

17. hét

	04.22. Hétfő	04.23. Kedd	04.24. Szerda	04.25. Csütörtök	04.26. Péntek	04.27. Szombat	04.28. Vasárnap	
RL	Reg-Enor leves (500 ml)	Tyúkhúsleves 1 060 Ft	Zellerkrémleves 1 040 Ft	Lencsegulyás 1 130 Ft	Sárgaborsó-krémeleves pirított baconnal 1 050 Ft	Marhacsontleves 1 050 Ft	Fejtett bableves 1 040 Ft	Vargányás gombaleves 1 160 Ft
R1 - R1k	Reg-Enor főétel (nagy adag 400-450 gramm, kis adag 350-400 gramm)	Zöldborsófőzelék sertéspörkölttel 1 595 Ft / 1 275 Ft	Reg-Enoros Vadas marharagu durumtészta 1 920 Ft / 1 535 Ft	Húsos rakott cukkini 1 765 Ft / 1 410 Ft	Szalonnás omlottal töltött csirkemell zöldséges kölessel 1 890 Ft / 1 510 Ft	Pulykaragu jóasszony módra barna rizzsel 1 750 Ft / 1 400 Ft	Gombapörkölt durumtészta 1 620 Ft / 1 295 Ft	Sült csirkecomb mexikói zöldséges rizzsel 1 750 Ft / 1 400 Ft
R2 - R2k	Reg-Enor főétel (nagy adag 400-450 gramm, kis adag 350-400 gramm)	Rántott gomba majonéz kukoricával 1 630 Ft / 1 305 Ft	Lecsós sertésborda rizi-bizivel 1 780 Ft / 1 425 Ft	Texasi marhacsíkok sült zöldségekkel 1 830 Ft / 1 465 Ft	Sólet füstölt tarjával 1 620 Ft / 1 295 Ft	Füstölt tarjával és sonkakrémmel töltött rántott sertéskaraj tojásos édesburgonyával 1 990 Ft / 1 590 Ft		
RM1 - RM1k	Reg-Enor menü	Tyúkhúsleves / Zöldborsófőzelék sertéspörkölttel 2 390 Ft / 1 910 Ft	Zellerkrémleves / Reg-Enoros Vadas marharagu durumtészta 2 665 Ft / 2 130 Ft	Lencsegulyás / Húsos rakott cukkini 2 605 Ft / 2 085 Ft	Sárgaborsó-krémeleves pirított baconnal / Szalonnás omlottal töltött csirkemell zöldséges kölessel 2 645 Ft / 2 115 Ft	Marhacsontleves / Pulykaragu jóasszony módra barna rizzsel 2 520 Ft / 2 015 Ft	Fejtett bableves / Gombapörkölt durumtészta 2 395 Ft / 1 915 Ft	Vargányás gombaleves / Sült csirkecomb mexikói zöldséges rizzsel 2 620 Ft / 2 095 Ft
RM2 - RM2k	Reg-Enor menü	Tyúkhúsleves / Rántott gomba majonéz kukoricával 2 420 Ft / 1 940 Ft	Zellerkrémleves / Lecsós sertésborda rizi-bizivel 2 540 Ft / 2 030 Ft	Lencsegulyás / Texasi marhacsíkok sült zöldségekkel 2 665 Ft / 2 130 Ft	Sárgaborsó-krémeleves pirított baconnal / Sólet füstölt tarjával 2 405 Ft / 1 920 Ft	Marhacsontleves / Füstölt tarjával és sonkakrémmel töltött rántott sertéskaraj tojásos édesburgonyával 2 735 Ft / 2 185 Ft		
A - Ak	Hústalan leves Nagy adag: 500 ml Kis adag: 300 ml	Tejfőlös zöldbaleves 870 Ft / 645 Ft	Magyaros karfiolleves 930 Ft / 690 Ft	Erdei gombakrémeleves pirított kenyérfocakkal 930 Ft / 690 Ft	Fokhagymakrémeleves pirított kenyérfocakkal 910 Ft / 675 Ft	Spenótkrémeleves 870 Ft / 645 Ft	Zöldséges májgombócleves 1 080 Ft / 800 Ft	Tárkonyos zöldségraguleves sertéshússal 1 130 Ft / 835 Ft
B - Bk	Húsos leves Nagy adag: 500 ml Kis adag: 300 ml	Libacsontleves 1 050 Ft / 775 Ft	Szárnyasraguleves 1 080 Ft / 800 Ft	Gulyásleves 1 150 Ft / 850 Ft	Vegyes halászlé harcsafilével 1 795 Ft / 1 330 Ft	Kolbászos, tejfőlös burgonyaleves 1 095 Ft / 810 Ft		
C - Ck	Gyümölcsleves Nagy adag: 500 ml Kis adag: 300 ml	Balaton gyümölcsleves (csesznye, meggy, alma, körte) 995 Ft / 735 Ft	Tejszínes eperleves 1 030 Ft / 760 Ft	Joghurtos, almás őszibarackkrémleves 995 Ft / 735 Ft	Hideg meggyleves 995 Ft / 735 Ft	Vegyes gyümölcsleves 995 Ft / 735 Ft		
D	Főzelék feltét nélkül 500 g	Lencsefőzelék 1 060 Ft	Babfőzelék 1 060 Ft	Sárgaborsófőzelék 1 065 Ft	Kelkáposztafőzelék 1 095 Ft	Magyaros burgonyafőzelék 1 070 Ft		
D1 - D1k	Főzelék feltéttel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Lencsefőzelék bélszínrolóval 1 630 Ft / 1 205 Ft	Babfőzelék pulykapörkölttel 1 630 Ft / 1 205 Ft	Sárgaborsófőzelék sült debrecenivel 1 630 Ft / 1 205 Ft	Kelkáposztafőzelék vagdalttal 1 630 Ft / 1 205 Ft	Magyaros burgonyafőzelék fasíttal 1 630 Ft / 1 205 Ft		
D2 - D2k	Főzelék feltéttel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Lencsefőzelék tojásomlottal 1 530 Ft / 1 130 Ft	Babfőzelék főtt füstölt tarjával 1 630 Ft / 1 205 Ft	Sárgaborsófőzelék sertéspörkölttel 1 630 Ft / 1 205 Ft	Kelkáposztafőzelék sertéspörkölttel 1 630 Ft / 1 205 Ft	Magyaros burgonyafőzelék sajttal töltött rántott palacsintával 1 630 Ft / 1 205 Ft		
E - Ek	Bundázott étel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Töltött (sajt, sonka, uborka) rántott sertéskaraj petr.burg.-val 1 795 Ft / 1 330 Ft	Orly karaj kukoricás rizzsel 1 695 Ft / 1 255 Ft	Rántott karaj rizi-bizivel 1 695 Ft / 1 255 Ft	Fűszeres rántott csirkecombfilé petrezselymes burgonyával 1 695 Ft / 1 255 Ft	Szalámvival, sajttal töltött sertéskaraj rántva, zöldséges rizzsel 1 795 Ft / 1 330 Ft		
E1 - E1k	Bundázott étel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Töltött (sajt, sonka, uborka) rántott sertéskaraj kukoricás jászmin rizzsel 1 795 Ft / 1 330 Ft	Orly karaj lecsós burgonyával 1 695 Ft / 1 255 Ft	Rántott karaj reszelt burgonyával 1 695 Ft / 1 255 Ft	Fűszeres rántott csirkecombfilé rizi bizivel 1 695 Ft / 1 255 Ft	Szalámvival, sajttal töltött sertéskaraj rántva sült burgonyával 1 795 Ft / 1 330 Ft		
E2 - E2k	Bundázott étel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Csöben sült csirkemell körtével és camamberttel, jászmin rizzsel 1 895 Ft / 1 400 Ft	Rántott afrikai harcsa jászmin rizzsel és tartármártással 1 920 Ft / 1 420 Ft	Rántott gomba párolt rizzsel és tartármártással 1 790 Ft / 1 325 Ft	Füstölt tarjával és sajttal töltött rántott sertéskaraj párolt rizzsel 1 795 Ft / 1 330 Ft	Sajttal töltött rántott palacsinta majonéz kukoricasalátával 1 695 Ft / 1 255 Ft		
E3 - E3k	Bundázott étel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Csöben sült csirkemell körtével és camamberttel, tepsi burgonyával 1 895 Ft / 1 400 Ft	Rántott afrikai harcsa grillezett zöldségekkel 1 895 Ft / 1 400 Ft	Rántott gomba francia burgonyapürével (gyömbér, zercsendi) 1 695 Ft / 1 255 Ft	Füstölt tarjával és sajttal töltött rántott sertéskaraj lecsós burgonyával 1 795 Ft / 1 330 Ft	Sajttal töltött rántott palacsinta jászmin rizzsel és zöldséges tartármártással 1 695 Ft / 1 255 Ft		
F - Fk	Tészták Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Fahéjas aranygulaska vaníliaöntettel 1 595 Ft / 1 180 Ft	Hagyományos sajtos, tejfőlös spagetti 1 560 Ft / 1 155 Ft	Tejszínes csirkeragu fokhagymás makarónival és reszelt parmezán sajttal 1 720 Ft / 1 275 Ft	Grízes tészta baracklevéllel 1 595 Ft / 1 180 Ft	Tejszínes, fokhagymás csirkemell fusilli tészta 1 740 Ft / 1 290 Ft		
F1 - F1k	Tészták Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Veronai sertésragu (sonka, zöldborsó, tejszín) csötészta 1 720 Ft / 1 275 Ft	Csípős csirkepörkölt szarvacskával 1 695 Ft / 1 255 Ft	Császárszalonnás krumplis tészta 1 670 Ft / 1 235 Ft	Fűszeres csirke pad Thai 1 795 Ft / 1 330 Ft	Túrókrémleves töltött gombóc édes tejfölmártással 1 695 Ft / 1 255 Ft		
G - Gk	Főétel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Kemencében sült gombás, sajtos csirkemell párolt rizzsel 1 760 Ft / 1 300 Ft	Sült kolbász hagymás törtburgonyával és párolt káposztával 1 775 Ft / 1 315 Ft	Főtt marha meggyártással, főtt burgonyával 2 090 Ft / 1 545 Ft	Csirkemell sajtártásban, hagymás tepsi burgonyával 1 820 Ft / 1 345 Ft	Reszelt sertés máj főtt burgonyával 1 650 Ft / 1 220 Ft	Baconos, sült hagymás sertészelet lecsós burgonyával 1 780 Ft / 1 315 Ft	Stroganoff marhatokány jászmin rizzsel 1 850 Ft / 1 370 Ft
H - Hk	Főétel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Cigánypecsenye kakastaréjjal falusi burgonyával 1 695 Ft / 1 255 Ft	Székelykáposzta 1 760 Ft / 1 300 Ft	Házi rakott krumpli 1 895 Ft / 1 400 Ft	Vörösboros-szilvás szarvasragu (szilvalekváros barnamártással) krockettel 1 950 Ft / 1 445 Ft	Szecuáni csirke jászmin rizzsel 1 745 Ft / 1 290 Ft		
I - Ik	Főétel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Paprikás lisztben forgatott sült hekkli tejfőlös tepsi burgonyával 1 950 Ft / 1 445 Ft	Cobb saláta (pirított csirkemell, bacon, tojás, jégсалáta, márványsajt, póréhagyma, paradicsom) roquefortos öntettel 1 760 Ft / 1 300 Ft	Csirkemell baconos juhtúróval sütte és tejfőlös tepsi burgonyával 1 825 Ft / 1 350 Ft	Tanyasi tokány (sertés, bacon, gomba, csirkemell, zöldborsó) galuskával 1 740 Ft / 1 290 Ft	Sertéspörkölt galuskával 1 745 Ft / 1 290 Ft		
JL1	Leves 400 - 450 ml	Zöldségleves 1 140 Ft	Csirkéhúsleves 1 140 Ft	Tejszínes erdei gyümölcsleves 1 140 Ft	Karfiolkrémleves pirított dióval 1 140 Ft	Tavaszi zöldségkrémleves pirított csirkeköcskával 1 140 Ft		
JL2	Leves 400 - 450 ml	Szegfűszeges gyömbéres almakrémeleves 1 140 Ft	Thai csirkeleves 1 140 Ft	Májgombócleves 1 140 Ft	Zöldborsókrémleves 1 140 Ft	Újházi tyúkhúsleves 1 140 Ft		
JL3	Leves 400 - 450 ml	Csirkeraaguleves 1 140 Ft	Gombakrémeleves 1 140 Ft	Brokkollikrémleves mandulával megszórvva 1 140 Ft	Zöldségleves 1 140 Ft	Gyümölcsleves kókusztejszín-nel 1 140 Ft		
J1 - J1k	Főétel Alacsonyabb szénhidrát tartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g	Sárgarépás borzas szelet édesburgonyapürével, brokkolival 2 140 Ft / 1 490 Ft	Marhahúsos burrito 2 140 Ft / 1 490 Ft	Rántott máj majonéz édesburgonya-salátával 2 140 Ft / 1 490 Ft	Vadas marharagu párolt rizzsel 2 140 Ft / 1 490 Ft	Libafasírt, zsirjában sült édesburgonyával, fűgés párolt káposztával 2 140 Ft / 1 490 Ft		
J2 - J2k	Főétel Alacsonyabb szénhidrát tartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g	Csírke egytál spenóttal, hajdínával 2 140 Ft / 1 490 Ft	Tökfőzelék tojásomlottal 2 140 Ft / 1 490 Ft	Baconos tökehal zöldségraguval 2 320 Ft / 1 550 Ft	Húsos rakott kel 2 140 Ft / 1 490 Ft	Reform bundás (GM panírban) csirkemell zöldséges salátával 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	Kapros csirkecsíkok spárgás köleságyon 2 140 Ft / 1 490 Ft	Afrikai harcsa pisztáciás bundában zeller-mártással, hajdínával 2 320 Ft / 1 550 Ft	Párizsi csirkemell parajos repával és jászmin rizzsel 2 140 Ft / 1 490 Ft	Karalábé bundás csirkemell jászmin rizzsel és céklasalátával 2 140 Ft / 1 490 Ft	Paraj sült csirkemellel 2 140 Ft / 1 490 Ft		
J4 - J4k	Főétel Alacsonyabb szénhidrát tartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g	Pirított marhacsíkok szezámmagos zöldségsalátával 2 140 Ft / 1 490 Ft	Csirkemell diós bundában almás-cékli-repasalátával 2 140 Ft / 1 490 Ft	Szezámmagos pulykabrossal zellerrel és édesburgonyával 2 140 Ft / 1 490 Ft	Bácskai rizseshús 2 140 Ft / 1 490 Ft	Pulykaszelet Dubarry módra 2 140 Ft / 1 490 Ft		
J5 - J5k	Főétel Magasabb szénhidrát tartalmú és alacsonyabb zsírtartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g	"Töltött" paprikás hús-gombóc zelleres paradicsomszósszal és olivás törtburgonyával 2 140 Ft / 1 490 Ft	Csirkés rakott zöldbab 2 140 Ft / 1 490 Ft	Falafel édesburgonyapürével 2 140 Ft / 1 490 Ft	Sült sertéskaraj karfiolkrémleves, póréhagymás rizzsel 2 140 Ft / 1 490 Ft	Zöldséges csirkemájragu kölessel 2 140 Ft / 1 490 Ft		
J6 - J6k	Főétel Alacsonyabb szénhidrát tartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g	Édesburgonyás zöldbabfőzelék főtt tojással 2 140 Ft / 1 490 Ft	Sertéstokány rizsgaluskával 2 140 Ft / 1 490 Ft	Pesztós-fokhagymás csirkeragu, currys rizzsel 2 140 Ft / 1 490 Ft	Sült csirkemell medvehagymás gombamártással, Fannizero tészta (penne) 2 140 Ft / 1 490 Ft	Sült harcsa bazsalikomos paradicsommártással és basmati rizzsel 2 140 Ft / 1 490 Ft		
J7 - J7k	Főétel (Hús nélkül kivétel) Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g	Keleti zöldségekkel vörösleves fusilli tészta 2 140 Ft / 1 490 Ft	Krémes, spenótos garnéla jászmin rizzsel 2 140 Ft / 1 490 Ft	Vörösleves főzelék főtt tojással 2 140 Ft / 1 490 Ft	Cukkínis lecsó rizzsel 2 140 Ft / 1 490 Ft	Tojásos nokedli céklás-repasalátával 2 140 Ft / 1 490 Ft		
K	Ketogén diéta 400 - 450 g	Sült csirkecombfilé párolt lilakáposztával és céklával 2 160 Ft	Tonhalsaláta 2 260 Ft	Sült csirkecombfilé gombapaprikával 2 160 Ft	Sült csirkemáj mustáros zöldbabsalátával 2 160 Ft	Tojásos halas rakott cukkini 2 160 Ft		
K1	Mediterrán diéta 400 - 450 g	Fehérboros, tejszínes csirkemell farfelle tészta 1 750 Ft	Kagylós tagliatelle fokhagymásan 1 850 Ft	Sevillai csirkemellfilé (gyömbéres, narancsos) jászmin rizzsel 1 750 Ft	Zöldséges, sajtos rakott burgonya 1 690 Ft	Kecskesajtos rakott zöldségek 1 795 Ft		
K2	Mediterrán diéta 400 - 450 g	Sóskamártás burgonyával és sült karajjal 1 750 Ft	Burgundi pulykaragu sült zöldségekkel 1 750 Ft	Natur csirkemell spárgás grillezett zöldségekkel 1 750 Ft	Rántott tökehalfilé burgonyapürével 1 895 Ft	Olaszos tepsi csirkemell spenótos rizzsel 1 750 Ft		
K3	Mediterrán diéta 400 - 450 g	Vajas, zöldséges csirkemell, mediterrán karfiolalátával 1 750 Ft	Húsos, juhtúros rakott karfiol 1 750 Ft	Sült csirkemellselet, tejszín, kapribogyó, gombás pappardelle tészta 1 750 Ft	Cézársaláta, parmezánnal, kenyérfocakkal 1 750 Ft	Gyümölcsös sertéskaraj színes durumtészta 1 750 Ft		
KD	Mediterrán desszert	Rendőfánk (csokis képviselő-fánk) 895 Ft	Fehér csokis, ribizlis kevert tészta 895 Ft	Lime-os pannacotta csokióntettel 895 Ft	Tiramisu 895 Ft	Túrós rétes 895 Ft		
K1M	Mediterrán menü	Zöldségleves / Fehérboros, tejszínes csirkemell farfelle tészta 2 545 Ft	Csirkéhúsleves / Kagylós tagliatelle fokhagymásan 2 630 Ft	Tejszínes erdei gyümölcsleves / Sevillai csirkemellfilé (gyömbéres, narancsos) jászmin rizzsel 2 545 Ft	Karfiolkrémleves pirított dióval / Zöldséges, sajtos rakott burgonya 2 490 Ft	Tavaszi zöldségkrémleves pirított csirkeköcskával / Kecskesajtos rakott zöldségek 2 585 Ft		
K2M	Mediterrán menü	Szegfűszeges gyömbéres almakrémeleves / Sóskamártás burgonyával és sült karajjal 2 545 Ft	Thai csirkeleves / Burgundi pulykaragu sült zöldségekkel 2 545 Ft	Májgombócleves / Natur csirkemell spárgás grillezett zöldségekkel 2 545 Ft	Zöldborsókrémleves / Rántott tökehalfilé burgonyapürével 2 670 Ft	Újházi tyúkhúsleves / Olaszos tepsi csirkemell spenótos rizzsel 2 545 Ft		
K3M	Mediterrán menü	Csirkeraaguleves / Vajas, zöldséges csirkemell, mediterrán karfiolalátával 2 545 Ft	Gombakrémeleves / Húsos, juhtúros rakott karfiol 2 545 Ft	Brokkollikrémleves mandulával megszórvva / Sült csirkemellselet, tejszín, kapribogyó, gombás pappardelle tészta 2 545 Ft	Zöldségleves / Cézársaláta, parmezánnal, kenyérfocakkal 2 545 Ft	Gyümölcsleves kókusztejszín-nel / Gyümölcsös sertéskaraj színes durumtészta 2 545 Ft		
L	Desszert 70 - 120 g	Csokitorta 760 Ft	Kókuszkočka 760 Ft	Almás pite 760 Ft	Csokis, mogyorókrém kocka 850 Ft	Meggyes-gesztenyés sportszelet 760 Ft		
L1	Desszert (cukor, tej és fehérített mentes) 70 - 120 g	Epres pohárkrém 895 Ft	Zselés totu torta 895 Ft	Rizsdesszert baracköntettel 895 Ft	Narancsos, repás szelet 895 Ft	Málnás, citromos pohárkrém 895 Ft		
O	Savanyúság 80 - 120 g	Céklasaláta 420 Ft	Csalamádé 420 Ft	Amerikai káposztasaláta 450 Ft	Tejfőlös uborkasaláta 495 Ft	Ecetes kisdinnye 420 Ft		
O1	Fermentált savanyúság 80 - 120 g	Kerti vegyes saláta 1 190 Ft	Savanyú lilakáposzta 1 190 Ft	Fehér kimchi 1 190 Ft	Savanyított fejeskáposzta 1 190 Ft	Csalamádé 0 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, tejszínes, adalékmentes, kukorica, szójamentes, és kukoricamentes)* kínálunk nagy és kis adagos készítésben.

*Konyhánk ezen 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 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 termékek és adatok tájékoztató jellegűek, az esetleges nyomdai hibáért felelősséget nem vállalunk! Az étlap és árvaltoztatás jogát fenntartjuk!