

18. hét

		04.29. Hétfő	04.30. Kedd	05.01. Szerda	05.02. Csütörtök	05.03. Péntek	05.04. Szombat	05.05. Vasárnap
RL	Reg-Enor leves (500 ml)	Hamis gulyásleves	1 040 Ft	Zöldségkrémleves pirított baconnal	1 095 Ft			
R1 - R1k	Reg-Enor főétel (nagy adag 400-450 gramm, kis adag 350-400 gramm)	Magyaros rakott kelkáposzta kolbással és darált sertéshússal	1 850 Ft	1 480 Ft	Fasírt Reg-Enoros "majonéz" kukoricasalátával	1 630 Ft	1 305 Ft	
R2 - R2k	Reg-Enor főétel (nagy adag 400-450 gramm, kis adag 350-400 gramm)	Lencsefőzelék fasírttal	1 620 Ft	1 295 Ft	Rántott karaj párolt zöldségekkel	1 860 Ft	1 490 Ft	
RM1 - RM1k	Reg-Enor menü	Hamis gulyásleves / Magyaros rakott kelkáposzta kolbással és darált sertéshússal	2 600 Ft	2 080 Ft	Zöldségkrémleves pirított baconnal / Fasírt Reg-Enoros "majonéz" kukoricasalátával	2 455 Ft	1 965 Ft	
RM2 - RM2k	Reg-Enor menü	Hamis gulyásleves / Lencsefőzelék fasírttal	2 395 Ft	1 915 Ft	Zöldségkrémleves pirított baconnal / Rántott karaj párolt zöldségekkel	2 660 Ft	2 130 Ft	
A - Ak	Hústalan leves Nagy adag: 500 ml Kis adag: 300 ml	Zöldségleves	870 Ft	645 Ft	Daragaluska leves	910 Ft	675 Ft	
B - Bk	Húsos leves Nagy adag: 500 ml Kis adag: 300 ml	Sajtkrémleves csirkemellel	1 140 Ft	845 Ft	Szarvasgulyás	1 295 Ft	960 Ft	
C - Ck	Gyümölcsleves Nagy adag: 500 ml Kis adag: 300 ml	Tejszínes, lime-os citromkrémleves	995 Ft	735 Ft	Tejszínes vilmoskörteleves	995 Ft	735 Ft	
D	Főzelék feltét nélkül 500 g	Zöldbabfőzelék	1 095 Ft		Zöldborsófőzelék	1 095 Ft		
D1 - D1k	Főzelék feltéttel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Zöldbabfőzelék tojásomlettel	1 595 Ft	1 180 Ft	Zöldborsófőzelék fasírttal	1 650 Ft	1 220 Ft	
D2 - D2k	Főzelék feltéttel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Zöldbabfőzelék nuggets-szel	1 690 Ft	1 250 Ft	Zöldborsófőzelék rántott csirkemellel	1 690 Ft	1 250 Ft	
E - Ek	Bundázott ételek Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Magyaros töltött (bacon, mustár, kolbász) rántott sertéskaraj steak burgonyával	1 845 Ft	1 365 Ft	Rántott gomba jászmin rizzsel és tartármártással	1 790 Ft	1 325 Ft	
E1 - E1k	Bundázott ételek Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Magyaros töltött (bacon, mustár, kolbász) rántott sertéskaraj pritamínpaprikás jászmin rizzsel	1 845 Ft	1 365 Ft	Rántott gomba burgonyapürével	1 720 Ft	1 275 Ft	
E2 - E2k	Bundázott ételek Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Májraguval töltött, rántott pulykamell burgonyapürével	1 845 Ft	1 365 Ft	Carbonara spagetti rántott sertéskarajjal	1 795 Ft	1 330 Ft	
E3 - E3k	Bundázott ételek Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Májraguval töltött, rántott pulykamell jászmin rizzsel	1 845 Ft	1 365 Ft	Rántott sertéskaraj rizi-bizivel	1 695 Ft	1 255 Ft	
F - Fk	Tészták Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Sertéshúsos, sajtos kagylótészta egytálétel	1 740 Ft	1 290 Ft	Túrókrémleves töltött bécsi sült gombóc szamócámmártással	1 670 Ft	1 235 Ft	
F1 - F1k	Tészták Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Diós tészta	1 720 Ft	1 275 Ft	Sajtos húsos taco	1 750 Ft	1 295 Ft	
G - Gk	Főétel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Paprikás csirkemell galuskával	1 750 Ft	1 295 Ft	Kolbászos lecsó (tojásos, enyhén csipős) jászmin rizzsel	1 650 Ft	1 220 Ft	
H - Hk	Főétel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Ördögpecsenye mexikói rizzsel (csipős)	1 760 Ft	1 300 Ft	Sertéspörkölt rövidcső tésztával	1 730 Ft	1 280 Ft	
I - Ik	Főétel Nagy adag: 400 - 500 g Kis adag: 270 - 320 g	Sajtos-tejfölös csöbentöltött pulykamell jászmin rizzsel	1 780 Ft	1 315 Ft	Óvári pulykamell (sonka, gomba, sajt) falusi burgonyával	1 820 Ft	1 345 Ft	
JL1	Leves 400 - 450 ml	Ázsiai fűszeres csirkeleves	1 140 Ft		Zellerkrémleves fenyőmaggal, sonkacsikokkal	1 140 Ft		
JL2	Leves 400 - 450 ml	Kókusztejszínes gyümölcsleves	1 140 Ft		Kelbimbós frankfurti leves	1 140 Ft		
JL3	Leves 400 - 450 ml	Tárkonyos zöldségragu leves	1 140 Ft		Húsleves	1 140 Ft		
J1 - J1k	Főétel Alacsonyabb szénhidrát tartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g	Spenótfőzelék főtt tojással	2 140 Ft	1 490 Ft	Rántott harcsa olasz módra, salátával, kölessel	2 320 Ft	1 550 Ft	
J2 - J2k	Főétel Alacsonyabb szénhidrát tartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g	Sertéssült fermentált káposztával és sült burgonyával	2 140 Ft	1 490 Ft	Édesburgonyás zöldbabfőzelék sült karajjal	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	Pirított csirkekockák wok zöldségekkel	2 140 Ft	1 490 Ft	Májás-gombás rakott pulyka	2 140 Ft	1 490 Ft	
J4 - J4k	Főétel Magasabb szénhidrát tartalmú és alacsonyabb zsírtartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g	Zöldborsós tojáslepény natúr csirkemellel és káposztával	2 140 Ft	1 490 Ft	Sült csirkemell majonéz tojássalátával	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	Vaslacon sült csirkemell friss salátával	2 140 Ft	1 490 Ft	Korianderes ínycsirké, bazsalikomos pesztós rizzsel	2 140 Ft	1 490 Ft	
J6 - J6k	Főétel Magasabb szénhidrát tartalmú és alacsonyabb zsírtartalmú ételek sorai Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g	Lecsós csirkemell petrezselymes jászmin rizzsel	2 140 Ft	1 490 Ft	Kölespelyhes rántott csirkemell sült zöldségekkel	2 140 Ft	1 490 Ft	
J7 - J7k	Főétel (Hús nélkül kivéve hall) Nagy adag: 400 - 450 g Kis adag: 260 - 300 g	Tengeri halfilé tejszínes mártásban zöldséggel	2 140 Ft	1 310 Ft	Tejszínes gombamártás rizsgaluskával	2 140 Ft	1 310 Ft	
K	Ketogén diéta 400 - 450 g	Cukkinis marharagu karfiolrizzsel	2 260 Ft		Lazacos tökehalpogácsa avokádós mártogatóssal és párolt gombával	2 260 Ft		
K1	Mediterrán diéta 400 - 450 g	Vaslacon sült tökehal friss salátával	1 890 Ft		Sült harcsa zöldséges kuskusszal	1 920 Ft		
K2	Mediterrán diéta 400 - 450 g	Görög pulykás rakott kel	1 750 Ft		Sajtos sült pulykamell grill zöldségekkel	1 750 Ft		
K3	Mediterrán diéta 400 - 450 g	Spanyol csirkés paella	1 850 Ft		Almaborban párolt zöldséges sertéspécenye, teljes kiőrlésű spagettivel	1 750 Ft		
KD	Mediterrán desszert	Csokis fatörzs rolád	895 Ft		Túrófánk trópusi öntettel	895 Ft		
K1M	Mediterrán menü	Ázsiai fűszeres csirkeleves / Vaslacon sült tökehal friss salátával	2 665 Ft		Zellerkrémleves fenyőmaggal, sonkacsikokkal / Sült harcsa zöldséges kuskusszal	2 695 Ft		
K2M	Mediterrán menü	Kókusztejszínes gyümölcsleves / Görög pulykás rakott kel	2 545 Ft		Kelbimbós frankfurti leves / Sajtos sült pulykamell grill zöldségekkel	2 545 Ft		
K3M	Mediterrán menü	Tárkonyos zöldségragu leves / Spanyol csirkés paella	2 630 Ft		Húsleves / Almaborban párolt zöldséges sertéspécenye, teljes kiőrlésű spagettivel	2 545 Ft		
L	Desszert 70 - 120 g	Csokis Brownie	740 Ft		Meggyes csokipuding	740 Ft		
L1	Desszert (cukor, tej és fehérítőszer mentes) 70 - 120 g	Kókuszbomba	895 Ft		Citromos-kókuszos keksz	895 Ft		
O	Savanyúság 80 - 120 g	Hagymás, ecetes burgonyasaláta	420 Ft		Káposztával töltött almapiprika	450 Ft		
O1	Fermentált savanyúság 80 - 120 g	Kimchi (csipős)	1 190 Ft		Fermentált répás, céklasaláta	1 190 Ft		

Magyaros karfiolleves	1 040 Ft	Bográcsgulyás marhahúsból	1 195 Ft	Zöldséges vöröslencseleves	1 040 Ft	Sertésragu leves	1 170 Ft
Chilis húsos bab	1 795 Ft	Rántott tengeri hal grill zöldséggel	1 435 Ft	Olaszos csöbentöltött tarja brokkolis párolt barna rizzsel	1 435 Ft	Natúr szelet Reg-Enoros franciasalátával	1 400 Ft
Gombapörkölt bulgurral	1 595 Ft	Sertéspörkölt durumtészttal	1 275 Ft				
Magyaros karfiolleves / Chilis húsos bab	2 550 Ft	Bográcsgulyás marhahúsból / Rántott tengeri hal grill zöldséggel	2 040 Ft	Zöldséges vöröslencseleves / Olaszos csöbentöltött tarja brokkolis párolt barna rizzsel	2 040 Ft	Sertésragu leves / Natúr szelet Reg-Enoros franciasalátával	2 100 Ft
Magyaros karfiolleves / Gombapörkölt bulgurral	2 370 Ft	Bográcsgulyás marhahúsból / Sertéspörkölt durumtészttal	1 895 Ft				
Magyaros zöldborsóleves	870 Ft	Fokhagymakrémleves pirított kenyérkockával	645 Ft	Zelleres burgonyaleves csipetkével	870 Ft	Bakonyi marhagulyás	875 Ft
Korianderes jérceragu leves	1 140 Ft	Tavaszi csirkeragu leves	845 Ft				
Tejszínes cseresznye leves	995 Ft	Ananászleves	735 Ft				
Sóskafezelék főtt burgonyával	1 150 Ft	Tökfezelék	1 150 Ft				
Sóskafezelék főtt burgonyával és főtt tojással	1 595 Ft	Tökfezelék sonkás tojásomlettel	1 180 Ft				
Sóskafezelék főtt burgonyával és főtt marhahússal	1 740 Ft	Tökfezelék svéd húsgolyókkal	1 290 Ft				
Füstölt tarjával, sajttal töltött rántott pulykamell kukoricás jászmin rizzsel	1 845 Ft	Fokhagymás rántott csirkemáj rizi-bizivel és tartármártással	1 365 Ft				
Füstölt tarjával, sajttal töltött rántott pulykamell sült burgonyával	1 845 Ft	Fokhagymás rántott csirkemáj burgonyapürével	1 365 Ft				
Fasírt burgonyapürével	1 650 Ft	Párizsi csirkemell majonéz, csemegeuborkás krumpisalátával	1 220 Ft				
Fasírt majonéz kukoricasalátával	1 650 Ft	Párizsi csirkemell snidlinges rizzsel	1 220 Ft				
Mákos tészta vaníliásodóval	1 550 Ft	Svéd húsgolyók (sertés-marha) paradicsommártásban, spagettivel	1 145 Ft				
Hortobágyi húsos palacsinta	1 620 Ft	Túrós derelye édes tejfölmártással	1 200 Ft				
Baconos, hagymás sertésragu tarhonyával	1 795 Ft	Füsticsibe (fokh. tejföllel, szalonnával, füst. sajttal) kukoricás rizzsel	1 330 Ft	Mustáros sült tarja rántott hagymakarikával, törtburgonyával	1 840 Ft	Csöbentöltött baconos csirkemell sonkával, uborkával, tejfölsült burgonyával	1 370 Ft
Csülkös pacal parázs burgonyával	1 720 Ft	Bácskai rizseshús	1 275 Ft				
Bogdányi aprópecsenye (sertéshús, szalonna, gomba, kolbász, burgonya)	1 740 Ft	Tejfölös, kolbászos rakott burgonya	1 290 Ft				
Májgaluskaleves	1 140 Ft	Karfiolleves	1 140 Ft				
Gombaleves galuskával	1 140 Ft	Málnakrémleves	1 140 Ft				
Hideg szederkrémleves	1 140 Ft	Paprikakrémleves pirított hagymakarikákkal	1 140 Ft				
Marhapörkölt rizsgaluskával	2 140 Ft	Lenmagpelyhes rántott csirkészelet almapiprével és rizzsel	1 490 Ft				
Pulykagombóc paradicsomos mártásban	2 140 Ft	Brassói aprópecsenye zelleres édesburgonyával	1 490 Ft				
Köleses rántott csirkemell párolt zöldséggel és petr. jászmin rizzsel	2 140 Ft	Bakonyi pulykatokány rizsgaluskával	1 490 Ft				
Afrikai harcsafilé pisztáciás bundában zelleremártással és hajdinával	2 320 Ft	Hamis török kebab	1 550 Ft				
Tökehal zöldfűszeres mártásban, brokkolis jászmin rizzsel	2 320 Ft	Csirkebecsni GM fusilli rizzstészttal	1 550 Ft				
Rakott tök	2 140 Ft	Hawaii csirkeragu jászmin rizzsel	1 490 Ft				
Spenótos csicseriborsó jászmin rizzsel	2 140 Ft	Tonhalas brokkoli	1 310 Ft				
Sertéskaraj spenótmártással és sült karfiollal	2 160 Ft	Rántott sertéskaraj amerikai káposztasalátával	2 160 Ft				
Ricottás, gombás csirkemell sajttal és majonéz, joghurtos káposztasalátával	1 780 Ft	Mézesmázas szeszamos csirkemell tojásos sült rizzsel	1 795 Ft				
Csipős garnéla paradicsomos pepperoniszósszal és zöldséges üvegtészttal	1 895 Ft	Sokmagvas roston csirkemell sopszka salátával (juhtúró, paprika, paradicsom, uborka)	1 760 Ft				
Bolognai spagetti (teljes kiőrlésű tésztából)	1 690 Ft	Krémes, fokhagymás toscan hal, tagliatelle tészttal	1 850 Ft				
Mandarinos ischler	895 Ft	Gyümölcskenyér	895 Ft				
Májgaluskaleves / Ricottás, gombás csirkemell sajttal és majonéz, joghurtos káposztasalátával	2 570 Ft	Karfiolleves / Mézesmázas szeszamos csirkemell tojásos sült rizzsel	2 585 Ft				
Gombaleves galuskával / Csipős garnéla paradicsomos pepperoniszósszal és zöldséges üvegtészttal	2 670 Ft	Málnakrémleves / Sokmagvas roston csirkemell sopszka salátával (juhtúró, paprika, paradicsom, uborka)	2 550 Ft				
Hideg szederkrémleves / Bolognai spagetti (teljes kiőrlésű tésztából)	2 490 Ft	Paprikakrémleves pirított hagymakarikákkal / Krémes, fokhagymás toscan hal, tagliatelle tészttal	2 630 Ft				
Pisztáciás csokis sable(keksz)	740 Ft	Gyümölcssaláta (eper, lichi, barack)	795 Ft				
Hamis túrógombóc	895 Ft	Rizsdesszert csokióntettel	895 Ft				
Céklasaláta	420 Ft	Csemegeuborka	420 Ft				
Savanyított fejeskáposzta	1 190 Ft	Fermentált vegyeszöldség	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, tejmentes, adalékmentes, cukormentes, szójamentes, és kukoricamentes)* kínálatunk 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 ételeink jellemzői:

- sok zöldség, és gyümölcs
- főként szárnyas húsek 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!