



Frisssfood
Az ételforradalmár

16. hét
04.15-04.21.

Heti Menü ajánlatunk a 16. hétre

Ügyfélszolgálat: +36 20 923 1441 | +36 30 841 7172 | +36 70 672 2819 www.frisssfood.hu info@frisssfood.hu

16.hét

		04.15. Hétfő	04.16. Kedd	04.17. Szerda	04.18. Csütörtök	04.19. Péntek	04.20.Szombat	04.21.Vasárnap
M1 - M1k	Heti nagy adag ár (H - P): 11 295 Ft	Magyaros zöldbaleves / Sokmagyas rántott csirkemell jázmin rizzsel	Póréhagymaleves kenyérkockával / Húsos rakott karfiol	Grízgaluskaleves / Tejberizs csokiöntettel	Füstöltcsajtos, tejszínes kukoricaleves / Sült pulykamell zöldborsmártásban parázsburgonyával	Körteleves / Bácskai rizseshús		
	Heti kis adag ár (H - P): 8 350 Ft	2 315 Ft 1 715 Ft	2 450 Ft 1 815 Ft	2 260 Ft 1 670 Ft	2 395 Ft 1 770 Ft	2 470 Ft	1 830 Ft	
M2 - M2k	Heti nagy adag ár (H - P): 12 290 Ft	Húsgaluskaleves / Kolbászkremmel töltött sertéskaraj falusi burgonyával	Áfonyakrémleves / Paradicsomos káposzta sertéssülttel	Kolbászos lencseleves / Ovári csirkemell rösztyével	Gesztenyekrémleves rumos mazsolával / Rántott töltött karaj (sajt, kolbász, paprika), tepsis burgonyával	Palócleves (tejföl, zöldbab, burgonya) / Reszelt csirkemáj sós burgonyával		
	Heti kis adag ár (H - P): 9 095 Ft	2 675 Ft 1 980 Ft	2 405 Ft 1 780 Ft	2 720 Ft 2 015 Ft	2 610 Ft 1 930 Ft	2 525 Ft	1 870 Ft	
M3 - M3k	Heti nagy adag ár (H - P): 12 215 Ft	Almás meggyleves / Zöldséges provance-i csirkemell burgonyapürével	Hortobágyi betyárleves (csirkeszárny és csirkemáj zöldségekkel) / Rántott sertésborda baconnel, sajttal töltve kukoricás rizzsel	Kolbászos lencseleves / Rántott pulykamell sajttal szorva kukoricás rizzsel	Füstöltcsajtos, tejszínes kukoricaleves / Hentes sertésborda jázmin rizzsel	Palócleves (tejföl, zöldbab, burgonya) / Rántott pulykamell füstölt sajttal és gombával töltve petrezselymes burgonyával	Frankfurti leves / Texasi sertészelet (paradicsom, chili) kukoricás rizzsel	Csirkebecsínált leves / Barbecue pácban egybensült csirkecomb steak burgonyával
	Heti kis adag ár (H - P): 9 045 Ft	2 480 Ft 1 835 Ft	2 695 Ft 1 995 Ft	2 605 Ft 1 930 Ft	2 350 Ft 1 740 Ft	2 730 Ft	2 020 Ft	2 625 Ft 2 680 Ft
M4	1 695 Ft / nap	Magyaros zöldbaleves / Zöldséges provance-i csirkemell burgonyapürével	Póréhagymaleves kenyérkockával / Vörösboros marhapörkölt tarhonyával	Grízgaluskaleves / Tejfölös burgonyafőzelék sült debrecenivel	Gesztenyekrémleves rumos mazsolával / Hentes sertésborda jázmin rizzsel	Francia hagymaleves füstölt sajttal / Bolognai spagetti		
		1 695 Ft	1 695 Ft	1 695 Ft	1 695 Ft	1 695 Ft		
M5	Húsmentes menü	Magyaros zöldbaleves / Diós tészta	Áfonyakrémleves / Török cukkinis, padlizsános egytál kölessel, reszelt tojással	Grízgaluskaleves / Rántott camembert jázmin rizzsel és erdei gyümölcsöntettel	Petrezselymes édesburgonya-krémleves / Rántott brokkoli kukoricás rizzsel és tartárral	Francia hagymaleves füstölt sajttal / Spenót tükörtojással		
		2 270 Ft	2 805 Ft	2 510 Ft	2 445 Ft	2 225 Ft		
M6	Immunerősítő menü	Húsleves hajdinas galuskával / Bazsalikomos sült egész csirkecomb zöldségfésábbal	Terápiás leves (24 óráig főzött csontos alaplé) / Szabolcsi székelykáposzta (paradicsomos edeskáposzta)	Karfiollevés csirkecsokkákkal / Csirkefasírt fokhagymás tökrémleves	Újházi csibelevés / Szilvás szarvasragu vöröslencsés fusillivel	Terápiás leves (24 óráig főzött csontos alaplé) / Cukkinis marhatokány petrezselymes rizzsel		
		2 885 Ft	2 850 Ft	2 885 Ft	3 045 Ft	3 010 Ft		

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap	Össz. adag
M1	M1k								
	M1k								
M2	M2k								
	M2k								
M3	M3k								
	M3k								
M4									
M5									
M6									
RL									
R1	R1k								
R2	R2k								
RM1	RM1k								
RM2	RM2k								
A	Ak								
B	Bk								
C	Ck								
D									
D1	D1k								
D2	D2k								
E	Ek								
E1	E1k								
E2	E2k								
E3	E3k								
F	Fk								
F1	F1k								
G	Gk								
H	Hk								
I	Ik								
J1	J1k								
J2	J2k								
J3	J3k								
J4	J4k								
J5	J5k								
J6	J6k								
J7	J7k								
K									
K1									
K2									
K3									
KD									
K1M									
K2M									
K3M									
L									
L1									
O									
O1									

RENDELÉSI HATÁRIDŐK TELEFONON:

Hétfőre: Előző hét Péntek 15:00

Keddre: Hétfő 13:00

Szerdára: Kedd 13:00

Csütörtökre: Szerda 13:00

Péntek, Szombat, Vasárnapra: Csütörtök 13:00

Telefonos ügyfélszolgálatunk elérhetősége: Munkanapokon: 07:00-15:00

RENDELÉSI HATÁRIDŐK INTERNETEN:

Hétfőre: Előző hét vasárnap 07:00

Keddre: Hétfő 13:00

Szerdára: Kedd 13:00

Csütörtökre: Szerda 13:00

Péntek, Szombat, Vasárnapra: Csütörtök 13:00

Ételle rendelés össz. adag:

Fizetendő:

Frisssfood
Friss alapanyagokból hozzáadott tartószósszer nélkül



16.hét
04.15.-04.21.

Ügyfélszolgálat: +36 20 923 1441 | +36 30 841 7172 | +36 70 672 2819
www.frisssfood.hu info@frisssfood.hu
Telefonos ügyfélszolgálatunk elérhetősége:
Munkanapokon: 07:00-15:00

16. hét

	04.15. Hétfő	04.16. Kedd	04.17. Szerda	04.18. Csütörtök	04.19. Péntek	04.20. Szombat	04.21. Vasárnap
RL	Reg-Enor leves (500 ml) Zöldségleves 1 040 Ft	Gombakrémleves 1 040 Ft	Csontleves főtt tojással 1 040 Ft	Sertésraguleves 1 170 Ft	Hagymaleves 1 040 Ft	Spenótkrémleves 1 040 Ft	Olasz zellerleves 1 040 Ft
R1 - R1k	Reg-Enor főétel (nagy adag 400-450 gramm, kis adag 350-400 gramm) Szárnyas húsombóc natúr paradicsommártásban, kemencében sült burgonyával 1 795 Ft / 1 435 Ft	Rakott kelkáposzta 1 730 Ft / 1 385 Ft	Sült csirkecomb zöldséges quinoával 1 750 Ft / 1 400 Ft	Borsos marhatokány párolt barna rizzsel 1 870 Ft / 1 495 Ft	Sertéspörkölt zelleres tönkölygaluskával 1 780 Ft / 1 425 Ft	Sült tarja grillezett zöldségekkel 1 920 Ft / 1 535 Ft	Rántott afrikai harcsa édesburgonya-pürével 1 995 Ft / 1 595 Ft
R2 - R2k	Reg-Enor főétel (nagy adag 400-450 gramm, kis adag 350-400 gramm) Görögös csöbenschült karaj zabrizzsel 1 880 Ft / 1 505 Ft	Rántott pulykamell sült zöldséghasábbal 1 895 Ft / 1 515 Ft	Húsos rakott durumtészta 1 655 Ft / 1 325 Ft	Tengeri halrudak grillezett zöldségekkel 1 870 Ft / 1 495 Ft	Magyaros burgonyafőzelék hagymás ommlettel (húsmentes) 1 540 Ft / 1 230 Ft		
RM1 - RM1k	Reg-Enor menü Zöldségleves / Szárnyas húsombóc natúr paradicsommártásban, kemencében sült burgonyával 2 550 Ft / 2 040 Ft	Gombakrémleves / Rakott kelkáposzta 2 495 Ft / 1 995 Ft	Csontleves főtt tojással / Sült csirkecomb zöldséges quinoával 2 510 Ft / 2 010 Ft	Sertésraguleves / Borsos marhatokány párolt barna rizzsel 2 735 Ft / 2 190 Ft	Hagymaleves / Sertéspörkölt zelleres tönkölygaluskával 2 540 Ft / 2 030 Ft	Spenótkrémleves / Sült tarja grillezett zöldségekkel 2 665 Ft / 2 130 Ft	Olasz zellerleves / Rántott afrikai harcsa édesburgonya-pürével 2 730 Ft / 2 185 Ft
RM2 - RM2k	Reg-Enor menü Zöldségleves / Görögös csöbenschült karaj zabrizzsel 2 630 Ft / 2 105 Ft	Gombakrémleves / Rántott pulykamell sült zöldséghasábbal 2 640 Ft / 2 110 Ft	Csontleves főtt tojással / Húsos rakott durumtészta 2 425 Ft / 1 940 Ft	Sertésraguleves / Tengeri halrudak grillezett zöldségekkel 2 735 Ft / 2 190 Ft	Hagymaleves / Magyaros burgonyafőzelék hagymás ommlettel (húsmentes) 2 320 Ft / 1 855 Ft		
A - Ak	Hústalan leves (Nagy adag: 500 ml, Kis adag: 300 ml) Magyaros zöldbableves 860 Ft / 635 Ft	Póréhagymaleves kenyérfocskával 895 Ft / 660 Ft	Grízgaluskaleves 895 Ft / 660 Ft	Füstöltcsajtos, tejszínes kukoricaleves 860 Ft / 635 Ft	Francia hagymaleves füstölt sajttal 880 Ft / 650 Ft	Frankfurti leves 1 125 Ft / 835 Ft	Csirkebecsínált leves 1 125 Ft / 835 Ft
B - Bk	Húsos leves (Nagy adag: 500 ml, Kis adag: 300 ml) Húsos galuskaleves 1 095 Ft / 810 Ft	Hortobágyi betyárleves (csirkeszárny és csirkemáj zöldségekkel) 1 140 Ft / 845 Ft	Kolbászos lencseleves 1 140 Ft / 845 Ft	Nyírségi burgonyagaluska leves 1 170 Ft / 865 Ft	Palóclevés (tejföl, zöldbab, burgonya) 1 180 Ft / 875 Ft		
C - Ck	Gyümölcsleves (Nagy adag: 500 ml, Kis adag: 300 ml) Almás meggyleves 995 Ft / 735 Ft	Áfonyakrémleves 1 050 Ft / 775 Ft	Fahéjas szilvaleves 995 Ft / 735 Ft	Gesztenyekrémleves rumos mazsolával 1 050 Ft / 775 Ft	Körteleves 995 Ft / 735 Ft		
D	Főzelék feltét nélkül 500 g Kapros tökfőzelék 1 095 Ft	Paradicsomos káposzta 1 060 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék 1 060 Ft	Fejtettbab főzelék 1 060 Ft	Spenót 1 060 Ft		
D1 - D1k	Főzelék feltéttel (Nagy adag: 400 - 500 g, Kis adag: 270 - 320 g) Kapros tökfőzelék vagdalttal 1 580 Ft / 1 170 Ft	Paradicsomos káposzta sertéssülttel 1 595 Ft / 1 180 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék sült csirkemellel 1 630 Ft / 1 205 Ft	Fejtettbab főzelék sertéspörkölttel 1 645 Ft / 1 215 Ft	Spenót tükörtojással 1 650 Ft / 1 220 Ft		
D2 - D2k	Főzelék feltéttel (Nagy adag: 400 - 500 g, Kis adag: 270 - 320 g) Kapros tökfőzelék csirkepörkölttel 1 645 Ft / 1 215 Ft	Paradicsomos káposzta szalonnás ommlettel 1 560 Ft / 1 155 Ft	Tejfölös burgonyafőzelék sült debrecenivel 1 620 Ft / 1 200 Ft	Fejtettbab főzelék sült pulykamellel 1 660 Ft / 1 230 Ft	Spenót sült csirkemellel 1 620 Ft / 1 200 Ft		
E - Ek	Bundázott ételek (Nagy adag: 400 - 500 g, Kis adag: 270 - 320 g) Sokmagvas rántott csirkemell petrezselymes burgonyával 1 690 Ft / 1 250 Ft	Rántott sertésborda baconnel, sajttal töltve kukoricás rizzsel 1 820 Ft / 1 345 Ft	Rántott camembert jászmin rizzsel és erdei gyümölcsöntettel 1 960 Ft / 1 450 Ft	Rántott töltött karaj (sajt, kolbász, paprika), petr. jászmin rizzsel 1 820 Ft / 1 345 Ft	Rántott pulykamell füstölt sajttal és gombával töltve petrezselymes burgonyával 1 820 Ft / 1 345 Ft		
E1 - E1k	Bundázott ételek (Nagy adag: 400 - 500 g, Kis adag: 270 - 320 g) Sokmagvas rántott csirkemell jászmin rizzsel 1 685 Ft / 1 245 Ft	Rántott sertésborda baconnel, sajttal töltve steak burgonyával 1 820 Ft / 1 345 Ft	Rántott camembert petrezselymes burgonyával és erdei gyümölcsöntettel 1 990 Ft / 1 475 Ft	Rántott töltött karaj (sajt, kolbász, paprika), tepsis burgonyával 1 820 Ft / 1 345 Ft	Rántott pulykamell füstölt sajttal és gombával töltve párolt rizzsel 1 820 Ft / 1 345 Ft		
E2 - E2k	Bundázott ételek (Nagy adag: 400 - 500 g, Kis adag: 270 - 320 g) Milánói sertésborda 1 850 Ft / 1 370 Ft	Rántott afrikai harcsa majonéz, lilahagymás burgonyasalátával 1 920 Ft / 1 420 Ft	Rántott pulykamell sajttal szórva kukoricás rizzsel 1 725 Ft / 1 275 Ft	Rántott brokkoli burgonyapürével 1 590 Ft / 1 175 Ft	Párizsi sertésborda hagymás törtburgonyával 1 695 Ft / 1 255 Ft		
E3 - E3k	Bundázott ételek (Nagy adag: 400 - 500 g, Kis adag: 270 - 320 g) Rántott sertésborda zöldséges rizzsel 1 695 Ft / 1 255 Ft	Rántott afrikai harcsa gombás rizzsel és tartárral 1 920 Ft / 1 420 Ft	Rántott pulykamell sajttal szórva hagymás-tejfölös tepsis burgonyával 1 750 Ft / 1 295 Ft	Rántott brokkoli kukoricás rizzsel és tartárral 1 640 Ft / 1 215 Ft	Párizsi sertésborda rizi-bizivel 1 695 Ft / 1 255 Ft		
F - Fk	Tészták (Nagy adag: 400 - 500 g, Kis adag: 270 - 320 g) Diós tészta 1 720 Ft / 1 275 Ft	Vörösboros marhapörkölt tarhonyával 1 880 Ft / 1 390 Ft	Mákos nudli vaníliaöntettel 1 650 Ft / 1 220 Ft	Húsos lasagne 1 835 Ft / 1 360 Ft	Bolognai spagetti 1 795 Ft / 1 330 Ft		
F1 - F1k	Tészták (Nagy adag: 400 - 500 g, Kis adag: 270 - 320 g) Túrós csusza tepertővel 1 795 Ft / 1 330 Ft	Házi diós aranygaluska vaníliaöntettel 1 595 Ft / 1 180 Ft	Tonhalas makaróni saláta (aszalt paradicsom, mozzarella, gomba) 1 850 Ft / 1 370 Ft	Tojásos galuska 1 410 Ft / 1 045 Ft	Piskóta vaníliaöntettel 1 540 Ft / 1 140 Ft		
G - Gk	Főétel (Nagy adag: 400 - 500 g, Kis adag: 270 - 320 g) Zöldséges provance-i csirkemell burgonyapürével 1 730 Ft / 1 280 Ft	Húsos rakott karfiol 1 795 Ft / 1 330 Ft	Óvári csirkemell rószitivel 1 850 Ft / 1 370 Ft	Sült pulykamell zöldborsmártásban parázsburgonyával 1 770 Ft / 1 310 Ft	Reszelt csirkemáj sós burgonyával 1 595 Ft / 1 180 Ft	Texasi sertésszelet (paradicsom, chili) kukoricás rizzsel 1 760 Ft / 1 300 Ft	Barbecue pácban egybensült csirkecomb steak burgonyával 1 820 Ft / 1 345 Ft
H - Hk	Főétel (Nagy adag: 400 - 500 g, Kis adag: 270 - 320 g) Kolbászkrémleves töltött sertéskaraj falusi burgonyával 1 845 Ft / 1 365 Ft	Sült sertéskaraj rántott hagymakrémleves falusi burgonyával 1 895 Ft / 1 400 Ft	Tejberizs csokiöntettel 1 590 Ft / 1 175 Ft	Vadász sarvasragu zsemlegombóccal 1 950 Ft / 1 445 Ft	Tejszínes, tárkonyos pulykamellragu csavart tésztával 1 745 Ft / 1 290 Ft		
I - Ik	Főétel (Nagy adag: 400 - 500 g, Kis adag: 270 - 320 g) Harcspaprikás galuskával 1 950 Ft / 1 445 Ft	Sült csirkemell jászmin rizzsel és mézes gyümölcssalátával 1 820 Ft / 1 345 Ft	Sertésszeletek jalapenos sajt-mártással és rizi-bizivel 1 795 Ft / 1 330 Ft	Hentes sertésborda jászmin rizzsel 1 720 Ft / 1 275 Ft	Bácskai rizshús 1 720 Ft / 1 275 Ft		
JL1	Leves (400 - 450 ml) Húsleves hajdinas galuskával 1 140 Ft	Cukkini krémleves 1 140 Ft	Gulyásleves 1 140 Ft	Tejszínes almaleves 1 140 Ft	Marokkói csicsereboróleves 1 140 Ft		
JL2	Leves (400 - 450 ml) Vöröslencsekrémleves 1 140 Ft	Tojásleves 1 140 Ft	Almás zellerkrémleves 1 140 Ft	Újházi csibelevés 1 140 Ft	Korhelyleves 1 140 Ft		
JL3	Leves (400 - 450 ml) Fahéjas szilvaleves 1 140 Ft	Húsleves 1 140 Ft	Karfiollevés csirkekockákkal 1 140 Ft	Petrezselymes édesburgonya-krémleves 1 140 Ft	Csirkés zöldbableves 1 140 Ft		
J1 - J1k	Főétel (Alacsonyabb szénhidrát tartalmú ételek sorai) Húsos főétel (nagy adag: 400 - 450 g, Kis adag: 260 - 300 g) Grillezett csirkemell szelet, paradicsomos, olívás szósszal és zöldséges kölessel 2 140 Ft / 1 490 Ft	Marhahús pogácsa paprikaketchuppal és zellerhasábbal 2 140 Ft / 1 490 Ft	Sült csirkecombfilé rakott karfiollal 2 140 Ft / 1 490 Ft	Szilyás szarvasragu vöröslencsés fusillivel 2 320 Ft / 1 550 Ft	Magvas bundás karfiol, sült csirkemellel, pizzaszósszal 2 140 Ft / 1 490 Ft		
J2 - J2k	Főétel (Klasszikus dietetikai arányok szerinti ételek sorai) Ananászos csöbenschült csirkemell zabrizzsel 2 140 Ft / 1 490 Ft	Szabolcsi székelykáposzta (paradicsomos édeskáposzta) 2 140 Ft / 1 490 Ft	Csöbenschült zöldbabos csirkemell jászmin rizzsel 2 140 Ft / 1 490 Ft	Csirkés, cukkinis csirkeragu jászmin rizzsel, bazsalikomos grillezett paradicsommal 2 140 Ft / 1 490 Ft	Rántott sertéskaraj sütőtök hasábbal, céklasalátával 2 140 Ft / 1 490 Ft		
J3 - J3k	Főétel (Magasabb szénhidrát tartalmú és alacsonyabb zsírtartalmú ételek sorai) Majonézes tojásaláta, rántott karfiol kölesbundában 2 140 Ft / 1 490 Ft	Sült csirkemell gesztenyes szilvamártással, jászmin rizzsel 2 140 Ft / 1 490 Ft	Csirkefasírt fokhagymás tökkrémmel 2 140 Ft / 1 490 Ft	Tökfőzelék pulykatokánnyal 2 140 Ft / 1 490 Ft	Csirkés, rakott édesburgonya 2 140 Ft / 1 490 Ft		
J4 - J4k	Főétel (Magasabb szénhidrát tartalmú és alacsonyabb zsírtartalmú ételek sorai) Provence-i csirkeragu hajdínával 2 140 Ft / 1 490 Ft	Édesburgonyás sóskafőzelék csirkefasírttal 2 140 Ft / 1 490 Ft	Tejszínes gombás csirkeragu póréhagymás kölessel 2 140 Ft / 1 490 Ft	Sült csirkemell almászósszal, jászmin rizzsel 2 140 Ft / 1 490 Ft	Zöldséges kacsamellragu kölessel 2 140 Ft / 1 490 Ft		
J5 - J5k	Főétel (Hús nélkül kivéve hall) Magvas rántott pulykamell zöldségpürével 2 140 Ft / 1 490 Ft	Tengeri halfilé zöldfűszeres szósszal és párolt vegyes zöldséggel 2 240 Ft / 1 550 Ft	Párizsi csirkemell spenótos sárgaréppával 2 140 Ft / 1 490 Ft	Rántott gomba majonézes tojással 2 140 Ft / 1 490 Ft	Pulykafasírt salátával 2 140 Ft / 1 490 Ft		
J6 - J6k	Főétel (Hús nélkül kivéve hall) Tengeri halfilé kapormártásban, rozsmaringos édesburgonyával 2 140 Ft / 1 490 Ft	Török cukkinis, padlizsános egytál kölessel, reszelt tojással 2 140 Ft / 1 490 Ft	Rántott karfiol sült édesburgonya hasábbal 2 140 Ft / 1 490 Ft	Tonhalas brokkoli 2 140 Ft / 1 490 Ft	Tengeri gyümölcssei ragu jászmin rizzsel 2 140 Ft / 1 490 Ft		
J7 - J7k	Ketogén diéta (400 - 450 g) Csirkeragu cukkinivel, padlizsánnal 2 160 Ft	Rakott kínai kel 2 160 Ft	Sült csirkemáj baconnel, sült zellerrel és céklával 2 160 Ft	Paprikás hekkiflé tepsis sült zöldségekkel 2 260 Ft	Baconnel sült harcsa petrezselymes karfiolpürével 2 260 Ft		
K	Mediterrán diéta (400 - 450 g) Mézes fokhagymás tökehal, párolt zöldséggel és jászmin rizzsel 1 995 Ft	Cézár halsaláta 1 850 Ft	Padlizsánkrém csirkemell parasztalátával (paradicsom, paprika, káposzta, retek, uborka) 1 795 Ft	Bazsalikomos csirkés cukkini sárgaréppával 1 750 Ft	Spenótos, tejszínes csirke gnocchi-val 1 750 Ft		
K1	Mediterrán diéta (400 - 450 g) Fűszeres csirkemell amerikai káposztasalátával 1 750 Ft	Gombapörkölt sárgaréppás tönkölygaluskával 1 720 Ft	Pulykás gyrostál zöldsalátával, fokhagymás szósszal 1 770 Ft	Alaszakai tökehalfilé spenótos, farfelle tésztával 1 880 Ft	Gombás paradicsomos csirkemell párolt almával 1 750 Ft		
K2	Mediterrán diéta (400 - 450 g) Nátrú fűszeres csirkecombfilé francia rakott burgonyával 1 750 Ft	Bulgur piláf pulykával 1 750 Ft	Tejszínes, spenótos, toszkán csirke rigatoni tésztával 1 750 Ft	Joghurtos párolt marharagu paprikás zabrizzsel 1 895 Ft	Görögös harcsafilé (fetasajt, oliva) sajt mártásban, jászmin rizzsel 1 850 Ft		
K3	Mediterrán desszert Joghurtos pannacotta kardamomos körtével 895 Ft	Diós, narancsos cupcake 895 Ft	Eperkrém eckler fánk 895 Ft	Lime-os ananászpité 895 Ft	Narancsos, csokis képviselőfánk 895 Ft		
KD	Mediterrán menü Húsleves hajdinas galuskával / Mézes fokhagymás tökehal, párolt zöldséggel és jászmin rizzsel 2 760 Ft	Cukkini krémleves / Cézár halsaláta 2 630 Ft	Gulyásleves / Padlizsánkrém csirkemell parasztalátával (paradicsom, paprika, káposzta, retek, uborka) 2 585 Ft	Tejszínes almaleves / Bazsalikomos csirkés cukkini sárgaréppával 2 545 Ft	Marokkói csicsereboróleves / Spenótos, tejszínes csirke gnocchi-val 2 545 Ft		
K1M	Mediterrán menü Vöröslencsekrémleves / Fűszeres csirkemell amerikai káposztasalátával 2 545 Ft	Tojásleves / Gombapörkölt sárgaréppás tönkölygaluskával 2 515 Ft	Almás zellerkrémleves / Pulykás gyrostál zöldsalátával, fokhagymás szósszal 2 560 Ft	Újházi csibelevés / Alaszakai tökehalfilé spenótos, farfelle tésztával 2 660 Ft	Korhelyleves / Gombás paradicsomos csirkemell párolt almával 2 545 Ft		
K2M	Mediterrán menü Fahéjas szilvaleves / Natúr fűszeres csirkecombfilé francia rakott burgonyával 2 545 Ft	Húsleves / Bulgur piláf pulykával 2 545 Ft	Karfiollevés csirkekockákkal / Tejszínes, spenótos, toszkán csirke rigatoni tésztával 2 545 Ft	Petrezselymes édesburgonya-krémleves / Joghurtos párolt marharagu paprikás zabrizzsel 2 670 Ft	Csirkés zöldbableves / Görögös harcsafilé (fetasajt, oliva) sajt mártásban, jászmin rizzsel 2 630 Ft		
K3M	Desszert (70 - 120 g) Piskótateker baracklekvárral 740 Ft	Meggyes csokipuding 740 Ft	Fanta szelet 740 Ft	Pisztáciás csokis sable (keksz) 740 Ft	Kókuszos puncsgolyó 795 Ft		
L	Desszert (cukor, tej és fehérített mentes) 70 - 120 g Mangós pohárkrém 895 Ft	Fahéjas almatorta 895 Ft	Rizsdesszert ószibarackos szósszal 895 Ft	Rizsfelfúj 895 Ft	Koffeinmentes kávé fahéjas torta 895 Ft		
L1	Savanyúság (80 - 120 g) Káposztasaláta 420 Ft	Céklasaláta 420 Ft	Ecetes karfiol 420 Ft	Hagymás krumpisaláta 450 Ft	Savanyú uborka 420 Ft		
O	Fermentált savanyúság (80 - 120 g) Kerti saláta 1 190 Ft	Savanyú lilakáposzta 1 190 Ft	Fehér kimchi 1 190 Ft	Céklás, gyömbéres répa 1 190 Ft	Vegyes saláta (csalamádé) 1 190 Ft		
O1							

Legtöbb ételünkben kis adagot is rendelhet.

Napi és heti kis és nagy menü

REFORMÉTELEK A JOBB KÖZÉRZÉRT

A kor szellemének jegyében kínálatunkból a diétás, reform ételek sem hiányozhatnak. A „J”-s sorokban allergénmentes alapanyagokból készült ételeket (gluténmentes, tejszínes, adalékmentes, cukormentes, szójamentes, 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 dietetikai 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 húsook 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!