



Frisssfood
Az ételforradalmár

13. hét
03.25-03.30.

Heti Menü ajánlatunk a 13. hétre

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

13.hét

		03.25. Hétfő	03.26. Kedd	03.27. Szerda	03.28. Csütörtök	03.29. Péntek	03.30. Szombat				
M1 - M1k	Heti nagy adag ár (H - CS): 9 215 Ft	Tejfölös, petrezselymes burgonyaleves / Tejfölös sertéspaprikás galuskával		Málnakrémleves / Zöldséges csirkemáj rizottó		Marhacsontleves tésztával / Juhtúrós sztrapacska pirított baconnel		Tejfölös gombaleves zöldségekkel / Mákos guba vaníliásodóval			
	Heti kis adag ár (H - CS): 6 820 Ft	2 440 Ft	1 805 Ft	2 545 Ft	1 885 Ft	2 420 Ft	1 790 Ft	2 295 Ft	1 700 Ft		
M2 - M2k	Heti nagy adag ár (H - CS): 9 560 Ft	Tejfölös, petrezselymes burgonyaleves / Edes-savanyú szecsuani sertésfalatok zöldséges rizstésztával		Lebbencsleves / Jóasszony sertésragu (bacon, zöldborsó, gomba) pirított burgonyával		Marhacsontleves tésztával / Velencei pulykamell rizzi-bizivel (sajt, sonka, bazsalikom)		Bugaci húsgombóclevés / Húsos lasagne reszelt sajttal			
	Heti kis adag ár (H - CS): 7 070 Ft	2 440 Ft	1 805 Ft	2 555 Ft	1 890 Ft	2 360 Ft	1 745 Ft	2 710 Ft	2 005 Ft		
M3 - M3k	Heti nagy adag ár (H - CS): 9 875 Ft	Babgulyás (enyhén csipős) / Carbonara spagetti (tejszín, sonka, reszelt sajt)		Magyaros karfiolleves / Mátrai borzas csirkemell (reszelt burgonyás bundában sült) jázmin rizs, fokh. tejfölmártás		Korhelyleves / Sült csirkemell burgonyakrokettel és cheddarmártással		Barackos eperkrémleves / Majorannás burgonyafőzelék rántott sajttal		Libaleves csigatésztával / Henteskány pirított burgonyával	Lencseleves / Tejszínes szarvasragu csavart csőtésztával
	Heti kis adag ár (H - CS): 7 310 Ft	2 650 Ft	1 960 Ft	2 560 Ft	1 895 Ft	2 735 Ft	2 025 Ft	2 450 Ft	1 815 Ft	2 670 Ft	2 670 Ft
M4	1 695 Ft / nap	Tejfölös, petrezselymes burgonyaleves / Zúzapörkölt főtt burgonyával		Magyaros karfiolleves / Vadas pulykamell spagettivel		Marhacsontleves tésztával / Chilis bab (marhahúsból)		Tejfölös gombaleves zöldségekkel / Húsos lasagne reszelt sajttal			
		1 695 Ft		1 695 Ft		1 695 Ft		1 695 Ft			
M5	Húsmentes menü	Tejfölös, petrezselymes burgonyaleves / Rántott gomba jázmin rizszel, tartárral		Magyaros karfiolleves / Vöröslencsefőzelék főtt tojással		Gesztenyés narancskrémleves / Tojássaláta tormás kerti zöldségekkel		Tejfölös gombaleves zöldségekkel / Mákos guba vaníliásodóval			
		2 340 Ft		2 670 Ft		2 805 Ft		2 220 Ft			
M6	Immunerősítő menü	Sütőtök krémleves / Csirkés rakott zöldbab		Petrezselymes édesburgonya-krémleves / Reformbundás csirkemell zöldsálatá mixszel		Zöldségkrémleves pirított csirkekockákkal / Eszterházy marha párolt rizszel		Húsleves / Köleses rakott édesburgonya			
		2 885 Ft		2 885 Ft		3 045 Ft		2 885 Ft			

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Össz. adag
Ügyintéző								
Megrendelő neve:								
Telefon:								
Megjegyzés:								
Ügyfél azonosító:								
Hét:								13
Étellelrendelés össz. adag:								
Fizetendő:								

RENDELÉSI HATÁRIDŐK TELEFONON:

Hétfőre: Előző hét Péntek 15:00

Keddre: Hétfő 13:00

Szerdára: Kedd 13:00

Csütörtök, Péntek, Szombatra: Szerda 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

Csütörtök, Péntek, Szombatra: Szerda 13:00

Frisssfood
Friss alapanyagokból hozzáadott tartószószér nélkül



13.hét
03.25.-03.30.

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

13. hét

	03.25. Hétfő	03.26. Kedd	03.27. Szerda	03.28. Csütörtök	03.29. Péntek	03.30. Szombat	
RL	Reg-Enor leves (500 ml) 1 020 Ft	Sváb fokhagymaleves 1 020 Ft	Brokkolikrémes leves pirított baconnal 1 095 Ft	Sertés csontleves főtt tojással 1 020 Ft	Lencseleves 1 065 Ft	Pincehelyi disznótörösléves 1 160 Ft	Karalábéleves 1 015 Ft
R1 - R1k	Reg-Enor főétel (nagy adag 400-450 gramm, kis adag 350-400 gramm) 1 780 Ft / 1 425 Ft	Csirkeporékolt hagymás rizsgaluskával 1 745 Ft / 1 395 Ft	Cigánypecsenye zöldsálatával 1 660 Ft / 1 330 Ft	Tökfőzelék lecsókolbásszal 1 780 Ft / 1 425 Ft	Szecsuaáni csirke rizstésztaival 1 495 Ft / 1 195 Ft	Sóska főtt tojással 1 710 Ft / 1 370 Ft	Csirkemáj temesvári módra hajdinával
R2 - R2k	Reg-Enor főétel (nagy adag 400-450 gramm, kis adag 350-400 gramm) 1 640 Ft / 1 310 Ft	Rántott karfiol Reg-Enoros "majonéz" tojásos franciasalátával (húsmentes) 1 730 Ft / 1 385 Ft	Rántott pulykamell cukkinis burgonyával 1 720 Ft / 1 375 Ft	Sertéskaraj fokhagymás párizsi bundában tepsi zöldségekkel 1 560 Ft / 1 250 Ft	Fehérbabfőzelék sült kolbásszal		
RM1 - RM1k	Reg-Enor menü 2 520 Ft / 2 015 Ft	Sváb fokhagymaleves / Csirkeporékolt hagymás rizsgaluskával 2 555 Ft / 2 045 Ft	Brokkolikrémes leves pirított baconnal / Cigánypecsenye zöldsálatával 2 545 Ft / 2 035 Ft	Sertés csontleves főtt tojással / Tökfőzelék lecsókolbásszal 2 410 Ft / 1 930 Ft	Lencseleves / Szecsuaáni csirke rizstésztaival 2 560 Ft / 2 050 Ft	Pincehelyi disznótörösléves / Sóska főtt tojással 2 390 Ft / 1 910 Ft	Karalábéleves / Csirkemáj temesvári módra hajdinával 2 455 Ft / 1 965 Ft
RM2 - RM2k	Reg-Enor menü 2 395 Ft / 1 915 Ft	Sváb fokhagymaleves / Rántott karfiol Reg-Enoros "majonéz" tojásos franciasalátával (húsmentes) 2 395 Ft / 1 915 Ft	Brokkolikrémes leves pirított baconnal / Rántott pulykamell cukkinis burgonyával 2 545 Ft / 2 035 Ft	Sertés csontleves főtt tojással / Sertéskaraj fokhagymás párizsi bundában tepsi zöldségekkel 2 465 Ft / 1 970 Ft	Lencseleves / Fehérbabfőzelék sült kolbásszal 2 365 Ft / 1 890 Ft		
A - Ak	Hústalan leves Nagy adag: 500 ml Kis adag: 300 ml 940 Ft / 695 Ft	Tejfőlös, petrezselymes burgonyaleves 940 Ft / 695 Ft	Magyaros karfiolleves 895 Ft / 660 Ft	Marhacsontleves tésztaival 850 Ft / 630 Ft	Tejfőlös gombaleves zöldségekkel 975 Ft / 720 Ft	Libaleves csigatésztaival 1 195 Ft / 885 Ft	Lencseleves 1 085 Ft / 805 Ft
B - Bk	Húsos leves Nagy adag: 500 ml Kis adag: 300 ml 1 165 Ft / 860 Ft	Babgulyás (enyhén csípős) 1 165 Ft / 860 Ft	Lebbencsleves 1 095 Ft / 810 Ft	Korhelyleves 1 155 Ft / 855 Ft	Bugaci húsgombóclevés 1 145 Ft / 845 Ft		
C - Ck	Gyümölcsleves Nagy adag: 500 ml Kis adag: 300 ml 1 050 Ft / 775 Ft	Görög gyümölcsleves 1 050 Ft / 775 Ft	Málnakrémesleves 1 125 Ft / 835 Ft	Gesztenyés narancskrémleves 1 050 Ft / 775 Ft	Barackos eperkrémleves 995 Ft / 735 Ft		
D	Főzelék feltét nélkül 500 g 1 060 Ft	Spenót 1 060 Ft	Zöldborsófőzelék 1 095 Ft	Lencsefőzelék 1 060 Ft	Majorannás burgonyafőzelék 1 060 Ft		
D1 - D1k	Főzelék feltéttel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 650 Ft / 1 220 Ft	Spenót tükörtojással 1 650 Ft / 1 220 Ft	Zöldborsófőzelék sült csirkemellel 1 650 Ft / 1 220 Ft	Lencsefőzelék főtt tojással 1 545 Ft / 1 145 Ft	Majorannás burgonyafőzelék brassói aprópecsenyével 1 695 Ft / 1 255 Ft		
D2 - D2k	Főzelék feltéttel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 645 Ft / 1 215 Ft	Spenót sertésúttal 1 645 Ft / 1 215 Ft	Zöldborsófőzelék sült virslivel 1 620 Ft / 1 200 Ft	Lencsefőzelék sült virslivel 1 645 Ft / 1 215 Ft	Majorannás burgonyafőzelék rántott sajttal 1 695 Ft / 1 255 Ft		
E - Ek	Bundázott ételek Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 720 Ft / 1 275 Ft	Rántott gomba sült burgonyával, tartárral 1 720 Ft / 1 275 Ft	Rántott csirkecombfilé pritamínpaprikás rizzsel 1 695 Ft / 1 255 Ft	Fűszeres rántott karaj mexikói rizzsel 1 695 Ft / 1 255 Ft	Füstölt tarjával, sajttal töltött rántott sertésborda petrezselymes burgonyával 1 820 Ft / 1 345 Ft		
E1 - E1k	Bundázott ételek Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 720 Ft / 1 275 Ft	Rántott gomba jászmin rizzsel, tartárral 1 720 Ft / 1 275 Ft	Rántott csirkecombfilé majonéz tojássalátával 1 660 Ft / 1 230 Ft	Fűszeres rántott karaj majonéz burgonyasalátával 1 695 Ft / 1 255 Ft	Füstölt tarjával, sajttal töltött rántott sertésborda hagymás rizzsel 1 820 Ft / 1 345 Ft		
E2 - E2k	Bundázott ételek Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 820 Ft / 1 345 Ft	Kolbászöltelékkel töltött rántott sertéskaraj jászmin rizzsel 1 820 Ft / 1 345 Ft	Mátraai borzas csirkemell (reszelt burgonyás bundában sült) jászmin rizs, fokh. tejfölmártás 1 920 Ft / 1 420 Ft	Orly csirkemell petrezselymes jászmin rizzsel 1 670 Ft / 1 235 Ft	Sonkakrémmel töltött csirkemell kukoricás jászmin rizzsel 1 810 Ft / 1 340 Ft		
E3 - E3k	Bundázott ételek Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 810 Ft / 1 340 Ft	Kolbászöltelékkel töltött rántott sertéskaraj petrezselymes burgonyával 1 810 Ft / 1 340 Ft	Mátraai borzas csirkemell (reszelt burgonyás bundában sült) petr. burg., fokh. tejfölmártás 1 980 Ft / 1 465 Ft	Orly csirkemell burgonyapürével 1 670 Ft / 1 235 Ft	Sonkakrémmel töltött csirkemell kerti majonéz salátával 1 810 Ft / 1 340 Ft		
F - Fk	Tészták Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 745 Ft / 1 290 Ft	Carbonara spagetti (tejszín, sonka, reszelt sajt) 1 745 Ft / 1 290 Ft	Fahéjas, almás, diós rakott tészta vaníliaöntettel 1 635 Ft / 1 210 Ft	Juhtúrós sztrapacska pirított baconnal 1 810 Ft / 1 340 Ft	Mákos guba vaníliásodóval 1 545 Ft / 1 145 Ft		
F1 - F1k	Tészták Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 845 Ft / 1 365 Ft	Édes káposztás tészta porcukorral 1 845 Ft / 1 365 Ft	Hortobágyi rakott tészta 1 720 Ft / 1 275 Ft	Nutellás minigombócok csokiöntettel 1 620 Ft / 1 200 Ft	Mac & Cheese (amerikai sajtos tészta enyhén csípős) csirke nuggets-szel 1 695 Ft / 1 255 Ft		
G - Gk	Főétel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 620 Ft / 1 200 Ft	Zúzapörékolt főtt burgonyával 1 620 Ft / 1 200 Ft	Vadas pulykamell spagettivel 1 685 Ft / 1 245 Ft	Velencei pulykamell riziz-bizivel (sajt, sonka, bazsalikom) 1 745 Ft / 1 290 Ft	Húsos lasagne reszelt sajttal 1 835 Ft / 1 360 Ft	Hentestokány pirított burgonyával 1 740 Ft / 1 290 Ft	Tejszínes szarvasragu csavart csőtésztaival 1 850 Ft / 1 370 Ft
H - Hk	Főétel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 740 Ft / 1 290 Ft	Tejfőlös sertéspaprikás galuskával 1 740 Ft / 1 290 Ft	Jóasszony sertésragu (bacon, zöldborsó, gomba) pirított burgonyával 1 715 Ft / 1 270 Ft	Chilis bab (marhahúsból) 1 695 Ft / 1 255 Ft	Brassói aprópecsenye sült burgonyával 1 750 Ft / 1 295 Ft		
I - Ik	Főétel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g 1 740 Ft / 1 290 Ft	Édes-savanyú szecsuaáni sertésfalatok zöldséges rizstésztaival 1 740 Ft / 1 290 Ft	Zöldséges csirkemáj rizottó 1 670 Ft / 1 235 Ft	Sült csirkemell burgonyakrokettel és cheddar mártással 1 850 Ft / 1 370 Ft	Töltött csirkecomb kemencében sült burgonyával 1 795 Ft / 1 330 Ft		
JL1	Leves 400 - 450 ml 1 140 Ft	Erdei gombaleves 1 140 Ft	Tárkonyos csirkeragu leves 1 140 Ft	Zöldségek krémleves pirított csirkekökcskával 1 140 Ft	Szerencsendiós édesburgonyaleves 1 140 Ft		
JL2	Leves 400 - 450 ml 1 140 Ft	Sütőtök krémleves 1 140 Ft	Zellerkrémleves 1 140 Ft	Zöldségleves húsgaluskával 1 140 Ft	Májgaluskaleves 1 140 Ft		
JL3	Leves 400 - 450 ml 1 140 Ft	Gyümölcsleves 1 140 Ft	Petrezselymes édesburgonya-krémleves 1 140 Ft	Karfiolleves csirkekökcskával 1 140 Ft	Húsleves 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	Gyros tál jászmin rizzsel 2 140 Ft / 1 490 Ft	Sertésragu párolt káposztával és sült édesburgonyával 2 140 Ft / 1 490 Ft	Zöldborsófőzelék sült csirkemellel 2 140 Ft / 1 490 Ft	Kapros, gombás csirkeragu rizsgaluskával 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	Sült sertéskaraj almás káposztasalátával 2 140 Ft / 1 490 Ft	Sült csirkemell franciasalátával 2 140 Ft / 1 490 Ft	Húsos rakott karfiol (sertésbúsból) 2 140 Ft / 1 490 Ft	Zöldbabfőzelék sertésbrassóival 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	Csirkés rakott zöldbab 2 140 Ft / 1 490 Ft	Csirke zúzapörékolt főtt burgonyával 2 140 Ft / 1 490 Ft	Zöldbabos csirkeragu galuskával 2 140 Ft / 1 490 Ft	Édes-savanyú csirkemell thai módra jászmin rizzsel 2 140 Ft / 1 490 Ft		
J4 - J4k	Főétel Magasabb szénhidráttartalmú és alacsonyabb zsírtartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g 2 140 Ft / 1 490 Ft	Aszalt szilvával töltött pulykamell zellerlepénnyel és szilvaszósszal 2 140 Ft / 1 490 Ft	Mízes-mázás csirkecomb hajdinas salátával 2 140 Ft / 1 490 Ft	Eszterházy marha párolt rizzsel 2 320 Ft / 1 550 Ft	Stroganoff pulyka rizstésztaival 2 140 Ft / 1 490 Ft		
J5 - J5k	Főétel Magasabb szénhidráttartalmú és alacsonyabb zsírtartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g 2 140 Ft / 1 490 Ft	Rántott csirke Bolognai raguval és kölessel 2 140 Ft / 1 490 Ft	Csirkehúsos rakott kel 2 140 Ft / 1 490 Ft	Pelyhes-magos halvagdalt zöldségpürével 2 320 Ft / 1 550 Ft	Natúr csirkemell tökszalszával és édesburgonyával 2 140 Ft / 1 490 Ft		
J6 - J6k	Főétel Magasabb szénhidráttartalmú és alacsonyabb zsírtartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g 2 140 Ft / 1 490 Ft	Sült csirkemell fitness salátával 2 140 Ft / 1 490 Ft	Reformbundás csirkemell zöldsálatá mixszel 2 140 Ft / 1 490 Ft	Zöldséges szarvasragu GM fusilli rizstésztaival 2 320 Ft / 1 550 Ft	Párizsi csirkemell parajos, répás rizottóval 2 140 Ft / 1 490 Ft		
J7 - J7k	Főétel (Hús nélkül kivéve hal) Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g 2 140 Ft / 1 490 Ft	Krémes, spenótos, garnálás rizottó 2 140 Ft / 1 490 Ft	Vöröslencsefőzelék főtt tojással 2 140 Ft / 1 490 Ft	Tojássalátá tormás kerti zöldségekkel 2 140 Ft / 1 490 Ft	Köleses rakott édesburgonya 2 140 Ft / 1 490 Ft		
K	Ketogén diéta 400 - 450 g 2 160 Ft	Tárkonyos csirkeragu párolt zöldbabbal 2 160 Ft	Cukkinis marharagu "karfiolrizzsel" 2 260 Ft	Baconos sült csirkecomb, spargás brokkolival 2 160 Ft	Pulykafasírt guacamolával 2 160 Ft		
K1	Mediterrán diéta 400 - 450 g 1 750 Ft	Grill csirkemell sárgarépás jászmin rizzsel 1 750 Ft	Fűszeres, tejfőlös sült harcsaszaláták párolt zöldséggel 1 895 Ft	Rántott tengeri hal zöldséges rizzsel és citromos krémmártással 1 895 Ft	Vongole spagetti (kagylós) 1 795 Ft		
K2	Mediterrán diéta 400 - 450 g 1 795 Ft	Sült ricottás csirkemell, héjában sült burgonyával 1 795 Ft	Csöben sült zöldséges csirkemell (karfiol, sárgarépa, brokkoli) jászmin rizzsel 1 750 Ft	Tonhalragus mediterrán penne 1 850 Ft	Roston csirkemell szelet friss salátával és joghurtos öntettel 1 750 Ft		
K3	Mediterrán diéta 400 - 450 g 1 850 Ft	Fűszeres hekkfélé, sült zöldségekkel 1 850 Ft	Áfonyás, zöldséges szarvasragu tagliatellével 1 895 Ft	Parmezános rántott sertéskaraj salátamixszel 1 795 Ft	Görögös marhahúsos rakott cukkini 1 750 Ft		
KD	Mediterrán desszert 895 Ft	Joghurtos pannacotta birsalmás öntettel 895 Ft	Fahéjas kekszszendvics 895 Ft	Tápiókapingud eperöntettel 895 Ft	Őszibarackos túrós rétes 895 Ft		
K1M	Mediterrán menü 2 545 Ft	Erdei gombaleves / Grill csirkemell sárgarépás jászmin rizzsel 2 545 Ft	Tárkonyos csirkeragu leves / Fűszeres, tejfőlös sült harcsaszaláták párolt zöldséggel 2 670 Ft	Zöldségek krémleves pirított csirkekökcskával / Rántott tengeri hal zöldséges rizzsel és citromos krémmártással 2 670 Ft	Szerencsendiós édesburgonyaleves / Vongole spagetti (kagylós) 2 585 Ft		
K2M	Mediterrán menü 2 585 Ft	Sütőtök krémleves / Sült ricottás csirkemell, héjában sült burgonyával 2 585 Ft	Zellerkrémleves / Csöben sült zöldséges csirkemell (karfiol, sárgarépa, brokkoli) jászmin rizzsel 2 545 Ft	Zöldségleves húsgaluskával / Tonhalragus mediterrán penne 2 630 Ft	Májgaluskaleves / Roston csirkemell szelet friss salátával és joghurtos öntettel 2 545 Ft		
K3M	Mediterrán menü 2 630 Ft	Gyümölcsleves / Fűszeres hekkfélé, sült zöldségekkel 2 630 Ft	Petrezselymes édesburgonya-krémleves / Áfonyás, zöldséges szarvasragu tagliatellével 2 670 Ft	Karfiolleves csirkekökcskával / Parmezános rántott sertéskaraj salátamixszel 2 585 Ft	Húsleves / Görögös marhahúsos rakott cukkini 2 545 Ft		
L	Desszert 70 - 120 g 740 Ft	Mézes joghurtos gyümölcssaláta, mascarpone rózsaival 740 Ft	2 db Meggyes kókuszgolyó (magot tartalmazhat) 740 Ft	Áfonyás cupcake 750 Ft	Gesztenyepüré 820 Ft		
L1	Desszert (cukor, tej és fehérített mentes) 70 - 120 g 895 Ft	Gesztenyés pohárkrém 895 Ft	Meggyes mákos muffin 895 Ft	Narancsos, répás szelet 895 Ft	Gyümölcsrizs áfonyaöntettel 895 Ft		
O	Savanyúság 80 - 120 g 420 Ft	Káposztasaláta 420 Ft	Céklasaláta 420 Ft	Csemegeuborka 420 Ft	Tejfőlös uborkasaláta 495 Ft		
O1	Fermentált savanyúság 80 - 120 g 1 190 Ft	Fehér kimchi 1 190 Ft	Savanyú lilakáposzta 1 190 Ft	Gyömbéres sárgarépa 1 190 Ft	Savanyított fejeskáposzta 1 190 Ft		

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