

| <b>41.HÉT</b>                  | <b>METROPOL ALLIANZ ÉTTEREM</b>                               |            |           |  |            |           |   |            |           |   |            |           |   |            | <b>2024.10.07.-2024.10.11-ig</b> |  |
|--------------------------------|---|------------|-----------|--|------------|-----------|---|------------|-----------|---|------------|-----------|---|------------|----------------------------------|--|
| <b>Allianz</b>                 | <b>Hétfő</b>  | <b>Fél</b> | <b>Ár</b> | <b>Kedd</b>                                    | <b>Fél</b> | <b>Ár</b> | <b>Szerda</b>                                   | <b>Fél</b> | <b>Ár</b> | <b>Csütörtök</b>  | <b>Fél</b> | <b>Ár</b> | <b>Péntek</b>   | <b>Fél</b> | <b>Ár</b>                        |  |
| Menü                           | Tárkonyos zöldségleges csirkegombóccal                        | 1,450 Ft   |           | Paradicsomleves betűtésztával                  | 1,450 Ft   |           | Gulyásleves                                     | 1,450 Ft   |           | Csontleves eperlevél tésztával                                      | 1,450 Ft   |           | Zöldborsóleves csurgatott tésztával                     | 1,450 Ft   |                                  |  |
|                                | Kapros tökfőzelék rántott párizsi                             |            |           | Zöldséges rizses csirke                        |            |           | Lekváros bukta                                  |            |           | Milánói makaróni reszelt sajt                                       |            |           | Tarhonyás hús   |            |                                  |  |
| Meleg levesek                  | Magyaros gombaleves   | 425 Ft     | 655 Ft    | Paradicsomleves betűtésztával                  | 425 Ft     | 655 Ft    | Tejszínes zöldségleges                          | 425 Ft     | 655 Ft    | Csontleves eperlevél tésztával                                      | 425 Ft     | 655 Ft    | Zöldborsóleves csurgatott tésztával                     | 425 Ft     | 655 Ft                           |  |
| Meleg levesek                  | Tárkonyos zöldségleges csirkegombóccal                        | 515 Ft     | 795 Ft    | Frankfurti leves                               | 515 Ft     | 795 Ft    | Gulyásleves                                     | 515 Ft     | 795 Ft    | Borscs leves szárnyashússal   | 515 Ft     | 795 Ft    | Sertésraguleves   | 515 Ft     | 795 Ft                           |  |
| Gyümölcs leves/<br>Hideg leves | Görög gyümölcsleves   | 515 Ft     | 795 Ft    | Vegyes gyümölcsleves                           | 515 Ft     | 795 Ft    | Almás barackos ribizli leves                    | 515 Ft     | 795 Ft    | Tejszínes ananász leves   | 515 Ft     | 795 Ft    | Őszibarack krémleves                                    | 515 Ft     | 795 Ft                           |  |
| Házias főzelék                 | Kapros tökfőzelék   | 690 Ft     |           | Fehér szárazbabfőzelék                         | 690 Ft     |           | Majorannás burgonya főzelék                     | 690 Ft     |           | Paradicsomos cukkinifőzelék   | 690 Ft     |           | Kelkáposzta főzelék                                     | 690 Ft     |                                  |  |
| Feltétek                       | Rántott párizsi   | 430 Ft     |           | Sült debreceni                                 | 510 Ft     |           | Vagdalt   | 550 Ft     |           | Sült tarja  | 530 Ft     |           | Sült virsli   | 360 Ft     |                                  |  |
| Vegabár                        | Fűszeres zellerhasábok kurkumás rizs, tzatziki                | 30 Ft/dkg  |           | Brokkolis, túrós rakott penne                  | 30 Ft/dkg  |           | Kukoricás chilisbab                             | 30 Ft/dkg  |           | Szívárványos kuszkus borsóhúvvel, mozzarellaival                    | 30 Ft/dkg  |           | Karfiol csöben sütvé                                    | 30 Ft/dkg  |                                  |  |
| Vegán                          | Burgonyás diófasírt zöldborsós kuszusszal paradicsom szósszal |            |           | Rakott káposzta gabonacsemegével tofutejföllel |            |           | Provance-i cukkiniragu barna rizzsel            |            |           | Grill zöldséges teljes kiőrlésű durum tészataláta pirított magokkal |            |           | Sült zöldségek, bulgur, paradicsomos fűszeres mártogató |            |                                  |  |
| Főétel                         | Csirkemell csöbén sütvé mandulás brokkolival                  | 1,390 Ft   |           | Hawaai csirkemell                              | 1,290 Ft   |           | Marhalábszár pörkölt                            | 1,060 Ft   | 1,630 Ft  | Juhtúrós paradicsomos pulykamell porréval sütvé                     | 1,370 Ft   |           | Sertésborda magyaróvári módra                           | 1,290 Ft   |                                  |  |
| Főétel                         | Fokhagymás cigánypecsenye sertésstarjából sült szalonnával    | 1,290 Ft   |           | Rakott burgonya háziásan                       | 1,680 Ft   |           | Spárgával töltött csirkemell Hollandi mártással | 1,390 Ft   |           | Füstölt csülkös rakott savanyúkáposzta                              | 1,680 Ft   |           | Hentes sertéstokány                                     | 1,390 Ft   |                                  |  |

|                 |   |        |          |  |          |          |  |          |          |   |        |          |   |        |          |
|-----------------|---|--------|----------|--|----------|----------|--|----------|----------|---|--------|----------|---|--------|----------|
| Tészta ételek   | Spagetti Carbonara                                      |        | 1,560 Ft | Piedone penne  | 1,015 Ft | 1,560 Ft | Parajos csirkés penne sajttal                          | 1,015 Ft | 1,560 Ft | Krémes trikolor paprikás csirkehúsos penne                                |        | 1,560 Ft | Gombás csirkés lasagne  |        | 1,690 Ft |
| Főétel          | Aszalt szilvás gesztenyés sertéstekercs burgonyapürével |        | 2,490 Ft | Gesztenyével pulykamájjal töltött csirkecomb párolt káposzta hagymás tört burgonya |          | 2,490 Ft | Gesztenyés pulykarolád jázmin rizzsel                  |          | 1,990 Ft | Grill csirkemell tejszínes gesztenyemártással párolt rizs duches burgonya |        | 2,190 Ft | Aszalt barackos gesztenyés csirkemell                             |        | 1,490 Ft |
| Töltött rántott | Tormával, tarjával töltött sertésborda rántva           |        | 1,250 Ft | Bécsi szelet   |          | 1,370 Ft | Színes paprikás sonkkrémrel töltött sertésborda rántva |          | 1,250 Ft | Rántott csirkecombfilé fűszeres bundában                                  |        | 1,370 Ft | Sajttal töltött csirkemell rántva                                 |        | 1,250 Ft |
| Házias desszert | Csokoládés túrószelet                                   |        | 530 Ft   | Vargabéles   |          | 795 Ft   | Tiramisu   |          | 595 Ft   | Rákóczi túrós lepény  |        | 550 Ft   | Császármorzsza erdei öntettel                                     |        | 795 Ft   |
| Reform desszert | Meggyes máglyarakás tönkölykifliből                     |        | 750 Ft   | Tejberizs barna rizsből, mentás eperöntettel                                       |          | 730 Ft   | Mangós zabkása kókuszreszeléssel                       |          | 750 Ft   | Tápiókapuding csokiöntettel   |        | 795 Ft   | Fitnesz palacsinta flambírozott barackkal töltve, vaníliaszósszal |        | 530 Ft   |
| Köreték         | Jázmin rizs   | 305 Ft | 470 Ft   | Jázmin rizs  | 305 Ft   | 470 Ft   | Jázmin rizs  | 305 Ft   | 470 Ft   | Jázmin rizs   | 305 Ft | 470 Ft   | Jázmin rizs   | 305 Ft | 470 Ft   |
| Köreték         | Hasábburgonya   | 330 Ft | 510 Ft   | Hasábburgonya  | 330 Ft   | 510 Ft   | Hasábburgonya  | 330 Ft   | 510 Ft   | Hasábburgonya   | 330 Ft | 510 Ft   | Hasábburgonya   | 330 Ft | 510 Ft   |
| Köreték         | Párolt vegyes zöldség                                   | 380 Ft | 580 Ft   | Párolt vegyes zöldség  | 380 Ft   | 580 Ft   | Párolt vegyes zöldség                                  | 380 Ft   | 580 Ft   | Párolt vegyes zöldség   | 380 Ft | 580 Ft   | Párolt vegyes zöldség   | 380 Ft | 580 Ft   |
| Állandó         | Csirkemell rántva                                       | 750 Ft | 1,150 Ft | Csirkemell rántva  | 750 Ft   | 1,150 Ft | Csirkemell rántva                                      | 750 Ft   | 1,150 Ft | Csirkemell rántva   | 750 Ft | 1,150 Ft | Csirkemell rántva   | 750 Ft | 1,150 Ft |
| Állandó         | Trappista sajt rántva                                   | 750 Ft | 1,150 Ft | Trappista sajt rántva  | 750 Ft   | 1,150 Ft | Trappista sajt rántva                                  | 750 Ft   | 1,150 Ft | Trappista sajt rántva   | 750 Ft | 1,150 Ft | Trappista sajt rántva   | 750 Ft | 1,150 Ft |

Az étlap összeállítását, árazását mindig nagy odafigyeléssel végezzük, de előfordulhatnak adminisztrációs hibák, melyekért szíves elnézését kérjük! A kínálat összetételének változtatási lehetőségét fenntartjuk!

Étlapon szereplő fogásaink egyazon időben és helyiségben készülnek, liszt- és tejtermék-mentes ételeink nyomokban tartalmazhatnak liszt- és tejszármarékot, ezért súlyos ételintoleranciával élők számára nem ajánljuk ételeink fogyasztását! A fentiektől eltérő ételintoleranciával élő vendégeink kérdezzék kollégáinkat az ételek alapanyagáról, készítési módjáról!

# HÉTFŐ

| Ételnév   | Allergén jelölések |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             |             | Egy adagra tápanyagérték |             |          |                |
|---|--------------------|-----|-------|-----|--------------|----------|-----------|---------|--------|--------|--------|-----------|-------------|-------------|--------------------------|-------------|----------|----------------|
|   | Glutén             | Rák | Tojás | Hal | Földimogyoró | Szójabab | Tejtermék | Dióféle | Zeller | Mustár | Szezám | Szulfidok | Csillagfűrt | Puhatestűek | Kalória (kcal)           | Fehérje (g) | Zsír (g) | Szénhidrát (g) |
| Tárkonyos zöldségleves csirkegombóccal                          | X                  |     | X     |     |              |          |           | X       |        |        |        |           |             | 331         | 11                       | 25          | 12       |                |
| Tökfőzelék kaporral   | X                  |     |       |     |              | X        |           |         |        |        |        |           |             | 364         | 8                        | 10          | 63       |                |
| Rántott párizsi   | X                  |     | X     |     |              | X        | X         |         |        |        |        |           |             | 345         | 12                       | 20          | 30       |                |
| Magyaros gombaleves   | X                  |     | X     |     |              |          |           | X       |        |        |        |           |             | 262         | 10                       | 16          | 20       |                |
| Görög gyümölcsleves   | X                  |     |       |     |              | X        |           |         |        |        |        |           |             | 426         | 5                        | 11          | 79       |                |
| Fűszeres zeller hasábok   |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 121         | 0                        | 13          | 1        |                |
| kurkumás rizs   |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 367         | 7                        | 6           | 70       |                |
| tzatziki  |                    |     |       |     |              | X        |           |         |        |        |        |           |             | 114         | 3                        | 10          | 5        |                |
| Burgonyás diófasírt, zöldborsós kuszkuossal, paradicsomszósszal | X                  |     |       |     |              |          | X         | X       |        |        |        |           |             | 865         | 20                       | 15          | 147      |                |
| Fokhagymás cigánypecsenye sertésfarjából, sült szalonnával      | X                  |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 886         | 32                       | 81          | 5        |                |
| Spagetti carbonara (tejszínes, baconös)                         | X                  |     | X     |     |              | X        | X         | X       |        |        |        |           |             | 1 093       | 27                       | 70          | 81       |                |
| Aszalt szilvás-gesztenyés sertésborda                           | X                  |     | X     |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 577         | 34                       | 19          | 69       |                |
| burgonyapüré  |                    |     |       |     |              | X        |           |         |        |        |        |           |             | 446         | 10                       | 16          | 64       |                |
| Tormával, tarjával töltött sertésborda rántva                   | X                  |     | X     |     |              | X        |           |         |        |        |        |           |             | 679         | 40                       | 39          | 36       |                |
| Csokoládés túrószelet   | X                  |     | X     |     |              | X        | X         |         |        |        |        |           |             | 344         | 7                        | 19          | 38       |                |
| Meggyes máglyarakás tönkölykifliból                             | X                  |     | X     |     |              | X        | X         |         |        |        |        |           |             | 444         | 12                       | 20          | 51       |                |
| Jázmin rizs   |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 367         | 7                        | 6           | 70       |                |
| Hasábburgonya   |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 503         | 7                        | 20          | 67       |                |
| Párolt zöldség  |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 290         | 8                        | 14          | 31       |                |
| Rántott csirkemell  | X                  |     | X     |     |              | X        |           |         |        |        |        |           |             | 447         | 37                       | 23          | 24       |                |
| Rántott sajt  | X                  |     | X     |     |              | X        |           |         |        |        |        |           |             | 643         | 24                       | 42          | 42       |                |

# KEDD

| Ételnév   | Allergén jelölések |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | Egy adagra tápanyagérték |                |             |          |                |
|---|--------------------|-----|-------|-----|--------------|----------|-----------|---------|--------|--------|--------|-----------|-------------|--------------------------|----------------|-------------|----------|----------------|
|   | Glutén             | Rák | Tojás | Hal | Földimogyoró | Szójabab | Tejtermék | Dióféle | Zeller | Mustár | Szezám | Szulfidok | Csillagfürt | Puhatestűek              | Kalória (kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | Szénhidrát (g) |
| Paradicsomleves betűtésztával                             | X                  |     |       |     |              |          |           | X       |        |        |        |           |             |                          | 318            | 3           | 5        | 56             |
| Zöldséges rizses hús                                      |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             |                          | 790            | 37          | 26       | 102            |
| Frankfurti leves  | X                  |     |       |     |              | X        | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 330            | 13          | 25       | 20             |
| Vegyes gyümölcsleves                                      | X                  |     |       |     |              | X        | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 524            | 5           | 13       | 99             |
| Fehér szárazbabfőzelék                                    | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         | X      |        |        |           |             |                          | 524            | 29          | 13       | 74             |
| Sült debreceni  |                    |     |       |     |              | X        |           |         |        |        |        |           |             |                          | 224            | 10          | 22       | 1              |
| Brokkolis, túrós rakott penne                             | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 749            | 25          | 42       | 67             |
| Rakott káposzta gabonacsemegével, tofutejföl              | X                  |     |       |     |              | X        |           |         |        |        |        |           |             |                          | 822            | 15          | 44       | 88             |
| Hawaii csirkemell   |                    |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 294            | 38          | 13       | 14             |
| Rakott burgonya háziasan                                  |                    |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 946            | 28          | 61       | 76             |
| Piedone penne (kukorica, vörösbab, paradicsom, darálthús) | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 965            | 33          | 43       | 103            |
| Gesztenyével, pulykamájjal töltött csirkecomb             | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 430            | 54          | 14       | 17             |
| párolt káposzta   |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             |                          | 223            | 4           | 8        | 33             |
| hagymás törtburgonya                                      |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             |                          | 282            | 6           | 8        | 46             |
| Bécsi sertésszelet  | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 571            | 31          | 40       | 22             |
| Vargabéles  | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 535            | 17          | 18       | 77             |
| Tejberizs barna rizsből, mentás eperöntettel              |                    |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 364            | 13          | 9        | 56             |
| Jázmin rizs   |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             |                          | 367            | 7           | 6        | 70             |
| Hasáburgonya  |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             |                          | 503            | 7           | 20       | 67             |
| Párolt zöldség  |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             |                          | 290            | 8           | 14       | 31             |
| Rántott csirkemell  | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 447            | 37          | 23       | 24             |
| Rántott sajt  | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 643            | 24          | 42       | 42             |

# SZERDA

| Ételnév  | Allergén jelölések |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | Egy adagra tápanyagérték |                |             |          |
|--|--------------------|-----|-------|-----|--------------|----------|-----------|---------|--------|--------|--------|-----------|-------------|--------------------------|----------------|-------------|----------|
|  | Glutén             | Rák | Tojás | Hal | Földimogyoró | Szójabab | Tejtermék | Dióféle | Zeller | Mustár | Szezám | Szulfidok | Csillagfürt | Puhatestűek              | Kalória (kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) |
| Gulyásleves                                    | X                  |     | X     |     |              |          |           | X       |        |        |        |           |             | 433                      | 22             | 18          | 42       |
| Tejszínes zöldségleves                         | X                  |     |       |     |              |          | X         | X       |        |        |        |           |             | 174                      | 6              | 9           | 16       |
| Almás, barackos ribizlileves                   | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 404                      | 4              | 12          | 73       |
| Majorannás burgonyafőzelék                     | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 447                      | 9              | 20          | 60       |
| Vagdalt  | X                  |     | X     |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 235                      | 12             | 14          | 14       |
| Provence-i cukkiniragu                         |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 214                      | 5              | 11          | 22       |
| Barna rizs                                     |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 283                      | 6              | 0           | 62       |
| Kukoricás chilisbab                            | X                  |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 532                      | 31             | 6           | 91       |
| Marhalábszár pörkölt                           |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 441                      | 24             | 30          | 9        |
| Tarhonya                                       | X                  |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 411                      | 10             | 13          | 62       |
| Spárgával töltött csirkemell, hollandi mártás  | X                  |     | X     |     |              | X        | X         | X       |        |        |        |           |             | 264                      | 33             | 10          | 10       |
| Parajos-csirkés penne sajttal                  | X                  |     |       |     |              | X        | X         |         |        |        |        |           |             | 806                      | 39             | 31          | 84       |
| Gesztenyés pulykarolád                         | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 385                      | 39             | 8           | 38       |
| Jázmin rizs                                    |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 367                      | 7              | 6           | 70       |
| Színes sonkakrémmel töltött sertésborda rántva | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 634                      | 38             | 33          | 50       |
| Tiramisu                                       | X                  |     | X     |     |              | X        | X         |         |        |        |        |           |             | 621                      | 9              | 33          | 69       |
| Mangós zabkása kókuszreszelékkel               | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 332                      | 13             | 12          | 39       |
| Jázmin rizs                                    |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 367                      | 7              | 6           | 70       |
| Hasábburgonya                                  |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 503                      | 7              | 20          | 67       |
| Párolt zöldség                                 |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 290                      | 8              | 14          | 31       |
| Rántott csirkemell                             | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 447                      | 37             | 23          | 24       |
| Rántott sajt                                   | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 643                      | 24             | 42          | 42       |

# CSÜTÖRTÖK

| Ételnév   | Allergén jelölések |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | Egy adagra tápanyagérték |                |             |          |
|---|--------------------|-----|-------|-----|--------------|----------|-----------|---------|--------|--------|--------|-----------|-------------|--------------------------|----------------|-------------|----------|
|   | Glutén             | Rák | Tojás | Hal | Földimogyoró | Szójabab | Tejtermék | Dióféle | Zeller | Mustár | Szezám | Szulfidok | Csillagfürt | Puhatestűek              | Kalória (kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) |
| Csontleves eperlevél tésztával                                      | X                  |     | X     |     |              |          |           | X       |        |        |        |           |             | 131                      | 5              | 5           | 16       |
| Milánói makaróni, reszelt sajt                                      | X                  |     | X     |     |              |          | X         | X       |        |        |        |           |             | 582                      | 26             | 17          | 89       |
| Borscs leves szárnyashússal   | X                  |     | X     |     |              |          | X         | X       |        |        |        |           |             | 269                      | 25             | 7           | 26       |
| Tejszínes ananászleves  | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 412                      | 5              | 12          | 76       |
| Paradicsomos cukkini főzelék  | X                  |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 256                      | 6              | 24          | 26       |
| Sült tarja  |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 173                      | 10             | 14          | 0        |
| Szivárványos kuszkusz borsóhüvellyel, mozzarellával                 | X                  |     |       |     |              |          | X         | X       |        |        |        |           |             | 599                      | 14             | 13          | 89       |
| Grill zöldséges teljes kiőrlésű durum tészataláta pirított magokkal | X                  |     |       |     |              |          |           | X       |        |        |        |           |             | 600                      | 18             | 25          | 71       |
| Juhtúrós-paradicsomos pulykamell, póréval                           | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 324                      | 36             | 17          | 8        |
| Füstölt csülkös rakott savanyú káposzta háziisan                    | X                  |     |       |     |              |          | X         | X       |        |        |        |           |             | 871                      | 31             | 57          | 60       |
| Krémes, trikolor paprikás, csirkés penne                            | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 588                      | 29             | 19          | 68       |
| Grill csirkemell tejszínes gesztenyemártással                       |                    |     |       |     |              | X        | X         |         |        |        |        |           |             | 382                      | 38             | 14          | 23       |
| párolt rizs, Duchess burgonya                                       |                    |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 488                      | 8              | 12          | 83       |
| Rántott csirkecombfilé fűszeres bundában                            | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 538                      | 54             | 26          | 18       |
| Rákóczi túrós lepény  | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 385                      | 13             | 17          | 49       |
| Tápiókapuding csokiöntettel   |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 412                      | 4              | 32          | 33       |
| Jázmin rizs   |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 367                      | 7              | 6           | 70       |
| Hasábburgonya   |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 503                      | 7              | 20          | 67       |
| Párolt zöldség  |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 290                      | 8              | 14          | 31       |
| Rántott csirkemell  | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 447                      | 37             | 23          | 24       |
| Rántott sajt  | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 643                      | 24             | 42          | 42       |

# PÉNTEK

| Ételnév   | Allergén jelölések |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | Egy adagra tápanyagérték |                |             |          |
|---|--------------------|-----|-------|-----|--------------|----------|-----------|---------|--------|--------|--------|-----------|-------------|--------------------------|----------------|-------------|----------|
|   | Glutén             | Rák | Tojás | Hal | Földimogyoró | Szójabab | Tejtermék | Dióféle | Zeller | Mustár | Szezám | Szulfidok | Csillagfürt | Puhatestűek              | Kalória (kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) |
| Zöldborsóleves csurgatott tésztával                     | X                  |     | X     |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 264                      | 10             | 9           | 33       |
| Tarhonyás hús   | X                  |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 524                      | 28             | 19          | 58       |
| Sertésragu-leves  | X                  |     | X     |     |              |          |           | X       |        |        |        |           |             | 269                      | 20             | 15          | 16       |
| Őszibarack-krémleves                                    | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 463                      | 5              | 12          | 87       |
| Kelkáposzta-főzelék                                     | X                  |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 255                      | 8              | 10          | 33       |
| Sült virsli   |                    |     |       |     |              | X        |           |         |        |        |        |           |             | 173                      | 9              | 17          | 2        |
| Karfiol csőben sütve                                    | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 253                      | 13             | 16          | 13       |
| Sült zöldségek, bulgur, paradicsomos fűszeres mártogató | X                  |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 604                      | 11             | 32          | 60       |
| Magyaróvári sertésborda                                 |                    |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 426                      | 28             | 17          | 33       |
| Hentes tokány   |                    |     |       |     |              |          |           |         | X      |        |        |           |             | 379                      | 34             | 26          | 9        |
| Gombás-csirkés lasagne                                  | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 1 184                    | 54             | 50          | 129      |
| Aszalt barackos-gesztenyés csirkemell                   |                    |     |       |     |              | X        | X         |         |        |        |        |           |             | 321                      | 33             | 7           | 30       |
| Sajttal töltött rántott csirkemell                      | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 449                      | 42             | 22          | 24       |
| Császármorzsa erdei gyümölcsöntettel                    | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 647                      | 22             | 13          | 113      |
| Fitnessz palacsinta barackkal töltve, vaníliaszósz      | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 213                      | 8              | 5           | 33       |
| Jázmin rizs   |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 367                      | 7              | 6           | 70       |
| Hasábburgonya   |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 503                      | 7              | 20          | 67       |
| Párolt zöldség  |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 290                      | 8              | 14          | 31       |
| Rántott csirkemell                                      | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 447                      | 37             | 23          | 24       |
| Rántott sajt  | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 643                      | 24             | 42          | 42       |