

AS1	PRÉMIUM	Vörösbors vadpörkölt, túrós csusza	2 290 Ft
AS2	FŐÉTEL	Sertésrántva, rizi-bizi	1 530 Ft
AS3	FŐÉTEL	Baconnel, sajttal sült csirkemell, burgonyapüré	1 995 Ft
AS4	FŐÉTEL	Szezámmagos tökehalfilé rántva, Majonéz kukoricasaláta	2 290 Ft
AS5	FŐÉTEL	Csirkemell pestós szószban, pirított zöldséges rizskeverék	1 760 Ft
AS6	FŐÉTEL	Roston csirkemell cékla töcsnival, fokhagymás tejföl	1 790 Ft

AZONOSÍTÓ:		H	K	SZ	CS	P	SZ
MENNYELŐ NEVE:	16. HÉT						
CÉG NEVE:							
CÍM:							
TELEFONSZÁM:							

VEGETÁRIÁNUS VEGÁN CSÍPÓS SÉF AJÁNLATA GOMBA TEJMENTES PALEO

	HÉTFŐ ÁPRILIS 15.	KEDD ÁPRILIS 16.	SZERDA ÁPRILIS 17.	CSÜTÖRTÖK ÁPRILIS 18.	PÉNTEK ÁPRILIS 19.	SZOMBAT ÁPR. 20.	H	K	SZ	CS	P	SZ	HÉTI MENÜ
M1	ÁRFALÓ MENÜ HETI ÁR: 7060 FT 1410 FT/NAP	Tejfőls burgonyaleves, Rántott párizsi, rizi-bizi	1 490 Ft	Zöldség leves tarhonyával, Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya	1 490 Ft	Sertésraguleves, Káposztás tészta	1 490 Ft	Zöldborsókrémleves, pirított magvak, Sertésrántva Buda-pest módra, párolt rizs	1 490 Ft	Erőleves zöldséggel, tésztával, Székelykáposzta	1 490 Ft		M1
M2	NYUGDÍJAS MENÜ HETI ÁR: 7530 FT 1505 FT/NAP	Tejfőls burgonyaleves, Lecsós csirkemell, tarhonya	1 590 Ft	Zöldség leves tarhonyával, Eszterházy csirketokány, párolt rizs	1 590 Ft	Sertésraguleves, Krumplis tészta	1 590 Ft	Zöldborsókrémleves, pirított magvak, Csirkemell rántva, petrezselymes burgonya	1 590 Ft	Erőleves zöldséggel, tésztával, Húsos penne	1 590 Ft		M2
M3	HETI ÁR: 8600 FT 1720 FT/NAP	Eperkrémleves, Brassói, sültburgonya	1 870 Ft	Zöldség leves tarhonyával, Pulykamell füstölt sajtmártás, párolt rizs	1 730 Ft	Citromos almaleves, Kapros, színes paprikás sertéscsík, párolt rizs	1 775 Ft	Zöldborsókrémleves, pirított magvak, Bacon alatt sült almás, körtés, sajtos csirkemell, burgonyapüré	1 930 Ft	Szedres meggy leves, Fokhagymás tejfölben pácolt borda rántva, kukoricás rizs	1 770 Ft		M3
M4	HETI ÁR: 10065 FT 2015 FT/NAP	Sertésszelet füstölt sonkával, karfiollal, rizi-bizi, Tejszínes, csokis gesztenyés szelet (160g)	2 160 Ft	Édes-savanyú csirkemell, párolt rizs, Mákos nudli vaníliásodó (200g)	2 195 Ft	Baconos, tejszínes sült csirke, párolt rizs, Fekete-erdő szelet (190g)	1 940 Ft	Bacon alatt sült almás, körtés, sajtos csirkemell, burgonyapüré, Meggyes-mákos rétes	2 405 Ft	Bakonyi csirketokány, orsótészta, Madártej (250g)	1 925 Ft		M4
M5	HETI ÁR: 10890 FT 2180 FT/NAP	Húsgombóc leves, Juhtúrós töltött karaj rántva, burgonyapüré	2 400 Ft	Szálvaléves, Rántott pulykamell, petrezselymes burgonya	2 250 Ft	Sertésraguleves, Fűszeres-mustáros rántott csirkescsík, petrezselymes burgonya	2 290 Ft	Csökmői csülkös burgonyaleves, Bécsi sertésszelet, párolt rizs	2 275 Ft	Daragaluska leves, Fokhagymás tejfölben pácolt borda rántva, kukoricás rizs	2 280 Ft		M5
M6	CH-KONTROLL MENÜ HETI ÁR: 8855 FT 1770 FT/NAP	Húsgombóc leves, Csikós tokány, orsótészta (K: 639kcal, Ch: 47g)	1 645 Ft	Zöldség leves tarhonyával, Finomfőzelék, pulykasült (K: 723kcal, Ch: 53g)	2 240 Ft	Sertésraguleves, Rakott kelkáposzta, tejföllel (K: 666kcal, Ch: 46g)	1 950 Ft	Zöldborsókrémleves, pirított magvak, Görögös csirkecomb, pirított zöldséges rizs (K: 1053kcal, Ch: 58g)	1 800 Ft	Alföldi csirkeraguleves, Túrós tészta (K: 570kcal, Ch: 56g)	1 710 Ft		M6
M7	HETI ÁR: 12240 FT 2450 FT/NAP	Húsgombóc leves, Brassói, sültburgonya	2 745 Ft	Zöldség leves tarhonyával, Borsos tokány, tarhonya	2 655 Ft	Bab leves zöldségekkel, Baconos, tejszínes sült csirke, párolt rizs	2 380 Ft	Mediterrán gyümölcsleves, Sertés-pörkölt, szarvacska tészta	2 435 Ft	Daragaluska leves, Kanász-tál (burgonyás, sertéshúsos, kolbászos egytál)	2 705 Ft		M7
L1	LEVES	Tejfőls burgonyaleves	810 Ft	Zöldség leves tarhonyával	795 Ft	Bab leves zöldségekkel	810 Ft	Zöldborsókrémleves, pirított magvak	895 Ft	Daragaluska leves	795 Ft	Palóc leves	L1
L12	LEVES ZÓNA		570 Ft		560 Ft		570 Ft		630 Ft		560 Ft		L12
L2	LEVES	Húsgombóc leves	895 Ft	Lencseleves kolbással	1 110 Ft	Sertésraguleves	995 Ft	Csökmői csülkös burgonyaleves	995 Ft	Alföldi csirkeraguleves	1 140 Ft		L2
L22	LEVES ZÓNA		630 Ft		780 Ft		700 Ft		700 Ft		800 Ft		L22
L3	LEVES	Eperkrémleves	810 Ft	Szálvaléves	810 Ft	Citromos almaleves	795 Ft	Mediterrán gyümölcsleves	970 Ft	Szedres meggy leves	815 Ft		L3
L32	LEVES ZÓNA		570 Ft		570 Ft		560 Ft		680 Ft		575 Ft		L32
F1	FŐZELÉK	Zöldbabfőzelék	995 Ft	Finomfőzelék	995 Ft	Paradicsomos káposzta	995 Ft	Sólet	995 Ft	Lencsefőzelék	995 Ft		F1
F2	FŐZELÉK	Zöldbabfőzelék, párolt pulykamell	1 520 Ft	Finomfőzelék, csirkefasírt	1 520 Ft	Paradicsomos káposzta, baromfi virsli	1 390 Ft	Sólet, Sovány sertéskaraj	1 690 Ft	Lencsefőzelék, roston csirkemell	1 395 Ft		F2
F3	FŐZELÉK	Zöldbabfőzelék, sertéspörkölt	1 470 Ft	Finomfőzelék, pulykasült	1 625 Ft	Paradicsomos káposzta, vagdalt	1 455 Ft	Sólet, füstölt, főtt tarja	1 395 Ft	Lencsefőzelék, főtt tojás	1 410 Ft		F3
F3Z	FŐZELÉK ZÓNA		1 065 Ft		1 140 Ft		1 020 Ft		980 Ft		990 Ft		F3Z
R3	RÁNTOTT	Rántott csirkemell, párolt rizs	1 710 Ft	Rántott borda gombakrémmel töltve, pirított zöldséges rizs	1 990 Ft	Fűszeres-mustáros rántott csirkescsík, petrezselymes burgonya	1 710 Ft	Rántott cukkini, párolt rizs	1 570 Ft	Bankárok pulykamelle (ananász, sajt), burgonyapüré	2 130 Ft	Fetával töltött pulykamell rántva, kukoricás rizs	R3
R4	RÁNTOTT	Juhtúrós töltött karaj rántva, burgonyapüré	1 895 Ft	Rántott pulykamell, petrezselymes burgonya	1 795 Ft	Tojásos lecsóval töltött rántott borda, burgonyapüré	1 895 Ft	Bécsi sertésszelet, párolt rizs	1 690 Ft	Fokhagymás tejfölben pácolt borda rántva, kukoricás rizs	1 835 Ft		R4
R4Z	RÁNTOTT ZÓNA		1 330 Ft		1 260 Ft		1 330 Ft		1 185 Ft		1 285 Ft		R4Z
K1	MAGYAROS	Csikós tokány, orsótészta	1 590 Ft	Borsos tokány, tarhonya	1 995 Ft	Rakott kelkáposzta, tejföllel	1 750 Ft	Sertéspörkölt, szarvacska tészta	1 590 Ft	Kanász-tál (burgonyás, sertéshúsos, kolbászos egytál)	2 050 Ft	Brokkolis, sajtos csirkemell, párolt rizs	K1
K1Z	MAGYAROS ZÓNA		1 115 Ft		1 400 Ft		1 225 Ft		1 115 Ft		1 435 Ft		K1Z
K2	KEDVELT ÉTELEINK	Brassói, sültburgonya	1 990 Ft	Pulykamell füstölt sajtmártás, párolt rizs	1 795 Ft	Kapros, színes paprikás sertéscsík, párolt rizs	1 840 Ft	Görögös csirkecomb, pirított zöldséges rizs	1 795 Ft	Bőrös malacsült, hagymás törtburgonya, pezsögös káposzta	1 895 Ft		K2
K2Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA		1 395 Ft		1 260 Ft		1 305 Ft		1 260 Ft		1 330 Ft		K2Z
K3	KEDVELT ÉTELEINK	Sertésszelet füstölt sonkával, karfiollal, rizi-bizi	1 895 Ft	Édes-savanyú csirkemell, párolt rizs	1 650 Ft	Baconos, tejszínes sült csirke, párolt rizs	1 695 Ft	Bacon alatt sült almás, körtés, sajtos csirkemell, burgonyapüré	1 995 Ft	Bakonyi csirketokány, orsótészta	1 650 Ft	Sovány sertés-karaj vadasan, spagetti	K3
K3Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA		1 330 Ft		1 155 Ft		1 190 Ft		1 400 Ft		1 155 Ft		K3Z
K4	TÉSZTÁK	Tejszínes, gombás, jércéhúsos rakott tészta	1 650 Ft	Füstölt tarjás, sajtos, túrós rakott makaróni	1 590 Ft	Paradicsomos-sonkás színes penne, parmezán	1 490 Ft	Currys, zöldséges, jércés lasagne	1 560 Ft	Vadász nokedli (bacon, hagyma, sajt)	1 450 Ft		K4
K4Z	TÉSZTÁK ZÓNA		1 155 Ft		1 115 Ft		1 045 Ft		1 095 Ft		1 015 Ft		K4Z
K5	HALAK	Lazacmártásos, brokkolis farfalle	1 650 Ft	Szezámmagos, zöldséges, tonhalas penne	1 560 Ft	Hokkifilé Jean Bart módra, petrezselymes burgonya	2 150 Ft	Harcspaprikás, galuska	1 895 Ft	Currys, zöldséges tengerihal ragu, párolt rizs	1 995 Ft		K5
K6	HÁZ IZI	Székely húsgombóc	1 395 Ft	Zöldborsópörkölt, galuska	1 360 Ft	Paprikás burgonya virsivel	1 460 Ft	Reszelt máj, Tört burgonya	1 490 Ft	Bolognai szósz (4 adag)	3 790 Ft		K6
K7	HAGYOMÁNYOS CH-KONTROLL	Csikós tokány, orsótészta (K: 432kcal, Ch: 40g)	1 115 Ft	Finomfőzelék, pulykasült	1 625 Ft	Rakott kelkáposzta, tejföllel (K: 500kcal, Ch: 35g)	1 350 Ft	Görögös csirkecomb, pirított zöldséges rizs (K: 705kcal, Ch: 37g)	1 240 Ft	Túrós tészta (K: 406kcal, Ch: 44g)	995 Ft		K7
K8	SÉF AJÁNLÁSA	Sült csirkemell tejszínes karalábészószban, pirított zöldséges rizskeverék	1 690 Ft	Juhtúróval töltött zsenge karalábé tejszínes kapormártással, párolt rizs	1 890 Ft	Magyaros zsenge karalábéleves friss sárgarépával, szárnyashús-galuskával	850 Ft	Jércéhússal töltött idei karalábé tejszínes szószban, párolt rizs	1 950 Ft	Friss karalábés rakott burgonya feta sajttal, tojással	1 780 Ft		K8
D1	ÉDES TÉSZTA	Tejberizs kakaósórárt	1 120 Ft	Mákos nudli vaníliásodó	1 155 Ft	Aranygaluska vaníliáöntet	785 Ft	Grízes tészta baracklevéllel	1 090 Ft	Piskótakocka csokiöntet	1 020 Ft		D1
D12	ÉDES TÉSZTA ZÓNA		785 Ft		1 155 Ft		785 Ft		765 Ft		715 Ft		D12
D2	SÜTEMÉNY	Tejszínes, csokis gesztenyés szelet (160g)	940 Ft	Rézi néni csokiszelete	780 Ft	Fekete-erdő szelet (190g)	850 Ft	Meggyes-mákos rétes	1 130 Ft	Madártej (250g)	870 Ft		D2
D3	PALACSINTA	Erdői gyümölcsös palacsinta	910 Ft	Mogyorós, csokikrémes palacsinta	965 Ft	Király palacsinta torta vaníliás öntet	955 Ft	Epres-joghurtos palacsinta	930 Ft	Almás-rebarbarás palacsinta	895 Ft		D3
S1	HIDEGKONYHA	"Light" majonézos gombasaláta	1 195 Ft	Károlyi saláta	1 100 Ft	Hagymás-paradicsomos babasaláta	720 Ft	"Light" majonézos tojássaláta	1 450 Ft	Jércesaláta	1 190 Ft		S1
S2	SALÁTA	Uborkasaláta	495 Ft	Káposztasaláta	495 Ft	Cékla	495 Ft	Fejes saláta, salátaöntet	495 Ft	Tavaszi saláta	495 Ft		S2
S3	SALÁTABÁR	Fetás édesburgonyasaláta rukkolával (250g)	1 540 Ft	Tonhalsaláta (310g)	1 490 Ft	Hajdina saláta, brokkoli, aszalt paradicsom (250g)	1 350 Ft	Spenótos-csirkés bulgursaláta (300g)	1 190 Ft	Ibériai téztsaláta (250g)	1 250 Ft		S3
EM1	REFORM MENÜ HETI ÁR: 11405 FT 2280 FT/NAP	Brokkolikrémleves, Cukkinis csirkefasírt zabpehellyel, bazsalikomos repáppal	2 205 Ft	Tárkonyos csirkeraguleves, Lasagne zöldséges tofuval	2 655 Ft	Reform zöldborsó-püréfőzelék, baromfi virsli, Kukoricaféljűt szederöntet	2 250 Ft	Minestrone GM spagettivel, Olajbogyóval, sajttal töltött csirke joghurtos szószban, barna rizs, brokkoli	2 455 Ft	Gombakrémleves csicserti-tarhonyával, Fűszeres pulyka-melcsikok, ízletes zöldségsaláta	2 470 Ft		EM1
EM2	CH-KONTROLL MENÜ HETI ÁR: 9460 FT 1890 FT/NAP	Brokkolikrémleves, Sült csirkecomb (felső), Zöldséges rizs (K: 892kcal, Ch: 59g)	1 845 Ft	Zöldség leves tarhonyával, Baconos zöldbab, bulgurral (K: 544kcal, Ch: 40g)	1 790 Ft	Sertésraguleves, Zöldfűszeres csirkesteak, Zellerpüré (K: 637kcal, Ch: 36g)	2 225 Ft	Minestrone GM spagettivel, Vasi pulykamell, zöldkört (K: 571kcal, Ch: 42g)	2 250 Ft	Gombakrémleves, Zöldborsos csirkemellpörkölt, puliszka (K: 585kcal, Ch: 59g)	1 855 Ft		EM2
EM3	VEGA MENÜ HETI ÁR: 11220 FT 2245 FT/NAP	Brokkolikrémleves, Hagymakarika rántva, zöldkört	2 430 Ft	Lasagne zöldséges tofuval, Fitnessz diós-szilvás rétes	2 705 Ft	Kókusztejes vöröslencsekremleves, Parajos-ricottás tortellini tejszínes szószban	2 025 Ft	Minestrone GM spagettivel, Zöldséges, árpagyöngyös rakott kel	2 105 Ft	Gombakrémleves csicserti-tarhonyával, Falafel füstölt sajtmártás	2 575 Ft		EM3
E1	CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES LEVES	Brokkolikrémleves (K: 114kcal, Ch: 8g)	760 Ft	Tárkonyos csirkeraguleves (K: 192kcal, Ch: 15g)	995 Ft	Kókusztejes vöröslencsekremleves (K: 423kcal, Ch: 57g)	780 Ft	Minestrone GM spagettivel (K: 52kcal, Ch: 9g)	760 Ft	Gombakrémleves csicserti-tarhonyával (K: 133kcal, Ch: 18g)	760 Ft		E1
E2	MEDITERRÁN DIÉTA	Mexikói tonhalsaláta, pita, Korianderes fetaja (K: 745kcal, Ch: 81g)	2 390 Ft	Parajos gombaragu, zöldséges zabrizs (K: 614kcal, Ch: 87g)	1 690 Ft	Rakott brokkoli bulgurral, fetaval (K: 579kcal, Ch: 56g)	1 650 Ft	Kakukkfűves csirkemell, köleses babragu (K: 527kcal, Ch: 46g)	1 850 Ft	Sütöben sült reform bundás tökehal, Édesburgonyapüré, kelbimbó (K: 634kcal, Ch: 53g)	2 290 Ft		E2
E3	REFORM FŐZELÉK	Kapros, almás burgonyafőzelék, párolt pulykamell (K: 543kcal, Ch: 55g)	1 595 Ft	Kakukkfűves, citromos karfiolfőzelék, csirkefasírt (K: 492kcal, Ch: 52g)	1 565 Ft	Reform zöldborsó-püréfőzelék, baromfi virsli (K: 572kcal, Ch: 42g)	1 370 Ft	Gombás, tejfőls krumpli főzelék, grill sertéskaraj (K: 566kcal, Ch: 51g)	1 695 Ft	Zabpehellyel lecsófőzelék, roston csirkemell (K: 469kcal, Ch: 51g)	1 550 Ft	Vegán székelykáposzta (K: 360kcal, Ch: 45g)	E3
E4	VEGÁN FALAT	Cukkinis sárgarépafasírt, wok zöldség, kuszkus (K: 648kcal, Ch: 109g)	1 540 Ft	Gabonacsmegegés chilis bab (K: 694kcal, Ch: 69g)	1 540 Ft	Szejtán gyros, tepsis burgonya, Fokhagymás, uborkás öntet (K: 1351kcal, Ch: 132g)	1 540 Ft	Gombás, paradicsomos csicserborsó ragu, bulgur (K: 645kcal, Ch: 93g)	1 540 Ft	Vegán rakott zöldbab gabonacsmegegével, tofutejföllel (K: 811kcal, Ch: 86g)	1 540 Ft		E4
E5	CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES	Cukkinis csirkefasírt zabpehellyel, bazsalikomos repáppal (K: 390kcal, Ch: 39g)	1 540 Ft	Kelkáposztás csirkemellcsikok, barna rizs (K: 592kcal, Ch: 72g)	1 540 Ft	Sült csirkemell fűszeres almával, zöldséges hajdina (K: 630kcal, Ch: 82g)	1 895 Ft	Sertésrántva pirított gombával, zöldséges hajdina (K: 750kcal, Ch: 75g)	1 730 Ft	Kakukkfűves, citromos csirkecomb, zelleres köles (K: 787kcal, Ch: 48g)	1 590 Ft	Szezámmagos, szójaszószos csirkemell, pirított zöldséges tészta (K: 834kcal, Ch: 85g)	E5
E6	CH-KONTROLL FŐÉTEL	Sült csirkecomb (felső), Zöldséges rizs (K: 806kcal, Ch: 53g)	1 390 Ft	Baconos zöldbab bulgurral (K: 477kcal, Ch: 29g)	1 320 Ft	Zöldfűszeres csirkesteak, Zellerpüré (K: 471kcal, Ch: 26g)	1 640 Ft	Vasi pulykamell, zöldkört (K: 533kcal, Ch: 35g)	1 795 Ft	Zöldborsos csirkemellpörkölt, puliszka (K: 485kcal, Ch: 46g)	1 380 Ft		E6
E7	FITT-OFFICE 500	Csirkemellfilé korpás köntösben, Olasz padlizsánragu (K: 456kcal, Ch: 20g)	1 895 Ft	Rakott zöldség, sonkával, sajttal (K: 482kcal, Ch: 45g)	1 650 Ft	Joghurtos, kapros tökfőzelék (zabpehellyel), sárgarépás pulykafasírt (K: 490kcal, Ch: 37g)	1 630 Ft	Olajbogyóval, sajttal töltött csirke joghurtos szószban, barna rizs, brokkoli (K: 685kcal, Ch: 38g)	1 820 Ft	Fűszeres pulykamellcsikok, ízletes zöldségsaláta (K: 408kcal, Ch: 22g)	1 840 Ft		E7
E8	REFORM RÁNTOTT	Görög pulykamell TK bundában, Fetás kukoricasaláta (K: 493kcal, Ch: 23g)	1 895 Ft	Karfiol TK bundában, zöldborsos barna rizs Citromos, lime-os joghurt (K: 623kcal, Ch: 99g)	1 540 Ft	Fitnessz bundás harcsafilé, párolt sárgarépa, brokkoli (K: 425kcal, Ch: 21g)	1 895 Ft	Rántott borda kukoricás bundában, zöldséges barna rizs (K: 731kcal, Ch: 94g)	1 670 Ft	Reform bundás rántott csirkemell, karottás bulgur (K: 686kcal, Ch: 56g)	1 690 Ft		E8
E9	VEGETÁRIÁNUS	Hagymakarika rántva, zöldkört (K: 693kcal, Ch: 81g)	1 795 Ft	Lasagne zöldséges tofuval (K: 661kcal, Ch: 81g)	1 795 Ft	Parajos-ricottás tortellini tejszínes szószban (K: 555kcal, Ch: 62g)	1 350 Ft	Zöldséges, árpagyöngyös rakott kel (K: 585kcal, Ch: 65g)	1 455 Ft	Falafel füstölt sajtmártás (K: 815kcal, Ch: 64g)	1 950 Ft		E9
E10	GYM-GRILL - PROTEIN BÁZIS	Argentín csirkenyárs, zelleres bulgur, kelbimbó (K: 694kcal, F: 49g, Zs: 19g, Ch: 71g)	1 795 Ft	Joghurtban pácolt csir									