

| <b>39.HÉT</b>     | <b>METROPOL ALLIANZ ÉTTEREM</b>                               |                  |               |   |                  |               |  |                  |                 |  |                  |               |                                       |                  | <b>2025.09.22.-2025.09.26.-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 1            | Sertésraguleves   | <b>1,590 Ft</b>  |               | Zöldségleves<br>Virágáruslány módra<br>(vegyes zöldség,<br>karfiol, brokkoli) | <b>1,590 Ft</b>  |               | Palócleves   | <b>1,590 Ft</b>  |                 | Brokkolikrémleves  | <b>1,590 Ft</b>  |               | Zöldséges<br>burgonyaleves            | <b>1,590 Ft</b>  |                                   |  |
|                   | Paradicsomos<br>káposzta<br>sült virsli                       |                  |               | Mézes-mustáros<br>csirkeragu főtt<br>tésztával                                |                  |               | Káposztás tészta   |                  |                 | Sült csirkecomb<br>petrezselymes<br>burgonyával                    |                  |               | Bácskai rizseshús                     |                  |                                   |  |
| Meleg<br>levesek  | Zeller krémleves  | <b>470 Ft</b>    | <b>725 Ft</b> | Zöldségleves<br>Virágáruslány módra<br>(vegyes zöldség,<br>karfiol, brokkoli) | <b>470 Ft</b>    | <b>725 Ft</b> | Francia hagymaleves<br>zsemlekockával                                    | <b>470 Ft</b>    | <b>725 Ft</b>   | Brokkolikrémleves  | <b>470 Ft</b>    | <b>725 Ft</b> | Zöldséges<br>burgonyaleves            | <b>470 Ft</b>    | <b>725 Ft</b>                     |  |
| Meleg<br>levesek  | Sertésraguleves   | <b>580 Ft</b>    | <b>895 Ft</b> | Sárgaborsóleves<br>füstölt tarjával   | <b>580 Ft</b>    | <b>895 Ft</b> | Palócleves   | <b>580 Ft</b>    | <b>895 Ft</b>   | Orjaleves hússal<br>tésztával zöldségekkel                         | <b>580 Ft</b>    | <b>895 Ft</b> | Tárkonyos<br>pulykaraguleves          | <b>580 Ft</b>    | <b>895 Ft</b>                     |  |
| Gyümölcs<br>leves | Sárgabarack<br>krémleves                                      | <b>580 Ft</b>    | <b>895 Ft</b> | Fahéjas szilvaleves   | <b>580 Ft</b>    | <b>895 Ft</b> | Hideg citromos alma<br>leves   | <b>580 Ft</b>    | <b>895 Ft</b>   | Mediterrán<br>gyümölcsleves  | <b>580 Ft</b>    | <b>895 Ft</b> | Hideg tejszínes szedres<br>meggyleves | <b>580 Ft</b>    | <b>895 Ft</b>                     |  |
| Házias<br>főzelék | Paradicsomos<br>káposzta                                      | <b>790 Ft</b>    |               | Paraj főzelék   | <b>790 Ft</b>    |               | Kapros tejszínes zöld<br>zöldbabfőzelék                                  | <b>790 Ft</b>    |                 | Magyaros<br>zöldborsófőzelék                                       | <b>790 Ft</b>    |               | Tarkababfőzelék                       | <b>790 Ft</b>    |                                   |  |
| Feltétek          | Sült virsli   | <b>395 Ft</b>    |               | Főtt tojás  | <b>180 Ft</b>    |               | Tükör tojás  | <b>200 Ft</b>    |                 | Rántott párizsi  | <b>495 Ft</b>    |               | Sült debreceni                        | <b>560 Ft</b>    |                                   |  |
| Vegabár           | Zöldséges<br>kölefeldíjt<br>mozzarellaival                    | <b>33 Ft/dkg</b> |               | Thai zöldséges durum<br>tészta  | <b>33 Ft/dkg</b> |               | Fokhagymás aszalt<br>paradicsomos farfalle<br>bazsalikkal<br>parmezánnal | <b>33 Ft/dkg</b> |                 | Kókuszkrémes vegán<br>harira                                       | <b>33 Ft/dkg</b> |               | Gombapörkölt                          | <b>33 Ft/dkg</b> |                                   |  |
|                   | Vegán rakott<br>burgonya<br>gabonakolbásszal<br>tofutejföllel |                  |               | Rakott karfiol<br>bulgurral fetával   |                  |               | Brokkolis tésztasaláta<br>grillezett tofu                                |                  |                 | B.B.Q. Tofu kockák<br>párolt káposzta,<br>hagymás tört<br>burgonya |                  |               | Vegán székelykáposzta                 |                  |                                   |  |
| Főétel            | Vörösbors<br>marharagu<br>gombával                            | <b>1,890 Ft</b>  |               | Csirkemell<br>flambírozott mézes-<br>diós szilvával sajttal<br>sütve          | <b>1,690 Ft</b>  |               | Sertéstokány<br>Budapest módra   | <b>990 Ft</b>    | <b>1,520 Ft</b> | Milánói sertésborda  | <b>2,250 Ft</b>  |               | Zuzapörkölt                           |                  |                                   |  |

|        |               |  |                 |                       |  |                 |   |  |                 |                     |                 |                 |                      |  |                 |
|--------|---------------|--|-----------------|-----------------------|--|-----------------|---|--|-----------------|---------------------|-----------------|-----------------|----------------------|--|-----------------|
| Főétel | Vasi pecsenye |  | <b>1,550 Ft</b> | Boglyas csirkefalatok |  | <b>1,420 Ft</b> | Kentucky Sertésstarja<br>fűszeres burgonyával |  | <b>2,490 Ft</b> | Burgundi csirkeragu | <b>1,190 Ft</b> | <b>1,690 Ft</b> | Gellért sertésszelet |  | <b>1,420 Ft</b> |
|--------|---------------|--|-----------------|-----------------------|--|-----------------|---|--|-----------------|---------------------|-----------------|-----------------|----------------------|--|-----------------|

|                 |  |               |                 |  |               |                 |   |               |                 |  |               |                 |  |               |                 |
|-----------------|--|---------------|-----------------|--|---------------|-----------------|---|---------------|-----------------|--|---------------|-----------------|--|---------------|-----------------|
| Tészták         | Fetás baconos húsos rakott tészta      |               | <b>1,850 Ft</b> | Mogyorós csípős csirkecsikók pirított tésztával    |               | <b>1,850 Ft</b> | Tejszínes sonkás spárgás fusili                       |               | <b>1,850 Ft</b> | Tojásos nokedli                                  | <b>945 Ft</b> | <b>1,450 Ft</b> | Rigatoni ázsiai chillis csirkével      |               | <b>1,850 Ft</b> |
| Főétel          | Csirke Tikka-Massala                   |               | <b>1,690 Ft</b> | Csabai karaj hagymás tört burgonya párolt káposzta |               | <b>2,550 Ft</b> | Cajun csirkemell ananászos salsával                   |               | <b>1,550 Ft</b> | Dubarry tökehalfilé                              |               | <b>1,890 Ft</b> | Sovány sertéskaraj vadasan spagettivel |               | <b>2,190 Ft</b> |
| Töltött rántott | Csirkemell Cordon Bleu                 |               | <b>1,390 Ft</b> | Sertésborda rántva argentin fűszerekkel            |               | <b>1,390 Ft</b> | Újhagymás pirított gombával töltött csirkemell rántva |               | <b>1,390 Ft</b> | Csirkemell olivás túrókrémmel töltve             |               | <b>1,390 Ft</b> | Fetasajttal töltött csirkemell rántva  |               | <b>1,390 Ft</b> |
| Házias desszert | Csokoládés gesztenyés szelet           |               | <b>620 Ft</b>   | Fekete erdő szelet                                 |               | <b>590 Ft</b>   | Aranygaluska vanília öntettel                         |               | <b>890 Ft</b>   | Madártej   |               | <b>660 Ft</b>   | Kókuszos kocka                         |               | <b>590 Ft</b>   |
| Reform desszert | Túrós szilvás rakottas tönkölykifliből |               | <b>790 Ft</b>   | Gluten és tejmentes crumble                        |               | <b>795 Ft</b>   | Kókuszos tapiókapuding áfonyaszósszal                 |               | <b>895 Ft</b>   | Narancsos diós fitnesz palacsinta puncsmártással |               | <b>580 Ft</b>   | Zabpelyhes túrógombóc csokiöntettel    |               | <b>890 Ft</b>   |
| Köreték         | Jázmin rizs                            | <b>330 Ft</b> | <b>510</b>      | Jázmin rizs  | <b>330 Ft</b> | <b>510</b>      | Jázmin rizs   | <b>330 Ft</b> | <b>510</b>      | Jázmin rizs                                      | <b>330 Ft</b> | <b>510</b>      | Jázmin rizs                            | <b>330 Ft</b> | <b>510</b>      |
| Köreték         | Hasábburgonya                          | <b>365 Ft</b> | <b>560</b>      | Hasábburgonya                                      | <b>365 Ft</b> | <b>560</b>      | Hasábburgonya   | <b>365 Ft</b> | <b>560</b>      | Hasábburgonya                                    | <b>365 Ft</b> | <b>560</b>      | Hasábburgonya                          | <b>365 Ft</b> | <b>560</b>      |
| Köreték         | Párolt vegyes zöldség                  | <b>415 Ft</b> | <b>640</b>      | Párolt vegyes zöldség                              | <b>415 Ft</b> | <b>640</b>      | Párolt vegyes zöldség                                 | <b>415 Ft</b> | <b>640</b>      | Párolt vegyes zöldség                            | <b>415 Ft</b> | <b>640</b>      | Párolt vegyes zöldség                  | <b>415 Ft</b> | <b>640</b>      |
| Állandó         | Csirkemell rántva                      | <b>825 Ft</b> | <b>1270</b>     | Csirkemell rántva                                  | <b>825 Ft</b> | <b>1270</b>     | Csirkemell rántva                                     | <b>825 Ft</b> | <b>1270</b>     | Csirkemell rántva                                | <b>825 Ft</b> | <b>1270</b>     | Csirkemell rántva                      | <b>825 Ft</b> | <b>1270</b>     |
| Állandó         | Trappista sajt rántva                  | <b>825 Ft</b> | <b>1270</b>     | Trappista sajt rántva                              | <b>825 Ft</b> | <b>1270</b>     | Trappista sajt rántva                                 | <b>825 Ft</b> | <b>1270</b>     | Trappista sajt rántva                            | <b>825 Ft</b> | <b>1270</b>     | Trappista sajt rántva                  | <b>825 Ft</b> | <b>1270</b>     |

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 tejszármazékot, ezért súlyos ételintoleranciával élők számára nem ajánljuk ételeink fogyasztását! A fentiekől 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) |
| Sertésaguleves                                       | X                  |     |       |     |              |          |           | X       |        |        |        |           |             |                          | 269            | 21          | 15       | 16             |
| Paradicsomos káposzta                                | X                  |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             |                          | 461            | 8           | 15       | 74             |
| Sült virsli  |                    |     |       |     |              | X        |           |         |        |        |        |           |             |                          | 173            | 9           | 17       | 2              |
| Zeller krémleves                                     | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 209            | 11          | 5        | 29             |
| Sárgabarack-krémleves                                | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 504            | 5           | 11       | 100            |
| Zöldséges kölesfelfűjt mozzarellaival                |                    |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 569            | 30          | 26       | 51             |
| Vegán rakott burgonya gabonakolbással, tofutejföllel | X                  |     |       |     |              | X        |           |         |        |        |        |           |             |                          | 765            | 13          | 38       | 92             |
| Vörösboros marharagu gombával                        | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 581            | 30          | 45       | 10             |
| Vasi pecsenye  | X                  |     |       |     |              |          | X         | X       |        |        |        |           |             |                          | 670            | 33          | 49       | 24             |
| Fetás-baconos-húsos rakott tészta                    | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 969            | 39          | 48       | 89             |
| Tikka-Masala   |                    |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 344            | 32          | 20       | 7              |
| Sajttal-sonkával töltött rántott csirkemell          | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 635            | 38          | 46       | 22             |
| Csokoládés-gesztenyés szelet                         | X                  |     | X     |     |              | X        | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 374            | 4           | 17       | 52             |
| Túrós, szilvás rakottas                              | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 468            | 16          | 31       | 32             |
| 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) |
| Zöldségleves Virágáruslány módra                             | X                  |     | X     |     |              |          |           | X       |        |        |        |           |             |                          | 124            | 6           | 1        | 22             |
| Mézes-mustáros csirkeragu                                    |                    |     |       |     |              | X        | X         |         |        | X      |        |           |             |                          | 293            | 19          | 17       | 15             |
| Jázmin rizs  |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             |                          | 367            | 7           | 6        | 70             |
| Sárgaborsóleves füstölt tarjával                             |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             |                          | 364            | 20          | 17       | 5              |
| Fahéjas szilvaleves  | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 383            | 4           | 11       | 69             |
| Paraj főzelék  | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 309            | 14          | 19       | 22             |
| Főtt tojás   |                    |     | X     |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             |                          | 140            | 10          | 10       | 0              |
| Rakott karfiol bulgurral, fetával                            | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 650            | 23          | 34       | 58             |
| Thai zöldséges durum tészta                                  | X                  |     |       |     |              | X        |           |         |        |        |        |           |             |                          | 532            | 18          | 6        | 99             |
| Csabai karaj   |                    |     |       |     |              | X        |           |         |        |        |        |           |             |                          | 294            | 30          | 19       | 2              |
| párolt káposzta, hagymás törtburgonya                        |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             |                          | 561            | 9           | 24       | 76             |
| Boglyas csirkefalatok  |                    |     |       |     |              |          | X         | X       |        |        |        |           |             |                          | 283            | 36          | 13       | 7              |
| Mogyorós, csípős csirkecsíkok, pirított tészta               | X                  |     |       |     | X            | X        |           |         |        |        |        |           |             |                          | 680            | 40          | 15       | 83             |
| Csirkemell flambírozott mézes-diós szilvával, sajttal sütve  |                    |     |       |     |              |          | X         | X       |        |        |        |           |             |                          | 436            | 36          | 18       | 21             |
| Argentín sertésborda rántva                                  | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         | X      |        |        |           |             |                          | 405            | 31          | 21       | 22             |
| Fekete-erdő szelet   | X                  |     | X     |     |              | X        | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 255            | 3           | 9        | 40             |
| Glutén-, tejmentes crumble (almás-szedres morzsasüti) (220g) |                    |     |       |     | X            |          |           |         |        |        |        |           |             |                          | 733            | 8           | 62       | 45             |
| 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             |

# SZERDA

| 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) |
| Palócleves  | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 387            | 22          | 22       | 27             |
| Káposztás tészta  | X                  |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             |                          | 487            | 13          | 13       | 78             |
| Francia hagymaleves   | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         | X      |        |        |           |             |                          | 359            | 4           | 28       | 18             |
| Hideg, citromos almaleves   | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 454            | 4           | 10       | 89             |
| Kapros-tejszínes ceruzabab főzelék                                  | X                  |     |       |     |              | X        | X         |         | X      |        |        |           |             |                          | 390            | 8           | 27       | 25             |
| Tükör tojás   |                    |     | X     |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             |                          | 145            | 10          | 12       | 2              |
| Fokhagymás-aszalt paradicsomos farfalle, bazsalikommal, parmezánnal | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 760            | 24          | 23       | 108            |
| Brokkolis tésztasaláta grillezett tofúval                           | X                  |     |       |     |              | X        |           |         |        |        |        |           |             |                          | 783            | 24          | 35       | 88             |
| Sertéstokány Budapest módra   |                    |     | X     |     |              |          |           |         | X      |        |        |           |             |                          | 331            | 34          | 17       | 13             |
| Kentucky sertéstarja  | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         | X      |        |        |           |             |                          | 874            | 40          | 43       | 82             |
| fűszeres burgonya   |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             |                          | 520            | 10          | 22       | 75             |
| Tejszínes-sonkás, zöldspárgás fusilli                               | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 756            | 24          | 39       | 87             |
| Cajun csirkemell ananászos salsával                                 |                    |     |       |     |              |          |           |         |        | X      |        |           |             |                          | 425            | 35          | 19       | 16             |
| Újhagymás, pirított gombás tojással töltött borda rántva            | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 456            | 37          | 25       | 20             |
| Aranygaluska vaníliaöntet   | X                  |     | X     |     |              |          | X         | X       |        |        |        |           |             |                          | 1 060          | 24          | 41       | 157            |
| Tápiókapuding áfonyaszósszal  |                    |     |       |     |              |          |           | X       |        |        |        |           |             |                          | 122            | 1           | 3        | 25             |
| 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) | Szénhidrát (g) |
| Brokkolikrémleves                                      | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         | X      |        |        |           |             |                          | 317            | 6           | 24       | 20             |
| Sült csirkecomb  |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             |                          | 457            | 32          | 36       | 1              |
| Petrezselymes burgonya                                 |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             |                          | 350            | 8           | 8        | 60             |
| Orjaleves  | X                  |     | X     |     |              |          |           |         | X      |        |        |           |             |                          | 399            | 22          | 16       | 21             |
| Mediterrán gyümölcsleves                               | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 418            | 5           | 12       | 76             |
| Magyaros zöldborsófőzelék                              | X                  |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             |                          | 440            | 17          | 15       | 57             |
| Rántott párizsi  | X                  |     | X     |     |              | X        | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 345            | 12          | 20       | 30             |
| Kókuszkrémes vegán harira                              |                    |     |       |     |              |          |           |         | X      |        | X      |           |             |                          | 453            | 20          | 18       | 55             |
| BBQ. tofu kockák párolt káposzta, hagymás törtburgonya | X                  |     |       |     |              | X        |           |         |        | X      |        |           |             |                          | 737            | 19          | 34       | 87             |
| Milánói sertésborda                                    | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         | X      |        |        |           |             |                          | 951            | 46          | 33       | 123            |
| Burgundi csirkeragu                                    | X                  |     |       |     | X            |          |           |         |        |        |        | X         |             |                          | 558            | 40          | 33       | 9              |
| Tojásos galuska  | X                  |     | X     |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             |                          | 634            | 24          | 23       | 85             |
| Fejes saláta   |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             |                          | 17             | 1           | 0        | 2              |
| Dubarry csirkemell (karfiollal csőben sültve)          | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 324            | 39          | 16       | 7              |
| Csirkemell olívás túróval töltve                       | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 605            | 43          | 17       | 45             |
| Madártej   |                    |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             |                          | 338            | 10          | 9        | 54             |
| Narancsos, diós fitness palacsinta, puncsmártással     | X                  |     | X     |     |              |          | X         | X       |        |        |        |           |             |                          | 282            | 10          | 17       | 25             |
| 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) |
| Tejfölös burgonyaleves                                  | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         | X      |        |        |           |             | 214                      | 6              | 5           | 36       |
| Bácskai rizseshús                                       |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 867                      | 40             | 31          | 89       |
| Tárkonyos csirkeraguleves (pikáns, tejszínes, citromos) | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         | X      |        |        |           |             | 270                      | 21             | 14          | 14       |
| Hideg, tejszínes, szedres meggye leves                  | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 423                      | 4              | 12          | 76       |
| Tarkababfőzelék   | X                  |     |       |     |              |          | X         |         | X      |        |        |           |             | 549                      | 28             | 16          | 77       |
| Sült debreceni  |                    |     |       |     |              | X        |           |         |        |        |        |           |             | 224                      | 10             | 22          | 1        |
| Vegán székelykáposzta                                   | X                  |     |       |     |              | X        |           |         |        |        |        |           |             | 360                      | 24             | 9           | 45       |
| Gombapörkölt  | X                  |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 240                      | 13             | 12          | 17       |
| Zúzapörkölt   |                    |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 238                      | 21             | 11          | 12       |
| Gellért sertésszelet (zöldborsó, sonka, sajt)           | X                  |     |       |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 434                      | 34             | 28          | 13       |
| Rigatoni ázsiai chilis csirkével                        | X                  |     |       |     |              | X        |           |         |        | X      |        |           |             | 825                      | 40             | 41          | 73       |
| Sovány sertéskaraj vadasan                              | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         | X      | X      |        | X         |             | 521                      | 32             | 27          | 36       |
| spagetti  | X                  |     |       |     |              |          |           |         |        |        |        |           |             | 373                      | 6              | 5           | 69       |
| Fetasajttal töltött csirkemell rántva                   | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 624                      | 40             | 22          | 17       |
| Kókuszos kocka  | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 447                      | 6              | 25          | 49       |
| Zabpelyhes túrógombóc, csokoládéöntettel                | X                  |     | X     |     |              |          | X         |         |        |        |        |           |             | 425                      | 28             | 21          | 29       |
| 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       |