

		HÉTFŐ JÚLIUS 20.		KEDD JÚLIUS 21.		SZERDA JÚLIUS 22.		CSÜTÖRTÖK JÚLIUS 23.		PÉNTEK JÚLIUS 24.		SZOMBAT JÚL. 25.		H	K	SZ	CS	P	SZ	HETI MENÜ		
M1	ÁRFALÓ MENÜ HETI ÁR: 8500 FT 1700 FT/NAP	Tavaszi zöldségleves, Lencsefőzelék, füstölt, főtt tarja	1790 Ft	Tejfölös zöldbableves, Csir- kefelsőcomb paprikás, fusilli tészta	1790 Ft	Legényfogóleves, Dejós tészta, narancsos barackíz	1790 Ft	Karfiolkrémleves, Tavaszi zöld- seges csirkemaj, petrezselymes burgonya	1790 Ft	Csontleves zöldséggel, tésztával, Pincepörkölt serteshúsból	1790 Ft		M1									
M2	NYUGDÍJAS MENÜ HETI ÁR: 8790 FT 1760 FT/NAP	Tavaszi zöldségleves, Erdélyi rakott káposzta csirkecomból	1850 Ft	Tejfölös zöldbableves, Kis bécsi szelet, petrezselymes burgonya	1850 Ft	Legényfogóleves, Olasz paradicsomos tészta, sajt	1850 Ft	Karfiolkrémleves, Bakonyi csirkemellragu, szarvacska tészta	1850 Ft	Csontleves zöldséggel, tésztával, Rakott burgonya háziason	1850 Ft		M2									
M3	HETI ÁR: 9370 FT 1875 FT/NAP	Görög gyümölcsleves, Szezámma- gos rántott harcsafilé, rizs	2155 Ft	Májgombócleves, Kapos tökfőzelék, sertéspörkölt	1845 Ft	Tojásleves, Zöldséges rizses hús	1895 Ft	Karfiolkrémleves, Csirkemell háziason, tört burgonya	1965 Ft	Ananászleves, Szezámmagos rántott csirkemell, rizs	2005 Ft		M3									
M4	HETI ÁR: 10860 FT 2170 FT/NAP	Morvai juhtúrós pecsenye, rizs, Kapos túrós lepény (230g)	2420 Ft	Sajttal sült csirkemell, tejszínes tepsis burgonya, Jófalat Répatorta (180g)	2275 Ft	Vadas sertésragu, penne tészta, Meggyes házi pite (150g)	2205 Ft	Kedvessy pulykamellragu kacsamájjal, rizs, Mogyorókrémes gofri	2330 Ft	Kapos, paprikás sertésragu, túrós házi galuska, Jófalat tiramisú (140g)	2200 Ft		M4									
M5	HETI ÁR: 12815 FT 2565 FT/NAP	Tavaszi zöldségleves, Barackkal töltött rántott csirkemell, burgonyapüré	2700 Ft	Erdői gyümölcsleves , Csirkemell sajtos morszában rántva, zöldséges rizs	2595 Ft	Tojásleves , Brünni rántott pulykamell (mustáros), hagymás törtburgonya	2800 Ft	Őszibarack-krémléves, Rántott puly- kamell, petrezselymes burgonya	2430 Ft	Ananászleves, Magyaros töltött rántott sertésborda, petrezselymes burgonya	2765 Ft		M5									
M6	SEHIDRÁR-CSIRKEHETI HETI ÁR: 9780 FT 1955 FT/NAP	Tavaszi zöldségleves, Vörösborsos marhapörkölt, tarhonya (K: 614kcal, Ch: 51g)	1990 Ft	Zöldségrékmleves pirított magokkal, Húsos rakott brokkoli (K: 890kcal, Ch: 52g)	1900 Ft	Tojásleves , Serpenyős burgonya kolbással (K: 578kcal, Ch: 51g)	1760 Ft	Karfiolkrémleves, Kemencés sült tarja, rizs, brokkoli (K: 921kcal, Ch: 53g)	2340 Ft	Csontleves zöldséggel, tésztával, Kolbással töltött vagdalt, zöldkört (K: 976kcal, Ch: 56g)	2335 Ft		M6									
M7	HETI ÁR: 13135 FT 2625 FT/NAP	Tavaszi zöldségleves, Tejfölös- mustáros sült csirkecomb, pirított zöldséges rizs	2770 Ft	Májgombócleves, Szekelykáposzta háziason	2745 Ft	Almás, barackos ribizilyleves, Zöld- seges rizses hús	2765 Ft	Karfiolkrémleves, Csirkemell házia- san, Tört burgonya	2800 Ft	Csontleves zöldséggel, tésztával, Barackos, currys csirkemell ragu, rizs	2745 Ft		M7									
M8	EGYENŐSÜLY MENÜ HETI ÁR: 9950 FT 1990 FT/NAP	Croissant, Tavaszi zöldségleves, Rántott csirkemell, petrezselymes burgonya	2095 Ft	Töltött piskótaszület (2 db), Tejfölös zöldbableves, Húsos penne	2095 Ft	Müzsizület (2 db), Tojásleves, Lencsefőzelék, sertésvirslí	2095 Ft	Jó reggelt szelet, Őszibarack- krémleves, Bácskai rizses hús	2095 Ft	Alma, Csontleves zöldséggel, tésztával, Pulykaragu sajt mártásban, rizs	2095 Ft		M8									
L1	LEVES	Tavaszi zöldségleves	995 Ft	Tejfölös zöldbableves	990 Ft	Tojásleves	990 Ft	Karfiolkrémleves	995 Ft	Csontleves zöldséggel, tésztával	990 Ft		L1								C/M-	
L1Z	LEVES ZÓNA		700 Ft		695 Ft		695 Ft		700 Ft		695 Ft		L1Z									
L2	LEVES	Újházyi túrkúhúseles	1590 Ft	Májgombócleves	995 Ft	Legényfogóleves	1290 Ft	Gulyásleves	1695 Ft	Korhyleves pirított debrecenivel	1150 Ft		L2									
L2Z	LEVES ZÓNA		1025 Ft		700 Ft		905 Ft		1190 Ft		805 Ft		L2Z									
L3	LEVES	Görög gyümölcsleves	1085 Ft	Erdői gyümölcsleves	1045 Ft	Almás, barackos ribizilyleves	1060 Ft	Ananászleves	1020 Ft	Őszibarack-krémléves	1045 Ft	L3										
L3Z	LEVES ZÓNA		760 Ft		735 Ft		745 Ft		715 Ft		735 Ft	L3Z										
F1	FŐZELÉK	Lencsefőzelék	1190 Ft	Kapos tökfőzelék	1190 Ft	Kelkáposzta-főzelék	1190 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék	1190 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék	1190 Ft	F1										
F2	FŐZELÉK	Lencsefőzelék, párolt pulykamell	1790 Ft	Kapos tökfőzelék, pulykasült	1765 Ft	Kelkáposzta-főzelék, sertésvirslí	1735 Ft	Paradicsomos burgonyafőze- lék / jercés stefánia vagdalt	1760 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, szójás csirkegolyók	1755 Ft	F2										
F3	FŐZELÉK		1750 Ft		1765 Ft		1735 Ft		1790 Ft		1780 Ft	F3										
F3Z	FŐZELÉK ZÓNA	Lencsefőzelék, főtt tojás	1225 Ft	Kapos tökfőzelék, sertéspörkölt	1240 Ft	Kelkáposzta-főzelék, fasírt	1215 Ft	Paradicsomos burgonya- főzelék, sertéssült	1255 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, csirkemell pörkölt	1250 Ft	F3Z										
R3	RÁNTOTT	Barackkal töltött rántott csirkemell, burgonyapüré	2140 Ft	Parasztsonkás, sajtos töltött borda rántva, petrezselymes burgonya	1995 Ft	Kacsamájpürével töltött rántott borda, rizs	2140 Ft	Kolbászkrémmel töltött borda rántva, rizs	1990 Ft	Magyaros töltött rántott sertésborda, petrezselymes burgonya	2195 Ft		R3									
R4	RÁNTOTT	Szezámmagos rántott harcsafilé, rizs	2150 Ft	Csirkemell sajtos morszában rántva, zöldséges rizs	1995 Ft	Brünni rántott pulykamell (mustáros), hagymás törtburgonya	2250 Ft	Rántott pulykamell, petrezselymes burgonya	2630 Ft	Szezámmagos rántott csirkemell, rizs	1990 Ft		R4									
R4Z	RÁNTOTT ZÓNA		1505 Ft		1400 Ft		1575 Ft		1425 Ft		1395 Ft		R4Z									
K1	MAGYAROS	Vörösborsos marhapörkölt, tarhonya	2550 Ft	Szekelykáposzta háziason	1890 Ft	Gödöllői töltött csirkecomb, rizs	1910 Ft	Kedvessy pulykamellragu kacsamájjal, rizs	1995 Ft	Kapos, paprikás sertésragu, túrós házi galuska	1890 Ft			K1								
K1Z	MAGYAROS ZÓNA		1785 Ft		1325 Ft		1340 Ft		1400 Ft		1325 Ft	K1Z										
K2	KEDVELT ÉTELEINK	Morvai juhtúrós pecsenye, rizs	1990 Ft	Húsos rakott brokkoli	1995 Ft	Zöldséges rizses hús	1850 Ft	Csirkemell háziason, tört burgonya	1950 Ft	Temesvári sertéstokány, fusilli tészta	1895 Ft	K2										
K2Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA		1395 Ft		1400 Ft		1295 Ft		1365 Ft		1330 Ft	K2Z										
K3	KEDVELT ÉTELEINK	Tejfölös-mustáros sült csirkecomb, pirított zöldséges rizs	1920 Ft	Sajttal sült csirkemell, tejszínes tepsis burgonya	1995 Ft	Vadas sertésragu, penne tészta	1895 Ft	Jércéhusos lasagne	1850 Ft	Barackos, currys csirkemell ragu, rizs	1895 Ft		K3									
K3Z	KEDV. ÉTEL ZÓNA		1345 Ft		1400 Ft		1330 Ft		1295 Ft		1330 Ft		K3Z									
K4	TÉSZTÁK	Toscan pulykamellcsikok, paradicsomos tészta, reszelt sajt	1780 Ft	Fekete erdei sonkás, krémsajtos farfalle rukkolával	1890 Ft	Tejszínes, aszaltparadicsomos, parajos penne csirkével	1790 Ft	Tejszínes erdei vargánya ragu, durum penne tészta	1895 Ft	Avokádós-csirkés spagetti parmezánnal	1840 Ft		K4									
K4Z	TÉSZTÁK ZÓNA		1250 Ft		1325 Ft		1255 Ft		1330 Ft		1290 Ft		K4Z									
K5	NEMZETKÖZI KONYHA	Jófalat Pad thai csirkehússal	2160 Ft	Sevillai csirkecomb (paradicsom, olívabogyó), tepsis burgonya	2195 Ft	Pho leves csirkehússal	1995 Ft	Csirkehusos tavaszi lekeres (8db), kukoricas rizs, chilis-mezes szójaszósz	1995 Ft	Gyuevcs (szerb rizseshús)	1790 Ft		K5									
K6	HÁZ IEI	Lecsós virslí, rizs	1720 Ft	Tarhonyás hús (sertés)	1720 Ft	Csirke brassói, sült burgonya	1995 Ft	Pirított sertésmáj, sült burgonya	1750 Ft	Sólet főtt tojással	1740 Ft		K6									
K7	HAZIDOMÁNYOS SEHIDRÁR-CSIRKEHETI	Vörösborsos marhapörkölt, tarhonya (K: 541kcal, Ch: 39g)	1715 Ft	Húsos rakott brokkoli (K: 771kcal, Ch: 40g)	1440 Ft	Serpenyős burgonya kolbással (K: 771kcal, Ch: 47g)	1150 Ft	Kemencés sült tarja, rizs, brokkoli (K: 774kcal, Ch: 41g)	1795 Ft	Kolbással töltött vagdalt, zöldkört (K: 890kcal, Ch: 45g)	1795 Ft		K7									
K8	SÉF AJÁNLÁSA	Óriás csőtészta csipős kolbászos raguval	1870 Ft	Zöld tészta erdei gombás csirkeraguval	1995 Ft	TK fusilli zöldséges, sertéshúsos raguval	1895 Ft	Színes masni tészta fűszeres, paradicsomos tenger gyümölcseivel	1895 Ft	Extra zöld tk. tészta parmezánnal	1810 Ft		K8									
K9	STREET FOOD	Fiesta csirkés poké tál, Édes salsa szósz	2290 Ft	Baconos-csirkés tortilla, Tejföl	2150 Ft	Curry-s csirkés poké tál, curry-s szósz	2290 Ft	Tonhalas-babos wrap, Fűszeres joghurt öntet	2150 Ft	Tofu döner citrusos joghurttal, Pita	2190 Ft	K9										
D1	ÉDES TÉSZTA	Barackízes gombóc	1740 Ft	Diós guba csokoládé öntettel	1720 Ft	Pozsonyi kocka	1710 Ft	Vargabéles	1745 Ft	Makkal töltött nudli, meggyészósz, mák szórat	1780 Ft	D1										
D1Z	ÉDES TÉSZTA ZÓNA		1220 Ft		1205 Ft		1200 Ft		1225 Ft		1250 Ft	D1Z										
D2	SÜTEMÉNY	Kapos túrós lepény (230g)	1150 Ft	Jófalat Répatorta (180g)	990 Ft	Meggyes házi pite (150g)	990 Ft	Mogyorókrémes gofri	1050 Ft	Jófalat tiramisú (140g)	990 Ft	D2										
D3	KEDVENC DESSERTJEINK	Glutén-, tejmentes kókuszgolyó (120g)	990 Ft	Kukorica tejbedara, erdei gyümölcsöntet (350g)	995 Ft	Mangós-kókuszos tápiokapuding (180g)	1250 Ft	Barackos palacsinta (2 db)	995 Ft	Epres, túrókrémes palacsinta (2db)	990 Ft	D3										
S2	SALÁTA	Paradicsomsaláta	495 Ft	Uborkasaláta	495 Ft	Tavaszi saláta	495 Ft	Fejes saláta, salátaöntet	495 Ft	Kovászos uborka	495 Ft	S2										
S3	SALÁTABÁR	Tojásos tonhsaláta, Lime-os öntet	1750 Ft	Zöldbabos burgonyasaláta baconcsipsz-el	1690 Ft	Sült zöldséges-tofus bulgursaláta	1710 Ft	BBQ csirkesaláta, olívaolajos öntet	1790 Ft	Ibériai téztsasaláta	1595 Ft	S3										
EM1	REFORM MENÜ HETI ÁR: 12705 FT 2540 FT/NAP	Marokkói csicseriborsó leves, Glutén-, tej- mentes kókuszgolyó (120g)	1890 Ft	Zöldségrékmleves pirított magokkal, Olaszos pulykamell, kefíres vegyes saláta	2945 Ft	Kókuszkrémes-szedres szilvakerémleves, Római köményes csirkemell, zöldséges rizskeverék, kelbimbó	2895 Ft	Gombaleves GM tarhonyával, Paradicsomos-tonhalas fusilli	2660 Ft	Tárkonyos sertésraguleves, Rakott brokkoli quinoával (sertés)	2985 Ft	EM1										
EM3	VEGA MENÜ HETI ÁR: 13130 FT 2625 FT/NAP	Vargányarizottt parmezánnal, Glutén-, tejmentes kókuszgolyó (120g)	2690 Ft	Zöldségrékmleves pirított magokkal, Tejszínes, sült zöldséges gnocchi	2635 Ft	Török piláf (csicseriborsó, bulgur, paradicsom), Mangós- kókuszos tápiokapuding (180g)	2945 Ft	Gombaleves GM tarhonyával, Vega bolognai spagetti vöröslencséből	2565 Ft	Vörösborsos gombapörkölt, pirított zöldséges rizs, Jófalat tiramisu (140g)	2985 Ft	EM3										
E1	CUKOR-, GLUTÉN- ÉS TEJMENTES LEVES	Marokkói csicseri- borsó leves (K: 283kcal, Ch: 34g)	990 Ft	Zöldségrékmleves pirított magokkal (K: 169kcal, Ch: 16g)	950 Ft	Kókuszkrémes-szedres szilvakerémleves (K: 195kcal, Ch: 21g)	1050 Ft	Gombaleves GM tarhonyával (K: 150kcal, Ch: 16g)	950 Ft	Tárkonyos sertésraguleves (K: 207kcal, Ch: 13g)	1290 Ft	E1										
E2	MEDITERRÁN	Csirkestek moyorós kéregben, Mediterrán burgonyás lecsó (K: 841kcal, Ch: 69g)	2190 Ft	Sajttal sült csirkemell, paradicsomos TK tésztával (K: 679kcal, Ch: 48g)	1890 Ft	Grillezett, fokhagymás tökehalfilé, Krémféhrsajtos bulgur saláta (K: 755kcal, Ch: 62g)	2550 Ft	Kókuszkrémes csicsericurry cukkinivel, Basmati rizs (K: 902kcal, Ch: 115g)	1820 Ft	Tonhalas-avokádós TK tészta (K: 617kcal, Ch: 71g)	1990 Ft	E2										
E3	MEDITERRÁN/ REFORM FŐZELÉK	Gombapaprikás, teljes kiőrlésű durum tészta (K: 676kcal, Ch: 91g)	1790 Ft	Hekkfilé fehérborsos gomba- mártás, rizs, brokkoli (K: 556kcal, Ch: 49g)	2090 Ft	Sóskafezelék, főtt burgonya, főtt tojás (K: 487kcal, Ch: 60g)	1760 Ft	Paradicsomos-tonhalas fusilli (K: 516kcal, Ch: 68g)	1850 Ft	Csicseriborsó főzelék karottával, szójás csirkegolyók (K: 662kcal, Ch: 85g)	1730 Ft	E3										
E4	VEGÁN FALAT	Karfiolos-csicseris tikka masala, rizskeverék (K: 709kcal, Ch: 90g)	1750 Ft	Vegán töltött paprika, főtt burgonya (K: 634kcal, Ch: 106g)	1790 Ft	Sárgaborsó-főzelék / tofu pörkölt (K: 545kcal, Ch: 63g)	1730 Ft	Zöldséges gombás rizottó, nővényi sajt (K: 670kcal, Ch: 109g)	1780 Ft	Brassói tofu, tepsis kockaburgonya (K: 784kcal, Ch: 87g)	1895 Ft	E4										
E5	CUKOR-, GLUTÉN-, ÉS TEJMENTES	Csirkemellpörkölt, GM zabgaluska (K: 982kcal, Ch: 100g)	1950 Ft	"Fitt" paradicsomos hús-gombócok (csirkehús, barna rizs) (3db) (K: 592kcal, Ch: 50g)	1820 Ft	Tökmagos, zöldséges, tonhalas GM penne (K: 760kcal, Ch: 115g)	1820 Ft	Rozmaringos csirkemell, babragu kölessel (K: 571kcal, Ch: 49g)	1895 Ft	Rakott brokkoli quinoával (sertés) (K: 674kcal, Ch: 39g)	1890 Ft	E5										
E6	IR-DIAB	Parajos tengerihal pogácsa, párolt sárgarépa (K: 459kcal, Ch: 29g)	2210 Ft	Sajttal sült csirkemell, sült zöldségek, quinoa (K: 680kcal, Ch: 40g)	1990 Ft	Zabbelyhes, csirkehúsos rakott zöldbab (K: 540kcal, Ch: 34g)	1810 Ft	Tejföllel sült csirkemell, zöldséges bulgur (K: 667kcal, Ch: 36g.)	1850 Ft	Kapos csirkemelltokány, TK durum tészta zöldségekkel (K: 539kcal, Ch: 41g.)	1840 Ft	E6										
E7	FITT-OFFICE 500	Hideg pulykasültcsikok, kefíres vegyes saláta bulgurral (K: 518kcal, Ch: 40g)	2150 Ft	Tonhalkrémmel töltött paradicsom csicseriborsós salátával (K: 473kcal, Ch: 49g)	1795 Ft	Csirkemell karfiollal, tejfőlösen, wok zöldségek, bulgur (K: 536kcal, Ch: 43g)	1895 Ft	Csirkemellfalatok, gyümölcsös zöldsaláta, joghurtos dressing (K: 494kcal, Ch: 26g)	1995 Ft	Citromos harcsafilé, pirított zöldséges hajdina (K: 517kcal, Ch: 44g)	2250 Ft	E7										
E8	REFORM RÁNTOTT	Tökmagos bundás csirkemell, karottás barna rizs (K: 789kcal, Ch: 56g)	1850 Ft	Karfiol TK bundában, zöldborsos barna rizs (K: 586kcal, Ch: 96g)	1790 Ft	Argentín csirkemell TK bundában, parajos karottapüré (K: 690kcal, Ch: 82g)	1890 Ft	Rántott borda kukoricás bundában, zöldséges bulgur (K: 727kcal, Ch: 54g)	1895 Ft	Görög pulykamell TK bundában, Kuszkus trikolor paprikával (K: 774kcal, Ch: 93g)	2295 Ft	E8										
E9	VEGETÁRIÁNUS	Vargányarizottt parmezánnal (K: 596kcal, Ch: 71g)	1860 Ft	Tejszínes, sült zöldséges gnocchi (K: 693kcal, Ch: 108g)	1820 Ft	Török piláf (csicseriborsó, bulgur, paradicsom) (K: 690kcal, Ch: 82g)	1850 Ft	Vega bolognai spagetti vöröslencséből (K: 679kcal, Ch: 88g)	1750 Ft	Vörösborsos gombapörkölt, pirított zöldséges rizs (K: 484kcal, Ch: 69g)	2150 Ft	E9										
E10	GYM-GRILL - PROTEIN BÁZIS	Katalán csirkemell (fűszeres chutney), batátás burgonyapüré, brokkoli (K: 578kcal, F: 49g, Ch: 54g, Zs: 12g)	2195 Ft	Olaszos pulykamell, kefíres vegyes saláta (K: 455kcal, F: 47g, Ch: 21g, Zs: 20g)	2250 Ft	Római köményes csirkemell, zöldséges rizske																

K: KALÓRIA F: FEHÉRJE ZS: ZSÍR CH: SZÉNHIDRÁT

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