





# 15. hét

	04.08. Hétfő	04.09. Kedd	04.10. Szerda	04.11. Csütörtök	04.12. Péntek	04.13. Szombat	01.14. Vasárnap
RL	Reg-Enor leves (500 ml) 1 065 Ft	Lencseleves 1 065 Ft	Sertésraguleves 1 170 Ft	Paradicsomleves 1 040 Ft	Marhacsontleves zöldségekkel 1 050 Ft	Csirkehúsleves zöldségekkel 1 135 Ft	Karfiolleves 1 050 Ft
R1 - R1k	Reg-Enor főétel (nagy adag 400-450 gramm, kis adag 350-400 gramm) 1 795 Ft	Chilis-gyömbéres csirkecombfilé zelleres édesburgonyapürével 1 435 Ft	Édes-savanyú marharagu bulgurral 1 850 Ft	Csirkepörkölt rizsgaluskával 1 720 Ft	Cigánypecsenye kakastaréjjal, hagymás karfiolos kölessel 1 840 Ft	Brassói aprópecsenye paradicsomosan, sült édesburgonyával 1 950 Ft	Sertéssült gombamártással és karfiolpürével 1 745 Ft
R2 - R2k	Reg-Enor főétel (nagy adag 400-450 gramm, kis adag 350-400 gramm) 1 795 Ft	Rántott karfiol franciasalátával 1 435 Ft	Rántott csirkecombfilé grill zöldséggel 1 795 Ft	Pulykavadas durumtészta 1 660 Ft	Majonannás rántott csirkecombfilé gombás zabrizsrel 1 990 Ft	Magyaros zöldborsófőzelék gombafasírttal 1 640 Ft	Zöldbableves / Szalonnás csirkemáj durumtarhonyával 1 695 Ft
RM1 - RM1k	Reg-Enor menü 2 575 Ft	Lencseleves / Chilis-gyömbéres csirkecombfilé zelleres édesburgonyapürével 2 060 Ft	Sertésraguleves / Édes-savanyú marharagu bulgurral 2 720 Ft	Paradicsomleves / Csirkepörkölt rizsgaluskával 2 485 Ft	Marhacsontleves zöldségekkel / Cigánypecsenye kakastaréjjal, hagymás karfiolos kölessel 2 600 Ft	Csirkehúsleves zöldségekkel / Brassói aprópecsenye paradicsomosan, sült édesburgonyával 2 275 Ft	Karfiolleves / Sertéssült gombamártással és karfiolpürével 2 515 Ft
RM2 - RM2k	Reg-Enor menü 2 575 Ft	Lencseleves / Rántott karfiol franciasalátával 2 060 Ft	Sertésraguleves / Rántott csirkecombfilé grill zöldséggel 2 670 Ft	Paradicsomleves / Pulykavadas durumtészta 2 430 Ft	Marhacsontleves zöldségekkel / Majorannás rántott csirkecombfilé gombás zabrizsrel 2 735 Ft	Csirkehúsleves zöldségekkel / Magyaros zöldborsófőzelék gombafasírttal 2 500 Ft	Zöldbableves / Szalonnás csirkemáj durumtarhonyával 2 470 Ft
A - Ak	Hústalan leves Nagy adag: 500 ml Kis adag: 300 ml 925 Ft	Cuknikrémleves pirított kenyérfocskával 685 Ft	Erdei gombaleves csipetkével 920 Ft	Magyaros karfiolleves 895 Ft	Zöldségkrémleves pirított kenyérfocskával 895 Ft	Libacsontleves cérumattal 1 050 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 1 160 Ft
B - Bk	Húsos leves Nagy adag: 500 ml Kis adag: 300 ml 1 155 Ft	Húsos korhelyleves 855 Ft	Jókai bableves 1 180 Ft	Kapros, tejszínes csirkeleves 1 140 Ft	Tavaszi húsleves marhahússal és zöldségekkel 1 130 Ft	Falusi pikáns pulykaleves 1 140 Ft	Göcseji zöldséges burgonyagaluska leves 1 160 Ft
C - Ck	Gyümölcsleves Nagy adag: 500 ml Kis adag: 300 ml 1 050 Ft	Görög gyümölcsleves 775 Ft	Tejszínes citromkrémleves 995 Ft	Fahéjas almaleves 995 Ft	Hideg málnaleves 1 125 Ft	Vegyes gyümölcsleves 995 Ft	
D	Főzelék feltét nélkül 500 g 1 060 Ft	Spenótfőzelék 1 060 Ft	Kelkáposztafőzelék 1 095 Ft	Kapros tökfőzelék 1 095 Ft	Magyaros zöldborsófőzelék 1 090 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék 1 060 Ft	
D1 - D1k	Főzelék feltéttel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 410 Ft	Spenótfőzelék tükörtőjással 1 045 Ft	Kelkáposztafőzelék bélszínrolóval 1 620 Ft	Kapros tökfőzelék sertéspörkölttel 1 670 Ft	Magyaros zöldborsófőzelék sült debreceni kolbásszal 1 620 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék fasírttal 1 620 Ft	
D2 - D2k	Főzelék feltéttel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 670 Ft	Spenótfőzelék rántott csirkecombfilével 1 235 Ft	Kelkáposztafőzelék sertéssülttel 1 640 Ft	Kapros tökfőzelék sült csirkemellel 1 640 Ft	Magyaros zöldborsófőzelék sonkás húspogácsával 1 595 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék sült csirkemellel 1 640 Ft	
E - Ek	Bundázott ételek Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 680 Ft	Rántott karfiol jázmin rizssel és tartármártással 1 245 Ft	Rántott harcsafilé rozsmaringos burgonyával és tartármártással 1 895 Ft	Majonannás rántott csirkecombfilé gombás rizsrel 1 670 Ft	Rántott sertéskaraj sajttal és fűszeres gombával töltve, jázmin rizsrel és almás sajtjával 1 850 Ft	Párizsi sertésborda rizi-bizivel 1 695 Ft	
E1 - E1k	Bundázott ételek Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 695 Ft	Rántott karfiol petrezselymes burgonyával és tartármártással 1 255 Ft	Rántott harcsafilé poréghagymás rizsrel és tartármártással 1 895 Ft	Majonannás rántott csirkecombfilé gombás rizsrel 1 685 Ft	Rántott sertéskaraj sajttal és fűszeres gombával töltve tepsi burgonyával 1 850 Ft	Párizsi sertésborda pirított zöldségekkel 1 690 Ft	
E2 - E2k	Bundázott ételek Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 695 Ft	Rántott csirkecombfilé kukoricás rizsrel 1 255 Ft	Párizsi csirkemell grill zöldségekkel 1 685 Ft	Baconnel és sajttal töltött rántott pulykamell petrezselymes burgonyával 1 795 Ft	Rántott sajt párolt rizsrel és tartármártással 1 850 Ft	Rántott csirkecomb burgonyapürével 1 740 Ft	
E3 - E3k	Bundázott ételek Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 695 Ft	Rántott csirkecombfilé amerikai káposztasalátával, sült burgonyával 1 255 Ft	Párizsi csirkemell petrezselymes burgonyával 1 685 Ft	Baconnel és sajttal töltött rántott pulykamell jázmin rizsrel 1 780 Ft	Rántott sajt fokhagymás, tejfölös pirított burgonyával 1 875 Ft	Rántott csirkecomb jázmin rizsrel és tartárral 1 820 Ft	
F - Fk	Tészták Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 720 Ft	Pármai spagetti (tejszín, sonka, bacon, reszelt sajt) 1 275 Ft	Túrós tészta édes tejfölmártással 1 660 Ft	Hortobágyi rakott tészta (tejföl, darált hús) 1 680 Ft	Gesztenyés palacsinta csoköntettel (2 db) a kis adagban (1 db) 1 595 Ft	Carbonara spagetti 1 745 Ft	
F1 - F1k	Tészták Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 950 Ft	Marhahúsos quesadilla tejföllel és sajttal 1 445 Ft	Pasticcio (görög rakott tészta) 1 745 Ft	Cowboy tésztasaláta (csípős, marhahús) 1 740 Ft	Bolognai makaróni 1 695 Ft	Hideg sonkás-sajtos tésztasaláta 1 720 Ft	
G - Gk	Főétel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 775 Ft	Csöben sült zöldséges, mozzarella csirke bazsalikomos burgonyapürével 1 315 Ft	Vadas marha zsemlegombóccal 1 795 Ft	Káposztás tészta 1 740 Ft	Roston szárnyasmáj tepsi burgonyával 1 660 Ft	Húsos, tejfölös (darált sertés) rakott burgonya 1 725 Ft	Csirkecomb Alabama szósszal (fehér BBQ szósz) francia rakott burgonyával 1 695 Ft
H - Hk	Főétel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 720 Ft	Bácskai rizseshús 1 275 Ft	Paradicsomos húsgombóc fótt burgonyával 1 725 Ft	Bakonyi szarvasragu (tejfölös, gombás) vajos galuskával 1 855 Ft	Csopak pecsenye (karaj, lecsó, szalonna, gomba, zöldborsó), párolt rizsrel 1 670 Ft	Mézes-mustáros pulykamell rizi-bizivel 1 750 Ft	Óvári csirkemell (sonka, gomba, sajt) jázmin rizsrel 1 315 Ft
I - Ik	Főétel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 740 Ft	Tejszínes, gombás csirkeragu jázmin rizsrel 1 290 Ft	Őszibarackos csöben sült csirke jázmin rizsrel 1 750 Ft	Paprikáskrumpli virslivel 1 675 Ft	Gong-Bao sült tészta (csirkemell, ananász, barack,ogyoró) 1 725 Ft	Argentin citromos sült csirkemell (zeller, vaj, mustár) burgonyapürével 1 710 Ft	
JL1	Leves 400 - 450 ml 1 140 Ft	Paradicsomleves pirított csirkeköcskékkel 1 140 Ft	Májgaluskaleves 1 140 Ft	Csirkés gombaleves 1 140 Ft	Sütőtökrémleves 1 140 Ft	Tárkonyos csirkeraguleves 1 140 Ft	
JL2	Leves 400 - 450 ml 1 140 Ft	Tojásleves 1 140 Ft	Tavaszi zöldségkrémleves 1 140 Ft	Karfiolleves pulykamellel 1 140 Ft	Savanyú káposztaleves 1 140 Ft	Tyúkhúsleves 1 140 Ft	
JL3	Leves 400 - 450 ml 1 140 Ft	Tárkonyos csirkeraguleves 1 140 Ft	Zellerkrémleves 1 140 Ft	Gyümölcsleves 1 140 Ft	Zöldséges húsgombócleves 1 140 Ft	Bakonyi betyárleves 1 140 Ft	
J1 - J1k	Főétel Alacsonyabb szénhidrát tartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g 2 140 Ft	Sült csirkecombfilé kapros csiperkeöntettel, jázmin rizsrel 1 490 Ft	Erdélyi rakott káposzta hajdinával 2 140 Ft	Csirkemáj gombóc gombás jázmin rizsrel, almászósszal 2 140 Ft	Medvehagymás tejszínes csirke rizsgaluskával 2 140 Ft	Háztáji véres és májas hurka törtburgonyával, párolt káposztával 2 140 Ft	
J2 - J2k	Főétel Alacsonyabb szénhidrát tartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g 2 320 Ft	Sokmagvas rántott harcsa tejszínes brokkolival 1 550 Ft	Bazsalikomos sült csirkecomb zöldséghagymával 2 140 Ft	Citromos tárkonyos sült csirkecomb vitaminalátával 2 140 Ft	Vaslapon sült csirkemell grill zöldségekkel 2 140 Ft	Olívas sült harcsa csöben sült karfiollal 2 320 Ft	
J3 - J3k	Főétel Klasszikus dietetikus arányok szerinti ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g 2 140 Ft	Zöldséges csirkerizzottó 1 490 Ft	Rántott csirkemell köleskabátban párolt vegyes zöldséggel, petrezselymes jázmin rizsrel 2 140 Ft	Csirkemell kapros szósszal, sült hagymás rizsrel 2 140 Ft	Csirkemell parajmártással és rakott édesburgonyával 2 140 Ft	Provence-i csirkemájragu zöldséges rizsrel 2 140 Ft	
J4 - J4k	Főétel Magasabb szénhidrát tartalmú és alacsonyabb zsírtartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g 2 140 Ft	Édesburgonyás zöldborsófőzelék dijon mustáros sertéskarajjal 1 490 Ft	Reszelt csirkemáj kapros tökpürével, édesburgonyával 2 140 Ft	Tejszínes, gombás harcsa ragu Fannizero tésztaival 2 320 Ft	Tejszínes brokkolis sült csirke egytál 2 140 Ft	Paradicsomos húsgombóc 2 140 Ft	
J5 - J5k	Főétel Magasabb szénhidrát tartalmú és alacsonyabb zsírtartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g 2 140 Ft	Padlizsánkrémcsirke, rizzsel, görög salátával 1 490 Ft	Sertésragu rizsgaluskával 2 140 Ft	Natur csirkemell kölessel, guacamole-vel 2 140 Ft	Hawaii csöben sült csirkemell zöldséges quinoával 2 140 Ft	Pulykaragu spenótos galuskával 2 140 Ft	
J6 - J6k	Főétel Magasabb szénhidrát tartalmú és alacsonyabb zsírtartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g 2 140 Ft	Sült csirkemell zöldséggel remoulade öntettel 1 490 Ft	Hawaii csirkeragu jázmin rizsrel 2 140 Ft	Lecsős sertéskaraj kölessel 2 140 Ft	Fűszeres pulykakockák sütőtökös kölesrizottóval 2 140 Ft	Rakott tök 2 140 Ft	
J7 - J7k	Főétel (Hús nélkül kivéve hall) Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g 2 140 Ft	Rakott vegyes zöldség tojással és párolt rizsrel 1 490 Ft	Csicszerborsófásírt, majonézes édesburgonya-salátával 2 140 Ft	Csöben sült brokkoli jázmin rizsrel, tejszínmártással 2 140 Ft	Édesburgonyás brokkolifőzelék tojásfelfújtal 2 140 Ft	Sült tökehalfilé kapros tökpürével, rizstészta fusillivel 2 240 Ft	
K	Ketogén diéta 400 - 450 g 2 160 Ft	Spenótfőzelék sült csirkemellel 2 160 Ft	Rántott sertéskaraj friss salátával 2 160 Ft	Sertéskaraj krém karfiolpürével 2 160 Ft	Lazacos rakott kel 2 260 Ft	Reszelt csirkemáj sült zöldségekkel 2 260 Ft	
K1	Mediterrán diéta 400 - 450 g 1 780 Ft	Szárnyas rakott kel 1 780 Ft	Mozzarellás, paradicsomos sertéskaraj olívában, sült burgonyával 1 795 Ft	Rakott savanyú káposzta (pulykakombbal) 1 780 Ft	Ananással, füstölt sajttal kemencében sült csirkemell zöldséggel 1 825 Ft	Sült csirkemell szeletek mézes-mustáros szósszal és zöldséggel 1 780 Ft	
K2	Mediterrán diéta 400 - 450 g 1 780 Ft	Zöldséges csöben sült csirkemell kuszusszal 1 780 Ft	Magvakkal szórt tengeri halfilé görögös tésztaival 1 875 Ft	Lazackockák uborkás sajtjával párolt zöldségekkel 1 950 Ft	Rántott tengeri halrudak jázmin rizsrel és tzatzikivel 1 895 Ft	Falafel mentás-joghurtos zöldségekkel 1 780 Ft	
K3	Mediterrán diéta 400 - 450 g 1 950 Ft	Garnélás spagetti olaszosan 1 950 Ft	Olaszos paradicsomos húsgombóc 1 760 Ft	Mediterrán csirkeragu GM rizstészta fusillivel 1 785 Ft	Burgundi szarvasragu gnocchival 1 920 Ft	Tejszínes tengeryümölcs spenótos parázkrumplival 1 895 Ft	
KD	Mediterrán desszert 895 Ft	Mandarinos joghurttorta 895 Ft	Diós baklava 895 Ft	Áfonyos, citromos sajtorta 895 Ft	Tropusi pannacotta 895 Ft	Cirtomos, málnás tiramisu 895 Ft	
K1M	Mediterrán menü 2 570 Ft	Paradicsomleves pirított csirkeköcskékkel / Szárnyas rakott kel 2 570 Ft	Májgaluskaleves / Mozzarella, paradicsomos sertéskaraj olívában, sült burgonyával 2 585 Ft	Csirkés gombaleves / Rakott savanyú káposzta (pulykakombbal) 2 570 Ft	Sütőtökrémleves / Ananással, füstölt sajttal kemencében sült csirkemell zöldséggel 2 610 Ft	Tárkonyos csirkeraguleves / Sült csirkemell szeletek mézes-mustáros szósszal és zöldséggel 2 570 Ft	
K2M	Mediterrán menü 2 570 Ft	Tojásleves / Zöldséges csöben sült csirkemell kuszusszal 2 570 Ft	Tavaszi zöldségkrémleves / Magvakkal szórt tengeri halfilé görögös tésztaival 2 655 Ft	Karfiolleves pulykamellel / Lazackockák uborkás sajtjával párolt zöldségekkel 2 720 Ft	Savanyú káposztaleves / Rántott tengeri halrudak jázmin rizsrel és tzatzikivel 2 670 Ft	Tyúkhúsleves / Falafel mentás-joghurtos zöldségekkel 2 570 Ft	
K3M	Mediterrán menü 2 720 Ft	Tárkonyos csirkeraguleves / Garnélás spagetti olaszosan 2 720 Ft	Zellerkrémleves / Olaszos paradicsomos húsgombóc 2 550 Ft	Gyümölcsleves / Mediterrán csirkeragu GM rizstészta fusillivel 2 575 Ft	Zöldséges húsgombócleves / Burgundi szarvasragu gnocchival 2 695 Ft	Bakonyi betyárleves / Tejszínes tengeryümölcs spenótos parázkrumplival 2 670 Ft	
L	Desszert 70 - 120 g 850 Ft	Fehércsokis, túros pohárkrém eperöntettel 850 Ft	Almás pite 760 Ft	Mazsolás madártej 760 Ft	Áfonyás, citromos piskóta 750 Ft	Meggyes-gesztenyés sportszelet 760 Ft	
L1	Desszert (cukor, tej és fehérítet mentes) 70 - 120 g 895 Ft	Tiramisu (koffeinmentes kávéval) 895 Ft	Kakaóporos golyók 895 Ft	Almás, céklás torta 895 Ft	Epres csokitorta 895 Ft	Rizsdesszert, szederöntettel 895 Ft	
O	Savanyúság 80 - 120 g 420 Ft	Csemegeuborka 420 Ft	Céklasaláta 420 Ft	Paprikás uborkasaláta (enyhén csípős) 450 Ft	Tzatziki saláta 495 Ft	Kovászos uborka 420 Ft	
O1	Fermentált savanyúság 80 - 120 g 1 190 Ft	Csalamádé 1 190 Ft	Savanyított lilakáposzta 1 190 Ft	Gyömbéres sárgarépa 1 190 Ft	Savanyított fejeskáposzta 1 190 Ft	Kerti zöldséges saláta 1 190 Ft	

Legtöbb ételünkől kis adagot is rendelhet.

Napi és heti kis és nagy menü

REFORMÉTELEK A JOBB KÖZÉRT

A kor szellemének jegyében kínálatunkból a diétás, reform ételek sem hiányozhatnak. A „J”-s sorokban allergénmentes alapanyagokból készült ételeket (gluténmentes, tejszínes, adalékmentes, cukormentes, szója mentes, és kukoricamentes)\* kínálunk nagy és kis adagos készítésben.

\*Konyhánkon ezektől az alapanyagoktól nem mentes ételeket is főzünk, ezért bármelyik összetevőnél igazolt és súlyos érzékenység esetén ezt figyelembe kell venni! Az emiatt fellépő esetleges allergia miatt felelősséget nem vállalunk.

**Alacsonyabb szénhidrát tartalmú ételek sorai** J1 - J2

**Klasszikus dietetikus arányok szerinti ételek sorai** J3 - J4

**Magasabb szénhidrát tartalmú és alacsonyabb zsírtartalmú ételek sorai** J5 - J6

## Mediterrán Diéta

- Mediterrán ételünk jellemzői:
- sok zöldség, és gyümölcs
  - főként szárnyas húsek és halak
  - előnyben részesítjük a rostokat a
  - hüvelyeseket, a teljes kiőrlésű
  - gabonaféléket, és olajos magvakat
  - az egészséges zsiradékok, elsősorban az
  - olívaolaj előnyben részesítése
  - sózás helyett a fűszerek

\*Az étapon szereplő terméktípusok és adatok tájékoztató jellegűek, az esetleges nyomdai hibáért felelősséget nem vállalunk! Az étlap és árvaltoztatás jogát fenntartjuk!