



# 20. hét

	05.13. Hétfő	05.14. Kedd	05.15. Szerda	05.16. Csütörtök	05.17. Péntek	05.18. Szombat	05.19. Vasárnap	
RL	Reg-Enor leves 500 ml 995 Ft	Csurgatott tojásleves 995 Ft	Zöldbabkrémleves 1 020 Ft	Hamis gulyásleves (enyhén csipős) 1 020 Ft	Magyaros zöldborsóleves 1 020 Ft	Magyaros karfiolleves 1 040 Ft	Frankfurti leves 1 120 Ft Újházi tyúkhúsleves 1 130 Ft	
R1 - R1k	Reg-Enor főétel (nagy adag 400-450 gramm, kis adag 350-400 gramm) Chilis bab 1 710 Ft 1 370 Ft	Csirkés, kolbászos, barna rizses ratatouille (francia lecsó) 1 725 Ft 1 380 Ft	Reg-Enoros Dubarry csirkemell barna rizzsel 1 785 Ft 1 430 Ft	Rakott káposzta 1 695 Ft 1 355 Ft	Rántott máj baconos zöldbabbal 1 715 Ft 1 370 Ft	Gombapörkölt rizsgaluskával 1 520 Ft 1 215 Ft	Szarvaspörkölt grill zöldséggel 1 895 Ft 1 515 Ft	
R2 - R2k	Reg-Enor főétel (nagy adag 400-450 gramm, kis adag 350-400 gramm) Stroganoff pulykaragu káposzta rizzsal 1 750 Ft 1 400 Ft	Mexikói csirkemell grill zöldségekkel 1 750 Ft 1 400 Ft	Borsos marhatokány durum tarhonyával 1 850 Ft 1 480 Ft	Rántott sertéskaraj zöldségpürével 1 695 Ft 1 355 Ft	Krumplis tészta nápolyi módra sült csirkecombbal 1 710 Ft 1 370 Ft			
RM1 - RM1k	Reg-Enor menü 2 435 Ft 1 950 Ft	Csurgatott tojásleves / Chilis bab 2 470 Ft 1 975 Ft	Hamis gulyásleves (enyhén csipős) / Reg-Enoros Dubarry csirkemell barna rizzsel 2 525 Ft 2 020 Ft	Magyaros zöldborsóleves / Rakott káposzta 2 445 Ft 1 955 Ft	Magyaros karfiolleves / Rántott máj baconos zöldbabbal 2 480 Ft 1 980 Ft	Frankfurti leves / Gombapörkölt rizsgaluskával 2 375 Ft 1 900 Ft	Újházi tyúkhúsleves / Szarvaspörkölt grill zöldséggel 2 725 Ft 2 175 Ft	
RM2 - RM2k	Reg-Enor menü 2 470 Ft 1 975 Ft	Csurgatott tojásleves / Stroganoff pulykaragu káposzta rizzsal 2 470 Ft 1 975 Ft	Zöldbabkrémleves / Mexikói csirkemell grill zöldségekkel 2 495 Ft 1 995 Ft	Hamis gulyásleves (enyhén csipős) / Borsos marhatokány durum tarhonyával 2 585 Ft 2 065 Ft	Magyaros zöldborsóleves / Rántott sertéskaraj zöldségpürével 2 445 Ft 1 955 Ft			
A - Ak	Hústalan leves Nagy adag: 500 ml Kis adag: 300 ml 1 085 Ft 805 Ft	Lencseleves 1 085 Ft 805 Ft	Zöldborsóleves vajás galuskával 925 Ft 685 Ft	Sváb fokhagymaleves pirított kenyérgökökkel 895 Ft 660 Ft	Paradicsomleves tésztabetéttel 880 Ft 650 Ft	Csontleves cérnabetéttel 895 Ft 660 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 1 160 Ft 860 Ft	Székelygulyás (marhahús, savanyú káposzta, zöldségek) 1 160 Ft 860 Ft
B - Bk	Húsos leves Nagy adag: 500 ml Kis adag: 300 ml 1 095 Ft 810	Tyúkhúsleves zöldséggel és cérumetéttel 1 095 Ft 810	Falusi citromos pulykaraguleves 1 095 Ft 810 Ft	Lebbensleves 1 120 Ft 830 Ft	Legényfogóleves (zöldség, gomba, kapor, sertésbúza, tejföl) 1 095 Ft 810 Ft	Korhelyleves (káposzta, füstölt tarja, kolbász) 1 155 Ft 855 Ft		
C - Ck	Gyümölcsleves Nagy adag: 500 ml Kis adag: 300 ml 1 050 Ft 775 Ft	Görög gyümölcsleves 1 050 Ft 775 Ft	Tejszínes eperkrémleves 1 050 Ft 775 Ft	Almás-körtés gyümölcsleves 995 Ft 735 Ft	Rumos meggye leves 995 Ft 735 Ft	Tejszínes, vegyes barackleves 995 Ft 735 Ft		
D	Főzelék feltét nélkül 500 g 1 060 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék 1 060 Ft	Sváb zöldbabfőzelék 1 060 Ft	Zöldborsófőzelék 1 095 Ft	Kapros (fehér) tökfőzelék 1 095 Ft	Burgonyafőzelék 1 060 Ft		
D1 - D1k	Főzelék feltéttel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 620 Ft 1 200 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék faszirttal 1 620 Ft 1 200 Ft	Sváb zöldbabfőzelék sült virslivel 1 595 Ft 1 180 Ft	Zöldborsófőzelék sajtos rántott palacsintával 1 635 Ft 1 210 Ft	Kapros (fehér) tökfőzelék sertéspörkölttel 1 670 Ft 1 235 Ft	Burgonyafőzelék csirkecombmal 1 680 Ft 1 245 Ft		
D2 - D2k	Főzelék feltéttel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 630 Ft 1 205 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék sertésúttal 1 630 Ft 1 205 Ft	Sváb zöldbabfőzelék túrkörtével 1 525 Ft 1 130 Ft	Zöldborsófőzelék rántott csirkemellel 1 690 Ft 1 250 Ft	Kapros (fehér) tökfőzelék rántott párizsival 1 610 Ft 1 190 Ft	Burgonyafőzelék sült debrecenivel 1 610 Ft 1 190 Ft		
E - Ek	Bundázott ételek Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 695 Ft 1 255 Ft	Rántott csirkemell reszelt sajttal, amerikai tésztasalátával 1 695 Ft 1 255 Ft	Rántott camembert jászmin rizzsel és ribizliöntettel 1 895 Ft 1 400 Ft	Sokmagvas rántott csirkemell burgonyapürével 1 695 Ft 1 255 Ft	Rántott afrikai harcsa jászmin rizzsel és tartármártással 1 920 Ft 1 420 Ft	Rántott csirkecombfilé kukoricás jászmin rizzsel 1 695 Ft 1 255 Ft		
E1 - E1k	Bundázott ételek Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 695 Ft 1 255 Ft	Rántott csirkemell reszelt sajttal, hagymás-tejfölös tepsi burgonyával 1 695 Ft 1 255 Ft	Rántott camembert baconos tepsi burgonyával 1 895 Ft 1 400 Ft	Sokmagvas rántott csirkemell reszelt burgonyával, fokhagymás joghurtöntettel 1 695 Ft 1 255 Ft	Rántott afrikai harcsa burgonyapürével 1 895 Ft 1 400 Ft	Rántott csirkecombfilé kukoricás jászmin rizzsel 1 695 Ft 1 255 Ft		
E2 - E2k	Bundázott ételek Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 695 Ft 1 255 Ft	Rántott karaj, hagymás törtburgonyával 1 695 Ft 1 255 Ft	Sajttal töltött rántott sertésborda petrezselymes burgonyával 1 795 Ft 1 330 Ft	Rántott gomba jászmin rizzsel és tartármártással 1 790 Ft 1 325 Ft	Rákóczi töltött csirkemell (baconnel, gombával, füstölt sajttal töltött, bundázott), rizizivel 1 795 Ft 1 330 Ft	Májpástétommal töltött rántott pulykamell kemencében sült burgonyával 1 795 Ft 1 330 Ft		
E3 - E3k	Bundázott ételek Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 695 Ft 1 255 Ft	Rántott karaj petrezselymes jászmin rizzsel 1 695 Ft 1 255 Ft	Sajttal töltött rántott sertésborda kukoricás rizzsel 1 795 Ft 1 330 Ft	Rántott gomba baconos tepsi burgonyával 1 670 Ft 1 235 Ft	Rákóczi töltött csirkemell (baconnel, gombával, füstölt sajttal töltött, bundázott), steak burgonyával 1 795 Ft 1 330 Ft	Májpástétommal töltött rántott pulykamell zöldséges rizzsel 1 795 Ft 1 330 Ft		
F - Fk	Tészták Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 795 Ft 1 330 Ft	Bolognai spagetti 1 795 Ft 1 330 Ft	Császármozorza baracköntettel 1 595 Ft 1 180 Ft	Húsos tortellini sajtmártásban 1 620 Ft 1 200 Ft	Szilyalekvárral töltött gombóc fahéjas öntettel 1 495 Ft 1 105 Ft	Pad thai tészta 1 620 Ft 1 200 Ft		
F1 - F1k	Tészták Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 495 Ft 1 105 Ft	Banános, túrókrémes palacsinta vaníliaöntettel 1 495 Ft 1 105 Ft	Kínai fűszerezésű, csirkés, tésztás egytál 1 695 Ft 1 255 Ft	Túrós béles vaníliaöntettel 1 660 Ft 1 230 Ft	Mexikói marhahúsos mártogatós (csipős) tortillachipsszel 1 820 Ft 1 345 Ft	Ricottás, spenótos ravioli 1 670 Ft 1 235 Ft		
G - Gk	Főétel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 725 Ft 1 275 Ft	Brokkolis, füstölt sajtos csöben sült pulykamell, jászmin rizzsel 1 725 Ft 1 275 Ft	Csülökpörkölt főtt burgonyával 1 620 Ft 1 200 Ft	Órségi szarvasborsó (vargányával, áfonyával, vörösborral) krockettel 1 850 Ft 1 370 Ft	Svéd húsgolyó tejszínes spenótos tésztával 1 660 Ft 1 230 Ft	Reszelt sertésmáj sós burgonyával 1 620 Ft 1 200 Ft	Mustáros, chilis karajszalétek jászmin rizzsel 1 795 Ft 1 330	Orly csirkemell hagymás törtburgonyával 1 750 Ft 1 295 Ft
H - Hk	Főétel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 720 Ft 1 275 Ft	Borsos, köményes kéregben sült tarja falusi burgonyával 1 720 Ft 1 275 Ft	Füstölt sajtos, pörés, tejfölös csöbent sült csirkemell jászmin rizzsel 1 795 Ft 1 330 Ft	Görög fűszeres csirkecsőcsök kukoricás rizzsel és tzatzikivel 1 775 Ft 1 315 Ft	Alföldi tarhonyás hús 1 640 Ft 1 215 Ft	Vegyes hurka törtburgonyával és illakáposztával 1 820 Ft 1 345 Ft		
I - Ik	Főétel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 740 Ft 1 290 Ft	Egyben sült csirkecomb baconos burgonyával 1 740 Ft 1 290 Ft	Grillezett csirkemell tejszínes rokfórtmártással és farfalle tésztával 1 780 Ft 1 315 Ft	Sertéspaprikás galuskával 1 740 Ft 1 290 Ft	Sonkás, ananászos csirkemell csöben sütte jászmin rizzsel 1 760 Ft 1 300 Ft	Vadas csirke spagettivel 1 725 Ft 1 275 Ft		
JL1	Leves 400 - 450 ml 1 140 Ft	Újházi tyúkhúsleves 1 140 Ft	Frankfurti leves kelbimbóval 1 140 Ft	Pikáns csicseriborsó-kremleves főtt tojással 1 140 Ft	Palócleves 1 140 Ft	Sonkás zellerkrémleves fenyőmaggal 1 140 Ft		
JL2	Leves 400 - 450 ml 1 140 Ft	Minestrone leves 1 140 Ft	Zöldbableves csirkecsőcsökkel 1 140 Ft	Kalocsa gombaleves 1 140 Ft	Májgombócleves 1 140 Ft	Tárkonyos csirkeleves 1 140 Ft		
JL3	Leves 400 - 450 ml 1 140 Ft	Gyümölcsleves reform módra 1 140 Ft	Currys thai leves kókusztejjel 1 140 Ft	Húsleves 1 140 Ft	Petrezselymes zöldborsókrémleves 1 140 Ft	Répás fokhagymakrémleves 1 140 Ft		
J1 - J1k	Főétel Alacsonyabb szénhidráttartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g 2 140 Ft 1 490 Ft	Csirkemell, rizses rakott cukkini 2 140 Ft 1 490 Ft	Sertéstopány köleses balkán salátával 2 140 Ft 1 490 Ft	Rántott karaj zelleres, spárgás szósszal, kölessel 2 140 Ft 1 490 Ft	Csirkemell rakott rizsgaluskával 2 140 Ft 1 490 Ft	Rántott csirkemell padlizsánkrémleves és jászmin rizzsel 2 140 Ft 1 490 Ft		
J2 - J2k	Főétel Alacsonyabb szénhidráttartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g 2 140 Ft 1 490 Ft	Gyümölcsökkel sült karaj friss salátával 2 140 Ft 1 490 Ft	Gyömbéres húsgombóc franciasalátával 2 140 Ft 1 490 Ft	Pulykamell gombaszósszal, grillezett sárgaréppával és édesburgonyával 2 140 Ft 1 490 Ft	Orosz hússaláta 2 140 Ft 1 490 Ft	Sertésszelet Dubarry módra 2 140 Ft 1 490 Ft		
J3 - J3k	Főétel Klasszikus dietetikai arányok szerinti ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g 2 140 Ft 1 490 Ft	Zöldséges csirkemell rizottó 2 140 Ft 1 490 Ft	Gombás Bolognai rizstésztával 2 140 Ft 1 490 Ft	Sült csirkecomb póréggyámmal hajdinával 2 140 Ft 1 490 Ft	Rántott csirkemell spenóttal és édesburgonyával 2 140 Ft 1 490 Ft	Brokkolis csirkecurry kesudió jászmin rizzsel 2 140 Ft 1 490 Ft		
J4 - J4k	Főétel Alacsonyabb szénhidráttartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g 2 320 Ft 1 550 Ft	Zöldfűszeres tejszínes harcsakockák párolt brokkolival 2 320 Ft 1 550 Ft	Paradicsom káposztafőzelék fűszeres csirkecsőcsökkel 2 140 Ft 1 490 Ft	Tejszínes bazsalikom, cukkinimártás sült csirkemellel, repahagymával 2 140 Ft 1 490 Ft	Vadasmarha zöldséggombóccal 2 320 Ft 1 550 Ft	Burgundi marhatokány Fannizero tésztával 2 320 Ft 1 550 Ft		
J5 - J5k	Főétel Magasabb szénhidráttartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g 2 140 Ft 1 490 Ft	Spenótos csirke jászmin rizzsel 2 140 Ft 1 490 Ft	Mandulás csirkeleves ananászos rizzsel 2 140 Ft 1 490 Ft	Zelleres burgonyafőzelék túrkörtével 2 140 Ft 1 490 Ft	Trikolor csirkeleves jászmin rizzsel 2 140 Ft 1 490 Ft	Sóska sós burgonyával, sült csirkemellel 2 140 Ft 1 490 Ft		
J6 - J6k	Főétel Alacsonyabb szénhidráttartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g 2 140 Ft 1 490 Ft	Waldorf csirke brokkolis kölessel 2 140 Ft 1 490 Ft	Tökmagos csirkefalatkkal sült zöldségekkel és párolt rizzsel 2 140 Ft 1 490 Ft	Rakott zöldbabbal 2 140 Ft 1 490 Ft	Kertfőzelék kelbimbóval, saftos csirkeleves 2 140 Ft 1 490 Ft	Barbacue sertéskaraj zöldséges kölessel 2 140 Ft 1 490 Ft		
J7 - J7k	Főétel (Hús nélkül kivéve hall) Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g 2 140 Ft 1 490 Ft	Brokkolifőzelék gombás ommettel 2 140 Ft 1 490 Ft	Kesudió tejszínes gomba, csicseriborsó piláffal 2 140 Ft 1 490 Ft	Tojásos, majonézes tonhsaláta 2 140 Ft 1 490 Ft	Vegafasírt majonézes tojássalátával és petrezselymes rizzsel 2 140 Ft 1 490 Ft	Currys harcsakockák hagymás, zöldbabos quinoával 2 140 Ft 1 490 Ft		
K	Ketogén diéta 400 - 450 g 2 160 Ft	Sertésragu Stroganoff módra sült zöldséghasábbal 2 160 Ft	Húspogácsa salátával görög módra 2 160 Ft	Tengergyümölcsje ragu karfiollal 2 260 Ft	Dubarry sertésszelet karfiollal 2 160 Ft	Rántott máj majonézes, uborkás tojássalátával 2 160 Ft		
K1	Mediterrán diéta 400 - 450 g 1 750 Ft	Májjal pirított sertésfalatok csipősen, friss salátával 1 750 Ft	Paradicsomos harcsakockák gombás jászmin rizzsel 1 850 Ft	Camembertes sonkával göngyölt csirkemell zöldsalátával 1 865 Ft	Magvakkal roston sült pulykamell almás káposztával 1 780 Ft	Görögös fetás sertésragu pennevel 1 780 Ft		
K2	Mediterrán diéta 400 - 450 g 1 875 Ft	Tőkehal fehérboros mártással vajás parázskrumplival 1 875 Ft	Csirkés tabulé saláta bulgurral 1 750 Ft	Mézes, gyömbéres rizstészta csirkével 1 780 Ft	Tonhalkrémes, zöldséges töltött palacsinta tejszínmártással 1 855 Ft	Cézársaláta pirított kenyérgökökkel 1 780 Ft		
K3	Mediterrán diéta 400 - 450 g 1 780 Ft	Rakott cukkini 1 780 Ft	Török kebab vegyes salátával 1 750 Ft	Zöldséges baconos sült hal bulgurral 1 895 Ft	Marokkói csirkecomb, zöldséges kuszkusszal 1 780 Ft	Provancei szósós tengeri hal teljes kiőrlésű spagettivel 1 895 Ft		
KD	Mediterrán desszert 895 Ft	Chiapuding ószi barackos, mangós öntettel 895 Ft	Túrós palacsinta eperöntettel 895 Ft	Mediterrán kevert tészta 895 Ft	Fahéjas, almás levelestészta 895 Ft	Vilmoskörtés, szedres pite 895 Ft		
K1M	Mediterrán menü 2 545 Ft	Újházi tyúkhúsleves / Májjal pirított sertésfalatok csipősen, friss salátával 2 545 Ft	Frankfurti leves kelbimbóval / Paradicsomos harcsakockák gombás jászmin rizzsel 2 630 Ft	Pikáns csicseriborsó-kremleves főtt tojással / Camembertes sonkával göngyölt csirkemell zöldsalátával 2 645 Ft	Palócleves / Magvakkal roston sült pulykamell almás káposztával 2 570 Ft	Sonkás zellerkrémleves fenyőmaggal / Görögös fetás sertésragu pennevel 2 570 Ft		
K2M	Mediterrán menü 2 655 Ft	Minestrone leves / Tőkehal fehérboros mártással vajás parázskrumplival 2 655 Ft	Zöldbableves csirkecsőcsökkel / Csirkés tabulé saláta bulgurral 2 545 Ft	Kalocsa gombaleves / Mézes, gyömbéres rizstészta csirkével 2 570 Ft	Májgombócleves / Tonhalkrémes, zöldséges töltött palacsinta tejszínmártással 2 635 Ft	Tárkonyos csirkeleves / Cézársaláta pirított kenyérgökökkel 2 570 Ft		
K3M	Mediterrán menü 2 570 Ft	Gyümölcsleves reform módra / Rakott cukkini 2 570 Ft	Currys thai leves kókusztejjel / Török kebab vegyes salátával 2 545 Ft	Húsleves / Zöldséges baconos sült hal bulgurral 2 670 Ft	Petrezselymes zöldborsókrémleves / Marokkói csirkecomb, zöldséges kuszkusszal 2 570 Ft	Répás fokhagymakrémleves / Provancei szósós tengeri hal teljes kiőrlésű spagettivel 2 670 Ft		
L	Desszert 70 - 120 g 795 Ft	Tökmagos túrós pogácsa 795 Ft	2 db Meggyes kókuszgolyó (magot tartalmazhat) 740 Ft	Áfonyás cupcake 750 Ft	Gesztenyepüré 820 Ft	Ischler 740 Ft		
L1	Desszert (cukor, tej és fehérített mentes) 70 - 120 g 895 Ft	Meggyes tápióka puding 895 Ft	Sárgabarack torta 895 Ft	Gyümölcsrizs mangóöntettel 895 Ft	Mákos tészta (rizstésztából, édesítővel) 895 Ft	Chia puding szamócás öntettel 895 Ft		
O	Savanyúság 80 - 120 g 495 Ft	Tejfölös uborkasaláta 495 Ft	Céklasaláta 420 Ft	Káposztával töltött paprika 450 Ft	Eceetes gyöngyhagyma 420 Ft	Káposztasaláta 420 Ft		
O1	Fermentált savanyúság 80 - 120 g 1 190 Ft	Gyömbéres sárgarépa 1 190 Ft	Savanyított fejeskáposzta 1 190 Ft	Csipős zöldsaláta 1 190 Ft	Savanyított illakáposzta 1 190 Ft	Kerti zöldséges saláta 1 190 Ft		

Legtöbb ételünkben 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, tejszíntelen, adalékmentes, cukormentes, szója mentes, és kukoricamentes)\* kínálunk nagy és kis adagos készletben.

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

**Alacsonyabb szénhidráttartalmú ételek sorai** J1 - J2

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

**Magasabb szénhidráttartalmú és alacsonyabb zsírtartalmú ételek sorai** J5 - J6

**Mediterrán Diéta**

Mediterrán ételünk jellemzői:

- sok zöldség, és gyümölcs
- főként szárnyas húsk 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 étlapon szereplő termékfotók és adatok tájékoztató jellegűek, az esetleges nyomdai hibáért felelősséget nem vállalunk! Az étlap és árvaltoztatás jogát fenntartjuk!