

# 35. hét

08.29. Hétfő

08.30. Kedd

08.31. Szerda

09.01. Csütörtök

09.02. Péntek

09.03. Szombat

09.04. Vasárnap

## Reg-Enor ajánlatunk a 35. hétre

| RL  | Reg-Enor leves (500 ml)                                 | Lencseleves  | 875 Ft   | Bableves   | 875 Ft   | Paradicsomleves                                      | 875 Ft   | Marhacsonleves zöldségekkel   | 875 Ft   | Csirkehúsleves zöldségekkel   | 910 Ft   | Karfiolleves  | 875 Ft   | Zöldbaleves                                    | 875 Ft   |
|-----|---|--|----------|--|----------|--|----------|---|----------|---|----------|---|----------|--|----------|
| RF  | Reg-Enor kis adag (350-400 gramm)                       | Chilis-gyömbéres csirkecombfilé zelleres édesburgonyapürével               | 1 220 Ft | Szalonnás csirkemáj durumtarhonyával                             | 1 150 Ft | Sertésflekken barna rizi-bizivel                     | 1 205 Ft | Sült pulykamell párolt édeskáposztával                                  | 1 175 Ft | Magyaros zöldborsófőzelék csirkepörkölttel  | 1 135 Ft | Sertéssült pirított gombával és karfiolpürével                | 1 180 Ft | Édes-savanyú marharagu bulgurral               | 1 235 Ft |
| RT  | Reg-Enor főétel (400-450 gramm)                         | Chilis-gyömbéres csirkecombfilé zelleres édesburgonyapürével               | 1 435 Ft | Szalonnás csirkemáj durumtarhonyával                             | 1 350 Ft | Sertésflekken barna rizi-bizivel                     | 1 420 Ft | Sült pulykamell párolt édeskáposztával                                  | 1 385 Ft | Magyaros zöldborsófőzelék csirkepörkölttel  | 1 335 Ft | Sertéssült pirított gombával és karfiolpürével                | 1 390 Ft | Édes-savanyú marharagu bulgurral               | 1 455 Ft |
| RE  | Reg-Enor főétel (400-450 gramm)                         | Stroganoff harcsa (szalonnás, uborkás) párolt hajdinával                   | 1 495 Ft | Steakfűszeres marhasült cukkinis, répás barna rizzsel            | 1 470 Ft | Csirkepörkölt rizsgaluskával                         | 1 395 Ft | Cigánypecsenye hagymás karfiolos kölessel                               | 1 440 Ft | Brassói aprópecsenye paradicsomosan, sült édesburgonyával                               | 1 525 Ft | Csirkés lecsó barna rizzsel                                   | 1 360 Ft | Spenótfőzelék tojásbrassóival                  | 1 295 Ft |
| RV  | Reg-Enor főétel (400-450 gramm)                         | Rántott csirkecombfilé édeskáposzta salátával                              | 1 385 Ft | Rántott karfiol barna rizzsel (húsmentes)                        | 1 350 Ft | Zöldséggombóc vadasmártásban durumtészta (húsmentes) | 1 375 Ft | Majorannás rántott csirkemellfilé gombás barna rizzsel                  | 1 375 Ft | Paradicsomos, padlizsános durumtészta (húsmentes)                                       | 1 340 Ft |   |          |  |          |
| RFM | Reg-Enor kis menü (Leves 300 ml + Főétel 300-350 gramm) | Lencseleves / Chilis-gyömbéres csirkecombfilé zelleres édesburgonyapürével | 1 675 Ft | Bableves / Szalonnás csirkemáj durumtarhonyával                  | 1 620 Ft | Paradicsomleves / Sertésflekken barna rizi-bizivel   | 1 665 Ft | Marhacsonleves zöldségekkel / Sült pulykamell párolt édeskáposztával    | 1 640 Ft | Csirkehúsleves zöldségekkel / Magyaros zöldborsófőzelék csirkepörkölttel                | 1 635 Ft | Karfiolleves / Sertéssült pirított gombával és karfiolpürével | 1 645 Ft | Zöldbaleves / Édes-savanyú marharagu bulgurral | 1 690 Ft |
| RTM | Reg-Enor menü (Leves 400 ml + 400-450 gramm)            | Lencseleves / Chilis-gyömbéres csirkecombfilé zelleres édesburgonyapürével | 2 080 Ft | Bableves / Szalonnás csirkemáj durumtarhonyával                  | 2 005 Ft | Paradicsomleves / Sertésflekken barna rizi-bizivel   | 2 065 Ft | Marhacsonleves zöldségekkel / Sült pulykamell párolt édeskáposztával    | 2 035 Ft | Csirkehúsleves zöldségekkel / Magyaros zöldborsófőzelék csirkepörkölttel                | 2 020 Ft | Karfiolleves / Sertéssült pirított gombával és karfiolpürével | 2 040 Ft | Zöldbaleves / Édes-savanyú marharagu bulgurral | 2 095 Ft |
| REM | Reg-Enor menü (Leves 400 ml + Főétel 400 - 450 gramm)   | Lencseleves / Stroganoff harcsa (szalonnás, uborkás) párolt hajdinával     | 2 135 Ft | Bableves / Steakfűszeres marhasült cukkinis, répás barna rizzsel | 2 110 Ft | Paradicsomleves / Csirkepörkölt rizsgaluskával       | 2 045 Ft | Marhacsonleves zöldségekkel / Cigánypecsenye hagymás karfiolos kölessel | 2 085 Ft | Csirkehúsleves zöldségekkel / Brassói aprópecsenye paradicsomosan, sült édesburgonyával | 2 190 Ft | Karfiolleves / Csirkés lecsó barna rizzsel                    | 2 010 Ft | Zöldbaleves / Spenótfőzelék tojásbrassóival    | 1 955 Ft |
| RD  | Reg-Enor Desszert                                       | Citromos totu kehely   | 795 Ft   | Kókuszos lime szelet   | 795 Ft   | Regenoros gránátalmás pannacotta                     | 795 Ft   | Káposztás rétes   | 795 Ft   | Csokis Zablinzer  | 795 Ft   |   |          |  |          |

Ügyfélszolgálat: +36 20 923 1441 | +36 30 841 7172 | +36 70 672 2819 [www.frisstfood.hu](http://www.frisstfood.hu) [info@frisstfood.hu](mailto:info@frisstfood.hu)

| Ügyintéző | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | Vasárnap | Össz. adag |
|-----------|-------|------|--------|-----------|--------|---------|----------|------------|
| RL        |       |      |        |           |        |         |          |            |
| RF        |       |      |        |           |        |         |          |            |
| RT        |       |      |        |           |        |         |          |            |
| RE        |       |      |        |           |        |         |          |            |
| RV        |       |      |        |           |        |         |          |            |
| RFM       |       |      |        |           |        |         |          |            |
| RTM       |       |      |        |           |        |         |          |            |
| REM       |       |      |        |           |        |         |          |            |
| RD        |       |      |        |           |        |         |          |            |
| A         |       |      |        |           |        |         |          |            |
| B         |       |      |        |           |        |         |          |            |
| C         |       |      |        |           |        |         |          |            |
| D         |       |      |        |           |        |         |          |            |
| D1        |       |      |        |           |        |         |          |            |
| D2        |       |      |        |           |        |         |          |            |
| E         |       |      |        |           |        |         |          |            |
| E1        |       |      |        |           |        |         |          |            |
| E2        |       |      |        |           |        |         |          |            |
| E3        |       |      |        |           |        |         |          |            |
| F         |       |      |        |           |        |         |          |            |
| F1        |       |      |        |           |        |         |          |            |
| G         |       |      |        |           |        |         |          |            |
| H         |       |      |        |           |        |         |          |            |
| I         |       |      |        |           |        |         |          |            |
| J1        |       |      |        |           |        |         |          |            |
| J11       |       |      |        |           |        |         |          |            |
| J12       |       |      |        |           |        |         |          |            |
| J13       |       |      |        |           |        |         |          |            |
| J14       |       |      |        |           |        |         |          |            |
| J15       |       |      |        |           |        |         |          |            |
| J16       |       |      |        |           |        |         |          |            |
| J17       |       |      |        |           |        |         |          |            |
| K         |       |      |        |           |        |         |          |            |
| K1        |       |      |        |           |        |         |          |            |
| K2        |       |      |        |           |        |         |          |            |
| K1M       |       |      |        |           |        |         |          |            |
| K2M       |       |      |        |           |        |         |          |            |
| L         |       |      |        |           |        |         |          |            |
| L1        |       |      |        |           |        |         |          |            |
| O         |       |      |        |           |        |         |          |            |
| M1        |       |      |        |           |        |         |          |            |
| M2        |       |      |        |           |        |         |          |            |
| M3        |       |      |        |           |        |         |          |            |
| M4        |       |      |        |           |        |         |          |            |
| M5        |       |      |        |           |        |         |          |            |
| M6        |       |      |        |           |        |         |          |            |

**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



Ügyfélszolgálat: +36 20 923 1441 | +36 30 841 7172 | +36 70 672 2819  
[www.frisstfood.hu](http://www.frisstfood.hu) [info@frisstfood.hu](mailto:info@frisstfood.hu)  
 Telefonos ügyfélszolgálatunk elérhetősége:  
 Munkanapokon: 07:00-15:00

# Jó étvágyat kívánunk!

## Takarékoskodna?

NAPIMENÜ 1195 FT az „M4” sorban



**Frissfood**  
 Friss alapanyagokból hozzáadott tartósítószer nélkül

**35.hét**  
 08.29.-09.04.

# 35. hét

08.29. Hétfő

08.30. Kedd

08.31. Szerda

09.01. Csütörtök

09.02. Péntek

09.03. Szombat

09.04. Vasárnap

|          |  |  |   |   |  |   |  |   |
|----------|--|--|---|---|--|---|--|---|
| A - Ak   | Hústalan leves                                   | Kukkinikrémleves pirított kenyérrökökával<br>770 Ft 570 Ft   | Erdei gombaleves csipetkével<br>750 Ft 555 Ft   | Magyaros karfiolleves<br>750 Ft 555 Ft  | Zöldségkrémleves kenyérrökökával<br>770 Ft 570 Ft  | Libacsontleves cénametétellel<br>750 Ft 555 Ft  | Tárkonyos pulykaraguleves<br>870 Ft 645 Ft                                     | Göcseji zöldséges burgonyagaluska leves<br>870 Ft 645 Ft  |
| B - Bk   | Húsos leves                                      | Húsos korhelyleves<br>870 Ft 645 Ft  | Jókai bableves<br>870 Ft 645 Ft   | Kapros, tejszínes csirkeraguleves<br>870 Ft 645 Ft  | Tavaszi húsleves marhahússal és zöldségekkel<br>870 Ft 645 Ft  | Falusi pikáns pulykaleves<br>870 Ft 645 Ft  |  |   |
| C - Ck   | Gyümölcsleves                                    | Görög gyümölcsleves<br>765 Ft 565 Ft   | Tejszínes citromkrémleves<br>765 Ft 565 Ft  | Ananászleves banánkarikákkal<br>765 Ft 565 Ft   | Hideg málnaleves<br>765 Ft 565 Ft  | Vegyes gyümölcsleves<br>765 Ft 565 Ft   |  |   |
| D        | Főzelék feltét nélkül                            | Lencsefőzelék<br>860 Ft  | Kapros kukkinifőzelék<br>860 Ft   | Répa-főzelék<br>860 Ft  | Magyaros zöldbabfőzelék<br>860 Ft  | Kapros tökfőzelék<br>860 Ft   |  |   |
| D1 - D1k | Főzelék feltéttel                                | Lencsefőzelék virslipörkölttel<br>1 255 Ft 930 Ft  | Kapros kukkinifőzelék párizsi csirkemellel<br>1 320 Ft 975 Ft   | Répa-főzelék sült csirkemellel<br>1 340 Ft 990 Ft   | Magyaros zöldbabfőzelék sült debreceni kolbással<br>1 295 Ft 960 Ft  | Kapros tökfőzelék sertéspörkölttel<br>1 295 Ft 960 Ft   |  |   |
| D2 - D2k | Főzelék feltéttel                                | Lencsefőzelék főtt tojással<br>1 225 Ft 905 Ft   | Kapros kukkinifőzelék sertéssülttel<br>1 285 Ft 950 Ft  | Répa-főzelék rántott pulykamellel<br>1 320 Ft 975 Ft  | Magyaros zöldbabfőzelék sonkás húsgáccsal<br>1 275 Ft 945 Ft   | Kapros tökfőzelék sült csirkemellel<br>1 320 Ft 975 Ft  |  |   |
| E - Ek   | Bundázott ételek                                 | Rántott karfiol jászmin rizzsel és tartármártással<br>1 340 Ft 990 Ft  | Rántott harcsafilé rozmaringos burgonyával és tartármártással<br>1 495 Ft 1 105 Ft                            | Rántott sertéskaraj füstölt sajttal és gombával töltve almás sajtjával<br>1 495 Ft 1 105 Ft                                       | Majorannás rántott csirkemellfilé gombás rizzsel<br>1 375 Ft 1 020 Ft  | Párizsi sertésborda rizi-bizivel<br>1 375 Ft 1 020 Ft   |  |   |
| E1 - E1k | Bundázott ételek                                 | Rántott karfiol petrezselymes burgonyával és tartármártással<br>1 365 Ft 1 010 Ft  | Rántott harcsafilé póréhagymás rizzsel és tartármártással<br>1 495 Ft 1 105 Ft                                | Rántott sertéskaraj füstölt sajttal és gombával töltve tepsi burgonyával<br>1 495 Ft 1 105 Ft                                     | Majorannás rántott csirkemellfilé hagymás törtburgonyával<br>1 375 Ft 1 020 Ft                                       | Párizsi sertésborda pirított zöldségekkel<br>1 375 Ft 1 020 Ft  |  |   |
| E2 - E2k | Bundázott ételek                                 | Rántott csirkecombfilé kukoricás rizzsel<br>1 375 Ft 1 020 Ft  | Párizsi csirkemell grill zöldségekkel<br>1 395 Ft 1 030 Ft  | Baconnel és sajttal töltött rántott pulykamell petrezselymes burgonyával<br>1 495 Ft 1 105 Ft                                     | Rántott trappista sajt párolt rizzsel és tartármártással<br>1 495 Ft 1 105 Ft  | Diós rántott csirkemell zelleres burgonyapürével és áfonyaöntettel<br>1 425 Ft 1 055 Ft                 |  |   |
| E3 - E3k | Bundázott ételek                                 | Rántott csirkecombfilé coleslaw salátával<br>1 375 Ft 1 020 Ft   | Párizsi csirkemell petrezselymes burgonyával<br>1 375 Ft 1 020 Ft   | Baconnel és sajttal töltött rántott pulykamell jászmin rizzsel<br>1 495 Ft 1 105 Ft   | Rántott sajt fokhagymás, tejfölös pirított burgonyával<br>1 495 Ft 1 105 Ft  | Diós rántott csirkemell jászmin rizzsel és áfonyaöntettel<br>1 425 Ft 1 055 Ft                          |  |   |
| F - Fk   | Tészták  | Pármái spagetti (tejszín, sonka, bacon, reszelt sajt)<br>1 340 Ft 990 Ft   | Túrós tészta (édes tejföllel)<br>1 295 Ft 960 Ft  | Hortobágyi rakott tészta (tejföl, darált hús)<br>1 325 Ft 980 Ft  | Gesztenyés palacsinta csokiöntettel (2 db), a kis adagban (1 db)<br>1 240 Ft 920 Ft                                  | Paradicsomos, padlizsános spagetti<br>1 265 Ft 935 Ft   |  |   |
| F1       | Tészták  | Sült zöldségek mozzarellával, fűszeres joghurtban, jászmin rizzsel (húsmentes)<br>1 375 Ft                                       | Pasticcio (görög rakott tészta)<br>1 345 Ft   | Cowboy tésztasaláta (csipős, marhahús)<br>1 395 Ft  | Kolbászos, sajtos tészta egytál<br>1 345 Ft  | Hideg sonkás-sajtos tésztasaláta<br>1 360 Ft  |  |   |
| G - Gk   | Főétel   | Texas cowboy stew (darálthús, kolbász, zöldség együtt)<br>1 360 Ft 1 005 Ft  | Vadas pulyka tészta körettel<br>1 375 Ft 1 020 Ft   | Marhahúsos quesadilla tejföllel és sajttal<br>1 425 Ft 1 055 Ft   | Roston szárnyasmáj tepsi burgonyával<br>1 295 Ft 960 Ft  | Húsos, tejfölös (darált sertéshús) rakott burgonya<br>1 375 Ft 1 020 Ft                                 | Mézes-mustáros pulykamell rizi-bizivel<br>1 395 Ft 1 030 Ft                    | Óvári csirkemell (sonka, gomba, sajt) jászmin rizzsel<br>1 395 Ft 1 030 Ft                                  |
| H - Hk   | Főétel   | Szerb rizses pulyka (egytálétel)<br>1 295 Ft 960 Ft  | Katalán lecsós csirke (padlizsános) párolt rizzsel<br>1 350 Ft 1 000 Ft                                       | Bakonyi szarvasragu (tejfölös, gombás) vajos galuskával<br>1 455 Ft 1 075 Ft  | Csopakai pecsenye (karaj, lecsó, szalonna, gomba, zöldborsó), párolt rizzsel<br>1 340 Ft 990 Ft                      | Csirkecomb Alabama szósszal (fehér BBQ szósz) francia rakott burgonyával<br>1 375 Ft 1 020 Ft           |  |   |
| I - Ik   | Főétel   | Roston sült csirkecombfilé tejszínes gombamártással és jászmin rizzsel<br>1 395 Ft 1 030 Ft                                      | Frijoles Charros (Mexikói húsos pinto bab)<br>1 350 Ft 1 000 Ft   | Virslis paprikáskrumpli<br>1 265 Ft 935 Ft  | Gong-Bao tészta (csirkemell, ananász, barack,ogyoró)<br>1 345 Ft 995 Ft  | Argentín citromos sült csirkemell (zeller, vaj, mustár) burgonyapürével<br>1 365 Ft 1 010 Ft            |  |   |
| JL1      | Leves  | Paradicsomleves pirított csirkeköcskékkel<br>860 Ft  | Májgaluskaleves<br>860 Ft   | Meggyleves<br>860 Ft  | Csirkés gombaleves<br>860 Ft   | Tárkonyos csirkeraguleves<br>860 Ft   |  |   |
| JL2      | Leves  | Tárkonyos csirkeraguleves sóskával<br>860 Ft   | Zellerkrémleves<br>860 Ft   | Gyümölcsleves reform módra<br>860 Ft  | Zöldséges húsgombóclevés<br>860 Ft   | Bakonyi betyárleves<br>860 Ft   |  |   |
| J1 - J1k | Főétel   | Csirkeragu kapros csiperkeöntettel, jászmin rizzsel<br>1 650 Ft 1 150 Ft   | Csirkés, spenótos rizottó<br>1 650 Ft 1 150 Ft  | Roston sült csirkemáj gombás jászmin rizzsel és almazósszal<br>1 650 Ft 1 150 Ft  | Medvehagymás tejszínben sült csirkeszelet rizsgaluskával<br>1 650 Ft 1 150 Ft  | "Cukkinilásagne" (cukkini szeletek fűszerezett darált hússal)<br>1 650 Ft 1 150 Ft                      |  |   |
| J2 - J2k | Főétel   | Brokkolis sült hal mandulaforgáccsal szórva<br>1 650 Ft 1 150 Ft   | Kapros tökegytál<br>1 650 Ft 1 150 Ft   | Tojássaláta<br>1 650 Ft 1 150 Ft  | Csicseriborsos csirkesaláta<br>1 650 Ft 1 150 Ft   | Olivás sült hal csöbnsült karfiollal<br>1 650 Ft 1 150 Ft   |  |   |
| J3 - J3k | Főétel   | Gombás csirkerizottó<br>1 650 Ft 1 150 Ft  | Rántott csirkemell köleskabátban párolt vegyes zöldséggel, petrezselymes jászmin rizzsel<br>1 650 Ft 1 150 Ft | Grillezett csirkemell parajmártással és rakott édesburgonyával<br>1 650 Ft 1 150 Ft   | Csirkemell kapros szósszal, sült hagymás rizzsel<br>1 650 Ft 1 150 Ft  | Csirkemájás rizottó<br>1 650 Ft 1 150 Ft  |  |   |
| J4 - J4k | Főétel   | Tejszínes brokkolis sült csirke egytál<br>1 650 Ft 1 150 Ft  | Tepsi csirke "tejszínes" cékasalátával<br>1 650 Ft 1 150 Ft   | Reszelt csirkemáj kapros tökpürével, édesburgonyával<br>1 650 Ft 1 150 Ft   | Pulykahús szeletek repapürével<br>1 650 Ft 1 150 Ft  | Paradicsomos húsgombóc<br>1 650 Ft 1 150 Ft   |  |   |
| J5 - J5k | Főétel   | Görögös csirkeköcskék görög salátával és jászmin rizzsel<br>1 650 Ft 1 150 Ft  | Könnnyű nyári kapros káposztafőzelék<br>1 650 Ft 1 150 Ft   | Pritáminpaprikás kölesgytál csirkével<br>1 650 Ft 1 150 Ft  | Trikolor csirkefalatok<br>1 650 Ft 1 150 Ft  | Natúr csirkemell avokádókrémleves és kölessel<br>1 650 Ft 1 150 Ft                                      |  |   |
| J6 - J6k | Főétel   | Ratatouille magvas csirkemellköcskékkel<br>1 650 Ft 1 150 Ft   | Hawaii csirkeragu jászmin rizzsel<br>1 650 Ft 1 150 Ft  | Grillezett csirkemell párolt sárgarépával és zöldfűszeres karalábészósszal<br>1 650 Ft 1 150 Ft                                   | Nyári zöldségtál magvas csirkemellköcskékkel<br>1 650 Ft 1 150 Ft  | Rakott tök<br>1 650 Ft 1 150 Ft   |  |   |
| J7 - J7k | Főétel (Hús nélkül kivéve hal)                   | Cukkiniragu<br>1 650 Ft 1 150 Ft   | Sütőtökös diós rizstészta<br>1 650 Ft 1 150 Ft  | Gombás rakott kelbimbó kölessel<br>1 650 Ft 1 150 Ft  | Halfilé olivás mártással, zöldbabos hajdinával<br>1 650 Ft 1 150 Ft  | Rakott vegyes zöldség tojással és párolt rizzsel<br>1 650 Ft 1 150 Ft                                   |  |   |
| K        | Ketogén diéta                                    | Brokkolifőzelék csirkeköcskékkel<br>1 690 Ft   | Lazacos keltekercs<br>1 690 Ft  | Csirkemáj pástétom sült zöldségekkel<br>1 690 Ft  | Szaftos, fűszeres marhacsíkok paprikamix-el<br>1 690 Ft  | Húsgolyók krémes karilópürével<br>1 690 Ft  |  |   |
| K1       | Mediterrán diéta                                 | Paradicsomos csirkecsíkok zöldségekkel összeforgatva burgonyával tálalva<br>1 370 Ft   | Mézes citromos pácban sült csirkemell, almás joghurtos sajtaláta<br>1 370 Ft                                  | Citromos pulykamell hagymás sonkaágyon zöldborsókörettel<br>1 370 Ft  | Sajtos joghurtban sült csirkecombfilé párolt zöldséggel<br>1 395 Ft  | Sült csirkemell tejszínes mustárszósszal és kuszusszal<br>1 395 Ft                                      |  |   |
| K2       | Mediterrán diéta                                 | Fűszeres zabpelyhes csirkecombfilé friss salátával<br>1 395 Ft   | Kecskesajtos párolt zöldségek sült csirkemellel<br>1 495 Ft   | Gombás harcsafilé barna rizzsel<br>1 495 Ft   | Rozmaringos-citromos csirkecombfilé parajos zöldségekkel<br>1 395 Ft   | Csirkés, sajtos lasagne<br>1 450 Ft   |  |   |
| K1M      | Mediterrán diéta menü                            | Paradicsomleves pirított csirkeköcskékkel / Paradicsomos csirkecsíkok zöldségekkel összeforgatva burgonyával tálalva<br>1 940 Ft | Májgaluskaleves / Mézes citromos pácban sült csirkemell, almás joghurtos sajtaláta<br>1 940 Ft                | Meggyleves / Citromos pulykamell hagymás sonkaágyon zöldborsókörettel<br>1 940 Ft   | Csirkés gombaleves / Sajtos joghurtban sült csirkecombfilé párolt zöldséggel<br>1 960 Ft                             | Tárkonyos csirkeraguleves / Sült csirkemell tejszínes mustárszósszal és kuszusszal<br>1 960 Ft          |  |   |
| K2M      | Mediterrán diéta menü                            | Tárkonyos csirkeraguleves sóskával / Fűszeres zabpelyhes csirkecombfilé friss salátával<br>1 960 Ft                              | Zellerkrémleves / Kecskesajtos párolt zöldségek sült csirkemellel<br>2 050 Ft                                 | Gyümölcsleves reform módra / Gombás harcsafilé barna rizzsel<br>2 050 Ft  | Zöldséges húsgombóclevés / Rozmaringos-citromos csirkecombfilé parajos zöldségekkel<br>1 960 Ft                      | Bakonyi betyárleves / Csirkés, sajtos lasagne<br>2 010 Ft   |  |   |
| L        | Desszert   | Meggyes csokiszelet<br>650 Ft  | 2 db Meggyes kókuszgolyó (magot tartalmazhat)<br>650 Ft   | Áfonyás cupcake<br>695 Ft   | Gesztenyepüré<br>750 Ft  | Ischler<br>650 Ft   |  |   |
| L1       | Desszert (cukor, tejtermék és féhérliszt mentes) | Meggyes pohárkrém<br>795 Ft  | Tiramisu (kofeimentes kávéval)<br>795 Ft  | Kakaóporos golyók<br>795 Ft   | Málnás muffin<br>795 Ft  | Gyümölcsrizs áfonyaöntettel<br>795 Ft   |  |   |
| O        | Savanyúság                                       | Csalamádé<br>295 Ft  | Káposztasaláta<br>295 Ft  | Paprikás uborkasaláta (enyhén csipős)<br>295 Ft   | Tzatziki saláta<br>360 Ft  | Csemegebuborka<br>295 Ft  |  |   |
| M1       | Heti nagy adag ár (H - P): 8 925 Ft              | Cukkinikrémleves pirított kenyérrökökával / Lencsefőzelék virslipörkölttel<br>1 845 Ft 1 365 Ft                                  | Erdei gombaleves csipetkével / Vadas pulyka tészta körettel<br>1 935 Ft 1 435 Ft                              | Ananászleves banánkarikákkal / Hortobágyi rakott tészta (tejföl, darált hús)<br>1 900 Ft 1 405 Ft                                 | Zöldségkrémleves kenyérrökökával / Roston szárnyasmáj tepsi burgonyával<br>1 880 Ft 1 390 Ft                         | Libacsontleves cénametétellel / Húsos, tejfölös (darált sertéshús) rakott burgonya<br>1 935 Ft 1 435 Ft |  |   |
| M1k      | Heti kis adag ár (H - P): 6 610 Ft               |  |   |   |  |   |  |   |
| M2       | Heti nagy adag ár (H - P): 9 090 Ft              | Görög gyümölcsleves / Texas cowboy stew (darálthús, kolbász, zöldség együtt)<br>1 935 Ft 1 435 Ft                                | Erdei gombaleves csipetkével / Párizsi csirkemell petrezselymes burgonyával<br>1 935 Ft 1 435 Ft              | Magyaros karfiolleves / Marhahúsos quesadilla tejföllel és sajttal<br>1 980 Ft 1 465 Ft   | Hideg málnaleves / Magyaros zöldbabfőzelék sült debreceni kolbással<br>1 875 Ft 1 390 Ft                             | Falusi pikáns pulykaleves / Paradicsomos, padlizsános spagetti<br>1 945 Ft 1 440 Ft                     |  |   |
| M2k      | Heti kis adag ár (H - P): 6 730 Ft               |  |   |   |  |   |  |   |
| M3       | Heti nagy adag ár (H - P): 9 810 Ft              | Húsos korhelyleves / Rántott csirkecombfilé kukoricás rizzsel<br>2 045 Ft 1 515 Ft   | Jókai bableves / Rántott harcsafilé rozmaringos burgonyával és tartármártással<br>2 150 Ft 1 595 Ft           | Kapros, tejszínes csirkeraguleves / Baconnel és sajttal töltött rántott pulykamell petrezselymes burgonyával<br>2 150 Ft 1 595 Ft | Tavaszi húsleves marhahússal és zöldségekkel / Majorannás rántott csirkemellfilé gombás rizzsel<br>2 045 Ft 1 515 Ft | Falusi pikáns pulykaleves / Párizsi sertésborda rizi-bizivel<br>2 045 Ft 1 515 Ft                       | Tárkonyos pulykaraguleves / Mézes-mustáros pulykamell rizi-bizivel<br>1 925 Ft | Göcseji zöldséges burgonyagaluska leves / Óvári csirkemell (sonka, gomba, sajt) jászmin rizzsel<br>1 925 Ft |
| M3k      | Heti kis adag ár (H - P): 7 270 Ft               |  |   |   |  |   |  |   |
| M4       | 1 195 Ft / nap                                   | Görög gyümölcsleves / Szerb rizses pulyka (egytálétel)<br>1 195 Ft   | Erdei gombaleves csipetkével / Túrós tészta (édes tejföllel)<br>1 195 Ft                                      | Ananászleves banánkarikákkal / Hortobágyi rakott tészta (tejföl, darált hús)<br>1 195 Ft  | Zöldségkrémleves kenyérrökökával / Roston szárnyasmáj tepsi burgonyával<br>1 195 Ft                                  | Libacsontleves cénametétellel / Húsos, tejfölös (darált sertéshús) rakott burgonya<br>1 195 Ft          |  |   |
| M5       | Húsmentes menü                                   | Görög gyümölcsleves / Lencsefőzelék főtt tojással<br>1 750 Ft  | Erdei gombaleves csipetkével / Túrós tészta (édes tejföllel)<br>1 750 Ft                                      | Magyaros karfiolleves / Gombás rakott kelbimbó kölessel<br>2 025 Ft   | Zöldségkrémleves kenyérrökökával / Rántott trappista sajt párolt rizzsel és tartármártással<br>1 850 Ft              | Vegyes gyümölcsleves / Rakott vegyes zöldség tojással és párolt rizzsel<br>2 050 Ft                     |  |   |
| M6       | Immunerősítő menü                                | Tárkonyos csirkeraguleves sóskával / Brokkolis sült hal mandulaforgáccsal szórva<br>2 290 Ft                                     | Májgaluskaleves / Csirkés, spenótos rizottó<br>2 290 Ft   | Karfiolleves pulykamellel / Roston sült csirkemáj gombás jászmin rizzsel és almazósszal<br>2 290 Ft                               | Csirkés gombaleves / Trikolor csirkefalatok<br>2 290 Ft  | Tavaszi zöldségkrémleves / Olivás sült hal csöbnsült karfiollal<br>2 290 Ft                             |  |   |

## Miért érdemes minket választani:

- Nem kell a napi főzéssel bajlódnod - átlagosan napi 2 óra idő megtakarítás.
- Nem kell mosogatással bíbelődnöd - átlagosan napi 0,5 óra idő megtakarítás.
- Nem kell menned bevásárolni - átlagosan napi 0,5 óra idő megtakarítás.
- Mindezzel naponta akár 3 órát is megtakaríthatsz, mely időt magadra, családotra, otthonodra fordíthatsz.
- Nem kell most, a járvány idején a vásárlás miatt emberek közé menned, sorban állnod, másokkal érintkezned.
- Sőt az ételek átvételekor el is tudod kerülni a közvetlen érintkezést.
- Nem kell azon gondolkodnod, mit főzz, ill. mi olyat főzz, ami a család minden tagjának megfelelő.
- Az előrendelés másnapra, következő hétre szinte mindig olcsóbb, mint a pár órán belülre igényelt, éttermi kiszállítás.

## REFORMÉTELEK A JOBB KÖZÉRZETÉRT

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

\*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.

## Mediterrán Diéta

Mediterrán ételeink jellemzői:

- sok zöldség, és gyümölcs
- főként szárnyas húsok és halak
- előnyben részesítjük a rostokat a
- hüvelyeseket, a teljes kiőrlésű gabonaféléket, és olajos magvakat
- az egészséges zsiradékok, elsősorban az olívaolaj előnyben részesítése
- szósz helyett a fűszerek

\*Az étlapon szereplő termékfotók és adatok tájékoztató jellegűek, az esetleges nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk! Az étlap és árvaltoztatás jogát fenntartjuk!