350 Ft                       |                               |

|                                 | 2025.06.23. - hétfő                                                                                                                                                        | 2025.06.24. - kedd                                                                                                       | 2025.06.25. - szerda                                                                                                              | 2025.06.26. - csütörtök                                                                                                                                                | 2025.06.27. - péntek                                                                                                                                                                        | 2025.06.28. - szombat |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| S1 - Savanyúság                 | Uborkasaláta<br>295 Ft                                                                                                                                                     | Tzatziki<br>295 Ft                                                                                                       | Lilahagymás paradicsomsaláta<br>295 Ft                                                                                            | Kovászos uborka<br>290 Ft                                                                                                                                              | Tejfölös uborkasaláta<br>290 Ft                                                                                                                                                             |                       |
| S2 - Savanyúság                 | Paradicsomsaláta<br>290 Ft                                                                                                                                                 | Csalamádé<br>290 Ft                                                                                                      | Céklasaláta<br>290 Ft                                                                                                             | Káposztasaláta<br>290 Ft                                                                                                                                               | Csemegeuborka<br>290 Ft                                                                                                                                                                     |                       |
| JFW - Jókenyér szeletelt (350g) | Jókenyér Fitt&Well*<br>1035 Ft                                                                                                                                             | Jókenyér Fitt&Well*<br>1035 Ft                                                                                           | Jókenyér Fitt&Well*<br>1035 Ft                                                                                                    | Jókenyér Fitt&Well*<br>1035 Ft                                                                                                                                         | Jókenyér Fitt&Well*<br>1035 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                                                                                                                                       | Jókenyér Bajor rozsos*<br>795 Ft                                                                                                                                                            |                       |
| JTK - Jókenyér szeletelt (500g) | Jókenyér Teljes kiőrlésű magos*<br>995 Ft                                                                                                                                  | Jókenyér Teljes kiőrlésű magos*<br>995 Ft                                                                                | Jókenyér Teljes kiőrlésű magos*<br>995 Ft                                                                                         | Jókenyér Teljes kiőrlésű magos*<br>995 Ft                                                                                                                              | Jókenyér Teljes kiőrlésű magos*<br>995 Ft                                                                                                                                                   |                       |
| JVK - JVK                       | Jókenyér Vadkovászos*<br>995 Ft                                                                                                                                            | Jókenyér Vadkovászos*<br>995 Ft                                                                                          | Jókenyér Vadkovászos*<br>995 Ft                                                                                                   | Jókenyér Vadkovászos*<br>995 Ft                                                                                                                                        | Jókenyér Vadkovászos*<br>995 Ft                                                                                                                                                             |                       |
| SZK - Búzakenyér (500g)         | Szeletelt búzakenyér*<br>590 Ft                                                                                                                                            | 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                                                                                                                                                        | Cipó*<br>195 Ft                                                                                                                                                                             |                       |
| DL1 - Leves                     | Tárkonyos-zöldséges vöröslencse leves*<br>625 kcal, 55g szénh., 23g fehérje, 33g zsír<br>1160 Ft                                                                           | Harcsa halászlé (fitt)<br>455 kcal, 11g szénh., 58g fehérje, 20g zsír, csipős<br>1595 Ft                                 | Tojásleves (fitt)*<br>318 kcal, 17g szénh., 13g fehérje, 22g zsír<br>970 Ft                                                       | Erdélyi zöldbableves (fitt)*<br>156 kcal, 16g szénh., 4g fehérje, 8g zsír<br>1020 Ft                                                                                   | Tejfölös karfiolleves*<br>193 kcal, 21g szénh., 7g fehérje, 8g zsír<br>1020 Ft                                                                                                              |                       |
| DL2 - Leves                     | <br>Tejfölös gombaleves (fitt)*<br>194 kcal, 25g szénh., 10g fehérje, 6g zsír<br>980 Ft | Csontleves gazdagon zöldségekkel finommetélttel<br>187 kcal, 24g szénh., 9g fehérje, 11g zsír<br>920 Ft                  | Fitt májgaluska leves<br>219 kcal, 28g szénh., 14g fehérje, 5g zsír<br>920 Ft                                                     | <br>Nyári csirkehúsleves<br>235 kcal, 19g szénh., 29g fehérje, 3g zsír<br>1195 Ft | Fitt fejtett bableves (tejfölös)*<br>463 kcal, 58g szénh., 17g fehérje, 16g zsír<br>1080 Ft                                                                                                 |                       |
| D4 - Főzelék                    | Parajfőzelék főtt tojással*<br>425 kcal, 38g szénh., 27g fehérje, 17g zsír<br>1595 Ft                                                                                      | Tejszínes petrezselymes zöldbabfőzelék, kis bécsi szelet<br>715 kcal, 68g szénh., 38g fehérje, 31g zsír<br>1695 Ft       | Kapros tejfölös tökfőzelék, rántott sajt (light)*<br>609 kcal, 59g szénh., 27g fehérje, 28g zsír<br>1720 Ft                       | Vöröslencse főzelék, light csirkemell pörkölt<br>803 kcal, 94g szénh., 63g fehérje, 17g zsír<br>1680 Ft                                                                | Light tejszínes zöldborsó főzelék, csevpöcsicsa<br>711 kcal, 61g szénh., 57g fehérje, 23g zsír<br>1995 Ft                                                                                   |                       |
| D5 - Főzelék                    | Fitt parajfőzelék, párizsi bundás csirkemell<br>630 kcal, 70g szénh., 45g fehérje, 18g zsír<br>1720 Ft                                                                     | Tejszínes petrezselymes zöldbabfőzelék, roston sült csirkemell<br>404 kcal, 29g szénh., 34g fehérje, 16g zsír<br>1735 Ft | Kapros tejfölös tökfőzelék stevia édesítőszerrel, csirkevagdalt (light)<br>647 kcal, 69g szénh., 51g fehérje, 17g zsír<br>1890 Ft | Vöröslencse főzelék, natúr csirkemellfilé<br>725 kcal, 77g szénh., 63g fehérje, 16g zsír<br>1680 Ft                                                                    | Light tejszínes zöldborsó főzelék, sajtos bundás csirkemell<br>893 kcal, 82g szénh., 66g fehérje, 30g zsír<br>1950 Ft                                                                       |                       |
| D6 - Főétel                     | Currys chilis tejszínes csirkecsíkok basmati rizszel<br>762 kcal, 118g szénh., 47g fehérje, 13g zsír, csipős<br>1720 Ft                                                    | Csirkés-sajtos lasagne<br>785 kcal, 77g szénh., 47g fehérje, 31g zsír<br>1720 Ft                                         | Penne arabia (parad., fokh., csipős olasz tészta)*<br>804 kcal, 101g szénh., 40g fehérje, 27g zsír<br>1780 Ft                     | Káposztás tészta*<br>863 kcal, 98g szénh., 32g fehérje, 36g zsír<br>1695 Ft                                                                                            | <br>Zöldséges kacsamáj rozottó light sajttal<br>915 kcal, 84g szénh., 47g fehérje, 43g zsír<br>1995 Ft |                       |

|                                         | 2025.06.23. - hétfő                                                                                                                                                                                                                    | 2025.06.24. - kedd                                                                                                                                                                                     | 2025.06.25. - szerda                                                                                                              | 2025.06.26. - csütörtök                                                                                                                                                                     | 2025.06.27. - péntek                                                                                                                  | 2025.06.28. - szombat |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| D7 - Főétel                             | Feta sajttal töltött rántott pulykamell, petrezselymes-paradicsomos basmati rizs<br>1083 kcal, 135g szénh., 69g fehérje, 28g zsír<br><b>2220 Ft</b>                                                                                    | Rántott cukkini, barna rizs sült paradicsommal*<br>801 kcal, 137g szénh., 25g fehérje, 15g zsír<br><b>1790 Ft</b>                                                                                      | Rántott sertésborda, sült zöldség (light)<br>628 kcal, 54g szénh., 47g fehérje, 22g zsír<br><b>2020 Ft</b>                        | Csirkemell orly módon, párolt burgonyával zöldekkel, petrezselyemmel<br>591 kcal, 67g szénh., 42g fehérje, 15g zsír<br><b>1865 Ft</b>                                                       | Fitt rántott csirkecomb filé, vajban párolt zöldekkel, barnarizzsel<br>898 kcal, 101g szénh., 58g fehérje, 28g zsír<br><b>1920 Ft</b> |                       |
| D8 - Főétel                             | Kemencés csirkemellcsíkok cheddar sajttal, bulgur salátával<br>691 kcal, 76g szénh., 53g fehérje, 21g zsír<br><b>1875 Ft</b>                                                                                                           | Lecsó virslivel, rizzsel<br>569 kcal, 88g szénh., 18g fehérje, 18g zsír<br><b>1745 Ft</b>                                                                                                              | Grill csirkecomb, sült alma<br>556 kcal, 53g szénh., 51g fehérje, 11g zsír<br><b>1795 Ft</b>                                      | Garnélás spagetti<br>678 kcal, 81g szénh., 37g fehérje, 22g zsír<br><b>2165 Ft</b>                                                                                                          | Cukkínis lecsó*<br>218 kcal, 28g szénh., 5g fehérje, 11g zsír<br><b>1670 Ft</b>                                                       |                       |
| D9 - Főétel                             | Paprikás burgonya (virslivel)<br>502 kcal, 60g szénh., 16g fehérje, 21g zsír<br><b>1570 Ft</b>                                                                                                                                         | <br>Thai csirke, wok zöldségekkel<br>537 kcal, 35g szénh., 41g fehérje, 24g zsír<br><b>2065 Ft</b>                    | Paradicsomos mozzarella sült csirkemell, vegyes friss saláta<br>576 kcal, 30g szénh., 47g fehérje, 29g zsír<br><b>2150 Ft</b>     | Roston sült csirkemell, görög saláta<br>472 kcal, 26g szénh., 40g fehérje, 23g zsír<br><b>2070 Ft</b>                                                                                       | Csirkemell tzatzikivel, zöldsalátával<br>306 kcal, 23g szénh., 29g fehérje, 10g zsír<br><b>1920 Ft</b>                                |                       |
| D10 - Főétel                            | Szecsuaí csipős csirkecsíkok tojásos barna rizzsel<br>841 kcal, 102g szénh., 55g fehérje, 22g zsír<br><b>1975 Ft</b>                                                                                                                   | Fitt rakott karfiol pulykahússal<br>719 kcal, 57g szénh., 54g fehérje, 28g zsír<br><b>1885 Ft</b>                                                                                                      | Pirított csirkecsíkok zöldsalátával tepsis burgonyával<br>540 kcal, 59g szénh., 40g fehérje, 14g zsír<br><b>1955 Ft</b>           | Barbeque csirkecomb káposztás bulgurral<br>720 kcal, 85g szénh., 64g fehérje, 12g zsír<br><b>1840 Ft</b>                                                                                    | Grill csirkecombfilé béképával, kukoricával<br>690 kcal, 44g szénh., 68g fehérje, 25g zsír<br><b>1920 Ft</b>                          |                       |
| D11 - Főétel                            | Aszalt paradicsomos-mozzarellás csirkemelltekercs rizses zöldséggel<br>731 kcal, 54g szénh., 50g fehérje, 34g zsír<br><b>2075 Ft</b>                                                                                                   | Olívás mozzarella sült csirkemell, zöldséges rizs<br>962 kcal, 111g szénh., 50g fehérje, 36g zsír<br><b>1920 Ft</b>                                                                                    | Vadas marha, light szarvacsa tésztával<br>687 kcal, 66g szénh., 47g fehérje, 25g zsír<br><b>2075 Ft</b>                           | Borsos, mustáros sült sovány csirkemell, velesült zöldségekkel<br>606 kcal, 37g szénh., 41g fehérje, 30g zsír<br><b>2020 Ft</b>                                                             | Csirkemell paprikás, tészta köret<br>815 kcal, 66g szénh., 53g fehérje, 37g zsír<br><b>1865 Ft</b>                                    |                       |
| D12 - Főétel                            | Roston csirkemell friss bazsalikomos sajtmártással rizses béképával<br>657 kcal, 57g szénh., 46g fehérje, 27g zsír<br><b>1855 Ft</b>                                                                                                   | <br>Baconba tekert csirkemell gombás tojásos rizzsel<br>845 kcal, 69g szénh., 61g fehérje, 37g zsír<br><b>2120 Ft</b> | Indiai curry-s csirke, zöldséges basmati rizs<br>609 kcal, 86g szénh., 43g fehérje, 10g zsír<br><b>1775 Ft</b>                    | <br>Tejszínes-zöldséges csirkés fusilli<br>642 kcal, 66g szénh., 46g fehérje, 21g zsír<br><b>1790 Ft</b> | Krémsajtos mustáros csirkefalatok fusilli tésztával<br>942 kcal, 76g szénh., 67g fehérje, 41g zsír<br><b>2050 Ft</b>                  |                       |
| D13 - Főétel                            | Brokkoli főzelék rántott csirkemell<br>646 kcal, 62g szénh., 43g fehérje, 24g zsír<br><b>1665 Ft</b>                                                                                                                                   | Rakott kel (sertéshússal)<br>726 kcal, 51g szénh., 45g fehérje, 36g zsír<br><b>1895 Ft</b>                                                                                                             | Szárnys mini húsgombócok paradicsommártásban<br>538 kcal, 65g szénh., 45g fehérje, 11g zsír<br><b>1820 Ft</b>                     | Rakott karfiol (pulykahússal)<br>617 kcal, 55g szénh., 42g fehérje, 24g zsír<br><b>1820 Ft</b>                                                                                              | Paradicsomos burgonyafőzelék, szárnyas vagdalttal<br>564 kcal, 67g szénh., 48g fehérje, 11g zsír<br><b>1585 Ft</b>                    |                       |
| D14 - Főétel                            | <br>Óvári csirkemell, párolt zöldköret<br>502 kcal, 37g szénh., 51g fehérje, 14g zsír<br><b>1995 Ft</b>                                              | <br>Tejszínes-gombás csirkemell, fitt spagetti<br>622 kcal, 62g szénh., 51g fehérje, 18g zsír<br><b>1845 Ft</b>      | Töltött káposzta csirkemellből<br>645 kcal, 70g szénh., 43g fehérje, 19g zsír<br><b>1930 Ft</b>                                   | Házi lecsó virslivel, bulgurral<br>572 kcal, 85g szénh., 22g fehérje, 19g zsír<br><b>1725 Ft</b>                                                                                            | Mustáros csirkecombfilé rozmaringos édesburgonyával<br>761 kcal, 79g szénh., 70g fehérje, 15g zsír<br><b>2140 Ft</b>                  |                       |
| D15 - Desszert                          | Tejszínes túrós szelet*<br>196 kcal, 12g szénh., 8g fehérje, 13g zsír<br><b>1140 Ft</b>                                                                                                                                                | Somlói kocka*<br>129 kcal, 10g szénh., 6g fehérje, 7g zsír<br><b>1095 Ft</b>                                                                                                                           | Oroszkrém torta*<br>150 kcal, 12g szénh., 6g fehérje, 8g zsír<br><b>1095 Ft</b>                                                   | Meggyes pite*<br>228 kcal, 18g szénh., 7g fehérje, 14g zsír<br><b>1095 Ft</b>                                                                                                               | Epres-vanília szelet*<br>146 kcal, 10g szénh., 4g fehérje, 10g zsír<br><b>1095 Ft</b>                                                 |                       |
| DKM - Kis menü (kis leves + kis főétel) | <br>Tejfölös gombaleves (fitt), Szecsuaí csipős csirkecsíkok tojásos barna rizzsel<br>690 kcal, 85g szénh., 43g fehérje, 18g zsír<br><b>2075 Ft</b> | Csontleves gazdagon zöldségekkel finommetélttel, Fitt rakott karfiol pulykahússal<br>606 kcal, 54g szénh., 43g fehérje, 26g zsír<br><b>1970 Ft</b>                                                     | Fitt májgaluska leves, Rántott sertésborda, sült zöldség (light)<br>567 kcal, 55g szénh., 41g fehérje, 18g zsír<br><b>2065 Ft</b> | Erdélyi zöldbaleves (fitt), Barbeque csirkecomb káposztás bulgurral<br>585 kcal, 68g szénh., 45g fehérje, 13g zsír<br><b>1995 Ft</b>                                                        | Tejfölös karfiolleves, Grill csirkecombfilé béképával, kukoricával<br>588 kcal, 43g szénh., 50g fehérje, 22g zsír<br><b>2065 Ft</b>   |                       |
| EB1 - Eisberg salátátál                 | Cézár salátátál (csirkemellel)<br><b>1485 Ft</b>                                                                                                                                                                                       | Cézár salátátál (csirkemellel)<br><b>1485 Ft</b>                                                                                                                                                       | Cézár salátátál (csirkemellel)<br><b>1485 Ft</b>                                                                                  | Cézár salátátál (csirkemellel)<br><b>1485 Ft</b>                                                                                                                                            | Cézár salátátál (csirkemellel)<br><b>1485 Ft</b>                                                                                      |                       |
| EB2 - Eisberg salátátál                 | Syrtaki salátátál<br><b>1495 Ft</b>                                                                                                                                                                                                    | Syrtaki salátátál<br><b>1495 Ft</b>                                                                                                                                                                    | Syrtaki salátátál<br><b>1495 Ft</b>                                                                                               | Syrtaki salátátál<br><b>1495 Ft</b>                                                                                                                                                         | Syrtaki salátátál<br><b>1495 Ft</b>                                                                                                   |                       |



Interfood étlap - 2025 - 26. hét

|                         | 2025.06.23. - hétfő                   | 2025.06.24. - kedd                    | 2025.06.25. - szerda                  | 2025.06.26. - csütörtök               | 2025.06.27. - péntek                  | 2025.06.28. - szombat |
|-------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| EB3 - Eisberg salátatál | Sonkás-tojásos színes tál<br>1785 Ft  | Sonkás-tojásos színes tál<br>1785 Ft  | Sonkás-tojásos színes tál<br>1785 Ft  | Sonkás-tojásos színes tál<br>1785 Ft  | Sonkás-tojásos színes tál<br>1785 Ft  |                       |
| EB4 - Eisberg salátatál | Tonhalas színes tál<br>1785 Ft        | Tonhalas színes tál<br>1785 Ft        | Tonhalas színes tál<br>1785 Ft        | Tonhalas színes tál<br>1785 Ft        | Tonhalas színes tál<br>1785 Ft        |                       |
| EB5 - Eisberg salátatál | Pesztós csirkés színes tál<br>1785 Ft | Pesztós csirkés színes tál<br>1785 Ft | Pesztós csirkés színes tál<br>1785 Ft | Pesztós csirkés színes tál<br>1785 Ft | Pesztós csirkés színes tál<br>1785 Ft |                       |