



AS1	PRÉMIUM
AS2	FŐÉTEL
AS3	FŐÉTEL
AS4	FŐÉTEL
AS5	FŐÉTEL
AS6	FŐÉTEL



AS1						
AS2						
AS3						
AS4						
AS5						
AS6						

		HÉTFŐ JÚLIUS 28.	KEDD JÚLIUS 29.	SZERDA JÚLIUS 30.	CSÜTÖRTÖK JÚLIUS 31.	PÉNTEK AUGUSZTUS 1.	SZOMBAT AUG. 2.	H	K	SZ	CS	P	SZ	HETI MENÜ
M1	ÁRFALÓ MENÜ HETI ÁR: 7770 FT 1555 FT/NAP	Húsgombóclevés, Lecsős virsli, tarhonya	Paradicsomleves, betűtészta, Tavasz rizses csirke	Gulyásleves, Füstölt sajtos, tejfölös tészta	Csontleves tésztával, Sóska főzelék, főtt burgonya, főtt tojás	Falusi zöldborsóleves, Majorannás csirketokány, rizs		M1						
M2	NYUGDÍJAS MENÜ HETI ÁR: 8150 FT 1630 FT/NAP	Húsgombóclevés, Kapros tökfőzelék, fasírt	Paradicsomleves, betűtészta, Csiky sertéstokány, főtt tészta	Gulyásleves, Dejős tészta, narancsos barackiz	Csontleves tésztával, Sokmagvas rántott csirkemell, rizs	Falusi zöldborsóleves, Tarhonyás hús		M2						
M3	HETI ÁR: 8510 FT 1700 FT/NAP	Húsgombóclevés, Spagetti carbonara	Vegyes gyümölcsleves, Csülökpörkölt vele főtt burgonyával	Tejfölös zöldségleves, Hentes tokány, rizs	Csontleves tésztával, Lencsefőzelék, füstölt, főtt tarja	Falusi zöldborsóleves, Marhaláb-szár pörkölt, tarhonya		M3						
M4	HETI ÁR: 10140 FT 2030 FT/NAP	Csirkemell rántva, majonézes burgonya, Csokoládés túrószelet (160g)	Hawaii csirkemell, rizs, Mogyorókrémes palacsinta 2 db	Spárgával töltött csirkemell, hollandi mártás, rizs, Jófalat tiramisú (140g)	Juhtúrós-paradicsomos pulykamell, póréval, rizs, Rákóczi túrós lepény (200g)	Grill csirkecomb sajttal, rizi-bizi, Darázs-fészek vanília öntet (220g)		M4						
M5	SZÜNDIÉ MENÜ HETI ÁR: 9240 FT 1850 FT/NAP	Müzsizslet (2 db), Tejfölös gombaleves, Csirkemell-pörkölt, főtt tészta	Jó reggeli szelet, Vegyes gyümölcsleves, Halrudacsok, petrezselymes burgonya	Töltött pikótszelet (2 db), Zellerkrémleves, Hentes tokány, Párolt rizs	Croissant, Csonleves tésztával, Zöldborsófőzelék, sült csirkemell falatok	Gyümölcs, Sertésraguleves, Mákos tészta (250g)		M5						
M6	SZÉNHDÍRÁT-CSÖKENTETI HETI ÁR: 9450 FT 1890 FT/NAP	Tejfölös gombaleves, Cigánypecsenye sült szalonnával, hagymás tört-burgonya (K: 976kcal, Ch: 60g)	Vegyes gyümölcsleves, Köményes sertéssült, zöldségek, burgonya (K: 781kcal, Ch: 65g)	Tejfölös zöldségleves, Parajos-csirkés penne sajttal (K: 550kcal, Ch: 54g)	Csontleves eperlevél tésztával, Csirkemáj rizottó (K: 499kcal, Ch: 59g)	Sertésragu-leves, Argentín fűszeres rántott borda, zöldkört (K: 695kcal, Ch: 40g)		M6						
M7	HETI ÁR: 12440 FT 2490 FT/NAP	Tejfölös gombaleves, Bácskai rizses hús	Paradicsomleves, betűtészta, Rakott burgonya háziasan	Almás, barackos ribizileves, Pulykacombfilé sütve, törtburgonya, párolt káposzta	Betyárleves, Mákos guba (450 g)	Falusi zöldborsóleves, Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt		M7						
L1	LEVES	Tejfölös gombaleves	Paradicsomleves, betűtészta	Tejfölös zöldségleves	Csontleves tésztával	Falusi zöldborsóleves	Májgombóc-leves	L1						
L1Z	LEVES ZÓNA							L1Z						
L2	LEVES	Húsgombóclevés	Frankfurti leves	Gulyásleves	Betyárleves	Sertésragu-leves		L2						
L2Z	LEVES ZÓNA							L2Z						
L3	LEVES	Görög gyümölcsleves	Vegyes gyümölcsleves	Almás, barackos ribizileves	Ananászleves	Őszibarack-krémleves		L3						
L3Z	LEVES ZÓNA							L3Z						
F1	FŐZELÉK	Kapros tökfőzelék	Gyöngybabfőzelék	Majorannás burgonyafőzelék	Lencsefőzelék	Kelkáposzta-főzelék		F1						
F2	FŐZELÉK	Kapros tökfőzelék, roston csirkemell	Gyöngybabfőzelék, szójas csirkefasírt	Majorannás burgonyafőzelék, sült csirke felsőcomb	Lencsefőzelék, hagymás csirkefalatok	Kelkáposzta-főzelék, grill sertéskaraj		F2						
F3	FŐZELÉK	Kapros tökfőzelék, csirkemell pörkölt	Gyöngybabfőzelék, sertésvirslí	Majorannás burgonyafőzelék, pulykapörkölt	Lencsefőzelék, füstölt, főtt tarja	Kelkáposzta-főzelék, sertéspörkölt		F3						
F3Z	FŐZELÉK ZÓNA							F3Z						
R3	RÁNTOTT	Cordon bleu, tepsis burgonya	Szilvánával töltött pulykamell rántva, rizs	Hekklife rántva szeszamagos bundában, petrezselymes burgonya	Rokfortkrémleves töltött borda rántva, rizi-bizi	Argentín fűszeres rántott borda, petrezselymes burgonya	Szezám-magos rántott csirkemell, petrezselymes burgonya	R3						
R4	RÁNTOTT	Gombafejek rántva, pirított zöldséges rizs	Bécsi sertészelet, petrezselymes burgonya	Rántott csirkecomb, rizs	Halrudacsok rántva, burgonyapüré	Rántott sajt, rizs		R4						
R4Z	RÁNTOTT ZÓNA							R4Z						
K1	MAGYAROS	Magyaros rakott karfiol	Rakott burgonya háziasan	Hentes tokány, rizs	Füstölt csülkös rakott savanyú káposzta háziasan	Marhalábszár pörkölt, tarhonya	Kapros, paprikás sertésragu, galuska	K1						
K1Z	MAGYAROS ZÓNA							K1Z						
K2	KEDVELT ÉTELEINK	Cigánypecsenye sült szalonnával, tepsis burgonya	Hawaii csirkemell, rizs	Pulykacombfilé sütve, párolt káposzta, tört burgonya	Milánói makaróni, reszelt sajt	Csirkecomb-pörkölt, szarvacska tészta		K2						
K2Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA							K2Z						
K3	KEDVELT ÉTELEINK	Csirkemell rántva, majonézes burgonya	Csülökpörkölt vele főtt burgonyával	Spárgával töltött csirkemell, hollandi mártás, rizs	Juhtúrós-paradicsomos pulykamell, póréval, rizs	Grill csirkecomb sajttal, rizi-bizi	Zöldséges rizses hús	K3						
K3Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA							K3Z						
K4	TÉSZTIÁK	Spagetti carbonara	Piedone penne (kukorica, vörösbab, paradicsom, darálthús)	Parajos-csirkés penne sajttal	Mascaronés, trikolor paprikás, csirkés penne	Gombás-csirkés lasagne		K4						
K4Z	TÉSZTIÁK ZÓNA							K4Z						
K5	NEMZETKÖZI KONYHA	Marokkói csirkés egytál	Harira (bárányleves)	Görögös csirkés poké tál, tzatziki	Joghurtos saláta	Csirkés ramen leves		K5						
K6	HÁZ IZÉ	Bácskai rizses hús	Gombapaprikás, szarvacskatészta	Bolognai makaróni (sertéshús)	Halászlé	Bakonyi csirketokány (4 adag)		K6						
K7	HAGYOMÁNYOS SZÉNHDÍRÁT-CSÖKENTETI	Cigánypecsenye sült szalonnával, hagymás törtburg. (K: 818kcal, Ch: 48g.)	Köményes sertéssült, zöldségek, burgonya (K: 569kcal, Ch: 37g)	Parajos-csirkés penne sajttal (K: 456kcal, Ch: 44g)	Csirkemáj rizottó (K: 421kcal, Ch: 49g)	Argentín fűszeres rántott borda, zöldkört (K: 583kcal, Ch: 34g)		K7						
K8	SÉF AJÁNLÁSA	Muszaka (darálthús, burgonya, paradicsom, padlizsán)	Görögös, joghurtos csirkemell, cukkinis, zöldséges burgonya	Fokhagymás-mustáros sertésflekk, görög saláta (uborka, paradicsom, olivabogyó, lila hagyma, feta sajt)	Görög húspétny krémfehér-sajttal, fokhagymás tepsis burgonya	Csirke-gyros, friss salátával, krémfehérsajtos öntettel		K8						
K9	STREET FOOD	Görögös tortilla (sertés), Olajbogyós öntet	Mézes-mustáros csirkés tekercs, friss saláta	Curry-s joghurtos csirke, friss saláta, pita	Hummuszos-csirkés quesadilla	Gabonacsemegés-lencsés burrito, paradicsomos mártogató		K9						
D1	ÉDES TÉSZTA	Szilvánaltélés gombóc	Vargabéles	Rizsfelfújt kajszibarack ízzel	Mákos guba	Darázs-fészek vanília öntet		D1						
D1Z	ÉDES TÉSZTA ZÓNA							D1Z						
D2	SÜTEMÉNY	Csokoládés túrószelet (160g)	Narancsos mandulás szelet (120g)	Jófalat tiramisú (140g)	Rákóczi túrós lepény (200g)	Tejbegriz kakaóval (280g)		D2						
D3	PALACSINTA	Almás-mákos palacsinta (2 db)	Mogyorókrémes palacsinta (2 db)	Király palacsinta torta vanília öntet (250g)	Barackdzsemes palacsinta (2 db)	Rumos-meggyes palacsinta (2 db)		D3						
S2	SALÁTA	Tejfölös uborkasaláta	Fejes saláta, salátaöntet	Kovássos uborka	Paradicsomsaláta	Uborkasaláta		S2						
S3	SALÁTABÁR	Mexikói saláta quinoával	Csicszeriborsó saláta, Fűszeres öntet	Jércéhusos saláta, Cézár öntet	Kölessaláta szójas-mogyorós öntettel	Görögsaláta, Olívaolajos öntet		S3						
EM1	REFORM MENÜ HETI ÁR: 12670 FT 2495 FT/NAP	Csicszeriborsó gulyás, Pirított csirkecomb, batátás burgonyapüré, brokkoli	Gyömbéres almaleves, Paradicsomos-gombás GM penne, csirkével	Parajleves, pirított bacon, Kakukk-tüves jércemell kevert salátaágyon, dijoni mustáros öntet	Mexikói kukorica püréleves, Ördögi sertésborda, pirított zöldséges rizs, tepsis burgonya	Gombaleves kölessel, Székelykáposzta, pulykahússal, "light" tejföl		EM1						
EM2	SZÉNHDÍRÁT-CSÖKENTETI MENÜ HETI ÁR: 11040 FT 2207 FT/NAP	Csicszeriborsó gulyás, Csirkefalatok krémes mártásban, őszi wok zöldség (K: 633kcal, Ch: 51g)	Gyömbéres almaleves, Sovány sertéskaraj, petrezselymes burgonya, gomba, romano bab (K: 593kcal, Ch: 49g)	Parajleves, pirított bacon, Sajtos pulykamell paradicsommal, Edesburgonyapüré, kelbimbó (K: 861kcal, Ch: 50g)	Mexikói kukorica püréleves, Csirkesteak parajos ricottával, Brokkoli, rizs, s.répakorong (K: 812kcal, Ch: 50g)	Gombaleves kölessel, Rozmaringos, joghurtos sült pulykamell, Wok zöldséges bulgur (K: 574kcal, Ch: 49g)		EM2						
EM3	VEGA MENÜ HETI ÁR: 12370 FT 2475 FT/NAP	Fűszeres zeller hasábok, kurkumás rizs, tzatziki, Meggyes máglyarakás (210g)	Brokkolis, túrós rakott penne, Tejberizs, eperöntet (barna rizs) (350g)	Kukoricás chilisbab, steak-burgonya, Mangós zabkása kókuszreszelékkel (230g)	Mexikói kukorica püréleves, Paradicsomos-zöldborsós kuszkus, mozzarella	Gombaleves kölessel, Karfiol csöben sütve, petrezselymes burgonya		EM3						
E1	CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES LEVES	Csicszeriborsó gulyás (K: 188kcal, Ch: 34g)	Gyömbéres almaleves (K: 104kcal, Ch: 17g)	Parajleves, pirított bacon (K: 258kcal, Ch: 12g)	Mexikói kukorica püréleves (K: 213kcal, Ch: 35g)	Gombaleves kölessel (K: 182kcal, Ch: 29g)		E1						
E2	MEDITERRÁN	Fokhagymás-krémes leveles paraj, roston csirkemell (K: 428kcal, Ch: 11g)	Mandulás pisztráng, petrezselymes burgonya, Pirított kelbimbó (K: 849kcal, Ch: 58g)	Csirkemell roston, Árpágyöngyös babsaláta (K: 577kcal, Ch: 52g)	Fitness bolognai penne (K: 661kcal, Ch: 67g)	Currys tökehalfilé, Gyömbéres sült répa, cékla (K: 70kcal, Ch: 29g)		E2						
E3	MEDITERRÁN/REFORM FŐZELÉK	Sajt alatt sült karfiolos harcsafilé, citromfűves bulgur (K: 773kcal, Ch: 70g)	Ínyenc csirkés-zöldséges tészta (K: 569kcal, Ch: 65g)	Mézes-gyömbéres sárgarépa-főzelék, Sült csirke felsőcomb (K: 741kcal, Ch: 40g)	Zabpelyhes tonhalfasírt, Paradicsomos-zöldborsós kuszkus (K: 632kcal, Ch: 69g)	Parmezános ceruzabab pirított mogorórával szórra, grill sertéskaraj (K: 533kcal, Ch: 15g)	Vegán töltött paprika, főtt burgonya (K: 659kcal, Ch: 112g)	E3						
E4	VEGÁNFALAT	Burgonyás diófásírt, zöldborsós kuszkus, paradicsomszósz (K: 865kcal, Ch: 147g)	Rakott káposzta gabonacsemegével, tofutejföl (K: 822kcal, Ch: 88g)	Provence-i cukkiniragu, barna rizs (K: 497kcal, Ch: 85g)	Grill zöldséges TK durum tészta, pirított magvak (K: 600kcal, Ch: 71g)	Sült zöldségek, bulgur, Paradicsomos, fűszeres mártogató (K: 697kcal, Ch: 79g)		E4						
E5	CUKOR-, GLUTÉN-, ÉS TEJMENTES	Csirkemell citrusos pácban, őszi wok zöldség (K: 335kcal, Ch: 18g)	Paradicsomos-gombás GM penne, csirkével (K: 648kcal, Ch: 102g)	Zsályás csirkemell szelet, Quinoa saláta sült zöldséggel (K: 601kcal, Ch: 45g)	Grill csirkecomb, őszi párolt zöldségek (K: 618kcal, Ch: 35g)	Roston csirkemell, Zöldborsós quinoa (K: 519kcal, Ch: 49g)	Peri-peri csirkemell, wok zöldségekkel (K: 414kcal, Ch: 20g)	E5						
E6	SZÉNHDÍRÁT-CSÖKENTETI FŐÉTEL	Csirkefalatok krémes mártásban, őszi wok zöldség (K: 463kcal, Ch: 20g)	Sovány sertéskaraj, petrezselymes burgonya, gomba, romano bab (K: 517kcal, Ch: 36g)	Sajtos pulykamell paradicsommal, Edesburgonyapüré, kelbimbó (K: 652kcal, Ch: 23g)	Csirkesteak parajos ricottával, Brokkoli, rizs, s.répakorong (K: 452kcal, Ch: 23g)	Rozmaringos, joghurtos sült pulykamell, Wok zöldséges bulgur (K: 457kcal, Ch: 31g)		E6						
E7	FITT-OFFICE 500	Reform zöldbabos-bulguros csirkemell (K: 508kcal, Ch: 42g)	Cézár saláta zsemlekockával (K: 482kcal, Ch: 27g)	Kakukk-tüves jércemell kevert salátaágyon, dijoni mustáros öntet (K: 549kcal, Ch: 15g)	Sült csirkemell darabok, friss saláta, tzatziki (K: 338kcal, Ch: 24g)	Székelykáposzta, pulykahússal, "light" tejföl (K: 405kcal, Ch: 26g)		E7						
E8	REFORM RÁNTOTT	Rántott pulykamell kukoricás bundában, Párolt zöldség (K: 575kcal, Ch: 39g)	Mustáros csirkemell reform bundában (TK morzsa), pirított zöldséges barna rizs (K: 842kcal, Ch: 94g)	Sokmagvas rántott karaj (TK morzsa), "light" majonézes káposztasaláta (K: 774kcal, Ch: 33g)	Zabkorpás rántott csirkemell, wok zöldségek (K: 446kcal, Ch: 22g)	Rántott cukkini TK bundában, bulgur, citrusos majonéz-mártás (light) (K: 857kcal, Ch: 84g)		E8						
E9	VEGETÁRIÁNUS	Fűszeres zeller hasábok, kurkumás rizs, tzatziki (K: 602kcal, Ch: 76g)	Brokkolis, túrós rakott penne (K: 749kcal, Ch: 67g)	Kukoricás chilisbab, steakburgonya (K: 810kcal, Ch: 122g)	Paradicsomos-zöldborsós kuszkus, mozzarella (K: 813kcal, Ch: 97g)	Karfiol csöben sütve, petrezselymes burgonya (K: 482kcal, Ch: 54g)		E9						
E10	GYM-GRILL - PROTEIN BÁZIS	Pirított csirkecomb, batátás burgonyapüré, brokkoli (K: 928kcal, F: 65g, Ch: 52g, Zs: 49g)	Házi hamburger (marha-, sertéshús), cheddarral, baconnel, pirított burgonya, wok zöldség (K: 859kcal, F: 37g, Ch: 59g, Zs: 52g)	Grillezett pulykamell, pestós, pirított zöldség (K: 302kcal, F: 39g, Ch: 14g, Zs: 9g)	Ördögi sertésborda, pirított zöldséges rizs, tepsis burgonya (K: 763kcal, F: 42g, Ch: 96g, Zs: 22g)	Mustáros csirkemell, őszi wok zöldség (K: 350kcal, F: 46g, Ch: 19g, Zs: 9g)		E10						
E11	HIDEGKONYHA	Törmakrémes sonkatekercs "light" franciasaláta (K: 421kcal, Ch: 33g)	Fitness joghurtos csirkemell saláta (uborka, burgonya, alma) (K: 268kcal, Ch: 17g)	Waldorf-saláta (zeller, alma, dió, majonéz) (K: 453kcal, Ch: 21g)	Majonézes sajtsaláta (K: 695kcal, Ch: 41g)	Csirkehúsos ázsiai rizssaláta (K: 502kcal, Ch: 73g)		E11						
E12	REFORM DESSZERT	Meggyes máglyarakás (K: 421kcal, Ch: 48g) (210g)	Tejberizs, eperöntet (barna rizs) (K: 364kcal, Ch: 56g) (350g)	Mangós zabkása kókuszreszelékkel (K: 332kcal, Ch: 39g) (230g)	Tápiókapuding csoköntettel (K: 411kcal, Ch: 33g) (180g)	Fitness palacsinta barackkal töltve, vaníliaszósz (K: 425kcal, Ch: 66g) (2 db)		E12						

K: KALÓRIA F: FEHÉRJE ZS: ZSÍR CH: SZÉNHDÍRÁT
ÉTELEINK TÁPANYAG ÉRTÉKEIRŐL ÉS AZ ALLERGÉNEKRŐL WEBOLDALUNKON TALÁLHAT RÉSZLETES INFORMÁCIÓT!
Az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk!
E1 és E5 sor ételei az általunk kínált ételekkel azonos konyhán készülnek, így a keresztszennyeződés lehetőségét kizárni nem tudjuk.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!
SZOMBATI ÉTELEINKET PÉNTEKEN SZÁLLÍTJUK.
AZ ÉTEL GLUTÉN, TEJET, OLAJOS MAGVAKAT, RÁKOT, KAGYLÓT, HALAT, SZÓJÁT, TOJÁST, ZELLERT ÉS MUSTÁRT FELHASZNÁLÓ ÜZEMBEN KÉSZÜL.