



2012/8

5. ÉVFOLYAM 8. SZÁM

Teletál Éteftutár

Tele ízzel
tele élettel!

Aktuális
TV műsorral



40-43. HETI ÉTLAP

www.teletal.hu

HOTEL AZÚR

★★★★
SIÓFOK

PRÉMIUM

DESIGN



ELEGANCIA



LUXUS



OKTÓBERBEN AKCIÓS **2+1** WELLNESSAJÁNLAT
A SIÓFOKI HOTEL AZÚR ÚJ,
EXKLUZÍV SZÁRNYÁBAN.

LEGYEN RÉSZESE A LUXUS KÉNYEZTETÉSNEK!

www.hotelazur.hu/premium | Tel.: 06 84 501 400 | info@hotelazur.hu

www.teletal.hu | tel./fax: 06 1 460 - 3663 | faxközpont: 06 27 54 - 2754 | info@teletal.hu



A mérlegelésnél nem csökkenti
hitelfelvevő képességét!

VS



operatív lízing

pénzügyi lízing



akár 0% ————— induló bérleti díj ————— legalább 20%
nem csökkenti ————— hitelfelvevő képesség ————— csökkenti
a lízingcégnél ————— újraértékesítés kockázata ————— a vállalkozásnál

A Škoda és a Porsche Lízing közös ajánlatában most akár havi brutto 129 390 Ft-ért* egy új Škoda Octaviára válthat. Az operatív lízingkonstrukció egyik nagy előnye, hogy nem csökkenti a vállalkozás hitelfelvevő képességét, mert a lízingelt autó nem kerül a vállalkozás tulajdonába, így a könyveibe sem.

*A feltüntetett díj a Škoda Octavia Ambition 1.2 TSI modellre vonatkozik, a Škoda és a Porsche Lízing „KKV” akciójában. A bérleti díj tartalmazza az összes adót és biztosítást. A számítás 36 hónapos futamidővel 90 000 km-s futásteljesítmény mellett érvényes, ettől eltérő paraméterek módosíthatják a bérleti díj mértékét. Az adatok tájékoztató jellegűek. Jelen felhívás nem minősül ajánlattételnek. A részletekről érdeklődjön márkakereskedésünkben. Az akció a visszavonásig érvényes, a képek illusztrációk.

Kéves Autó-Autócent Kft.

6230 Soltvadkert, Kossuth u.112.

Tel: 78/581-900/101

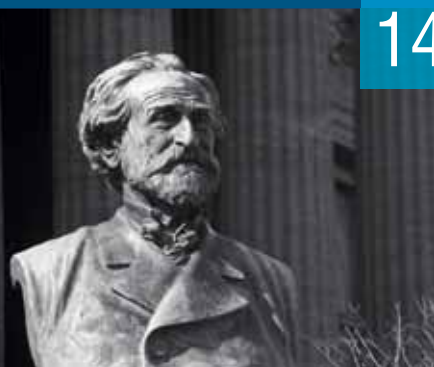
E-mail: kevesauto@kevesauto.hu

Web: www.kevesauto.hu

TeletálÉtelfutár



10



14



24

Tartalom

5. Bemutakozás

8. 40. heti étlap

10. Építészeti csodák

12. 41. heti étlap

14. A hónap híres szülőtte

16. 42. heti étlap

18. TV műsor

22. 43. heti étlap

24. Vámos Erika

25. Megrendelés, információk

26. Rejtvény

Kiadja: B.Liz-Art Kft. 037 Budapest,
Szépvölgyi út 49-55. C/12.
Lapmenedzser:
Kírkészner-Krieger Dóra
Hírdetésfelvétel: B.Liz-Art Kft.
1037 Budapest,
Szépvölgyi út 49-55. C/12.
Tel/Fax: (06-1) 439-1173, 439-1174
E-mail: blizart1@t-online.hu

Értékesítési vezető:
Primusz Viktória
E-mail: pviktoria@blizart.hu
Terjeszti: Teletál Ételfutár Kft.

A magazinban megjelenő fotók
forrása: Internet, az ettől eltérő
eseteket külön jelezzük!

A magazinban megjelenő nyomtatási hibákért, illetve a hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk.



KÖGEL

több van benne

Tudja Ön, hogy miért csak ritkán lát Kögel Cargo pótkocsit állni?



Mert megbízható és mindig úton van.

Napjainkban az áruszállítás olyan szállító eszközt kíván, mint a Kögel Cargo: az igényes kivitelezésen túl kitűnik a csekély üzemeltetési költségeivel és sokoldalú felhasználhatóságával.



KTL és nanokerámia

Hosszú élettartam a legmodernebb, környezetbarát korrózióvédelemnek köszönhetően

Robosztusság

Az erősített alváz a nehéz árut is biztonságosan juttatja célba

www.koegel.co.hu

Az ön magyarországi Kögel-partnere



DELTA-TRUCK Kft.

Hivatalos Kögel márkakereskedés
2310 Szigetszentmiklós
Leshegy u. 13.
tel +36 24 50 22 50
marketing@delta-truck.hu

www.deltatruck.hu

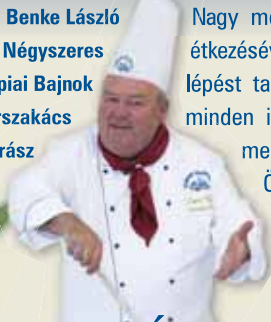


Bemutakozik a ...

TELETÁL ÉTELFUTÁR

Kedves Vendégeim!

Benke László
Négyszeres
Olimpiai Bajnok
Mesterszakács
Mestercukrász



a minőséget ÉN garantálom!

Nagy megtiszteltetés számunkra, hogy a Teletál bőséges kínálatából választanak hétről hétre, hiszen étkezésével az ember önméltóságának adja meg a tiszteletet. Mi, a magyar gasztronómia elhivatott chéfeji lépést tartva a korral, a rendszeres megújulással, az egészséges táplálkozás hívei vagyunk. Szeretnénk minden igényüket kielégíteni, ezért kalandozunk a gasztronómia világában hagyományaink megőrzése mellett. A családi asztal szent hely, a béke szigete, ahol népek, nemzetek sorsa dől el, a miénk is. Önökkel együtt a Teletál családi asztalánál tesszük a hétköznapiakat ünnepivé. Ehhez kívánok kedves mindnyájuknak - kicsiknek és nagyoknak - ízletes ételeket és kitűnő étvágyat.

Laci Benke
az Önök chéfe

Étlapunkon megtalálható Klima Anita dietetikus és Czanik Balázs Capoeira Aerobik oktató ajánlata is (Z1-Z9 sorban), mely az egészséges táplálkozás szellemében került kialakításra.



Megrendeléssel kapcsolatos információk:

- o Étélválasztékunkból tetszés szerint döntheti el, hogy miből és mennyit rendel.
- o Rendelés leadásának határideje heti rendelés esetén faxon vagy a futárnál a tárgyhatet megelőző hét **csütörtök 15 óráig**, interneten **pénteken 16 óráig**.
- o Pótrendelést a szállítást megelőző munkanap **12 óráig** fogadunk el.
- o Megrendelését mindig a megrendelőlap leadásával egyidejűleg kell kifizetni, de legkésőbb a tárgyhatet megelőző hét péntekéig. Amennyiben Ön új megrendelőnk vagy még az adott tárgyhatetre adott le rendelést, lehetőség van az első szállítási napon a megrendelésének a kifizetésre.
- o Mikrohullámú készüléket igény esetén 7000 Ft-os heti rendelési összeg felett a megrendelés időtartamára biztosítunk.
- o A menüsorok elején feltüntetett „heti ár” a hét minden napjára történő megrendelés esetén érvényes.
- o A szállítás díjtalan, az árak tartalmazzák a csomagolási költséget és az ÁFA-t.

o Elfogadunk **ERZSÉBET**-utalványt, **SZÉP** kártyát, * * *,
TICKET RESTAURANT, *chèque déjeuner*, **Sodexo** ho,
TESCO (melegétkezési) és **Posta Paletta** étkezési utalványt.

Biztonságos technológia:

Ételeinket az UNIO-s szabványok szerinti gyorsfűtési eljárással tesszük biztonságosan szállíthatóvá (tartósítószer használata nélkül).

Csomagolás: az ételeket egyedi, visszazárható, mikrohullámú készülékben melegíthető dobozban szállítjuk, amely lehetővé teszi az el nem fogyasztott ételek praktikus és higiénikus visszazárását. **Kérjük az ételeket hűtőben tárolja, és fogyasztás előtt forralja fel!**

Ételeink és a felhasznált alapanyagok mennyisége:

Leves:	4 dl
Húsos leves:	5 dl
Főzelék:	4 dl + feltét hús (nyers állapotban)
	6 - 8 dkg
Hús (nyers állapotban):	12-14 dkg
Köret:	30-35 dkg
Köret saláta:	20-25 dkg
Majonéz saláták:	20 dkg + 4-5 dkg feltét

Friss saláták:	
Saláták:	20-25 dkg
Hús (nyers állapotban):	6-8 dkg

Ügyfélszolgálat:

Tel. / fax:	06 1 460 - 3663
Faxközpont:	06 27 54 - 2754
Telenor:	06 20 460 - 3663
T-Mobile:	06 30 460 - 3663
Vodafone:	06 70 460 - 3663
www.teletal.hu	
info@teletal.hu	

A TELETÁL ÉTELFUTÁR SZÉP KÁRTYA és ERZSÉBET-UTALVÁNY elfogadóhely!
Mostantól fizessen weboldalunkon SZÉP Kártyával online!

A Quantum XXL és egész Budapest az ÁRKÁD őszi divatgáláin!

PR CIKK



Az ÁRKÁD szezonális divat show-i évről évre osztatlan sikert aratnak a budapesti divatrajongók körében – és tegyük hozzá: nem véletlenül.

A közel egyórás, tematikus bemutatók sokkal többet nyújtanak a legújabb trendek egyszerű színpadi felvontatásánál. A csinos modellek eleganciája, a magával ragadó zene ritmusa és a virtuóz táncbetétek igazi élménnyé teszik az önmagukban is megkapó kollekciókkal való első találkozást. Az elmúlt évek látványos produkcióira emlékezve jogosan merülhet fel bennünk a kérdés: lehet ezt még fokozni? A válasz egyértelmű: lehet!

Mozgásban a Quantum

Az ÁRKÁD divatnapok professzionális show-in évek óta feltűnnek azok a tehetséges fiatal táncosok, akikre a 2012-es Csillag Születik döntőseiként már az egész ország felfigyelt. A Quantum XXL neve mára egybeforrt

a fantáziadús koreográfiára épülő virtuóz, egyedi humort sem nélkülöző táncprodukciókkal.

A szervezők megsúgták, hogy a fiúk idén különleges meglepetéssel készülnek:

A divatshow-k ugyanis egy olyan Quantum XXL produkcióval veszik kezdetüket, melyet kifejezetten az ÁRKÁD látogatóinak állított össze és mutat be a közkedvelt táncegyüttes. Emellett látható lesz néhány, a televízióból már jól ismert koreográfia is.

Ismerve a srácok közvetlenségét, a show után nem fognak elzárkózni egy kis közös fotózkodástól a rajongókkal, és egészen biztos, hogy az autogramosztogatas terén sem fukarkodnak majd.

Divatshow otthonról, 3D-ben

Bármennyire szeretnénk személyesen is részesei lenni egy ilyen élménynek, előfordulhat, hogy október 4. és 7. között egész egyszerűen nem jutunk el az ÁRKÁD-ba. Most először akár otthonról is élőben követhetjük a naponta 16 és 18 órakor kezdődő divatshow-kat. A titok nyitja a páratlan élményt nyújtó 3D internet: szinte olyan, mintha a színpad mellől követhetnénk az eseményeket!

A legjobb az egészben, hogy akár az október 3-án este negyed tízkor kezdődő VIP gálára is ellátogathatunk a virtuális térben. És akkor még nem is szóltam a show-t követő online buliról! Személyesen vagy virtuálisan, de egy biztos: találkozunk az ÁRKÁD-ban!



DIVAT

SZÜLETIK

**ELLENTÉTEK VONZÁSÁBAN
2012. OKTÓBER 4-7.**

**DIVATBEMUTATÓK
16 ÉS 18 ÓRAKOR**

**BUDMIL C&A
NEW YORKER NIKITA
OPTIRIS PROMOD RENO
SKINY SONY T-BOY
ULLA POPKEN**

**MÁR 3D VIRTUAL
FASHION SHOW IS!
ARKADBUDAPEST.HU/
ARKAD3DFASHION**

ÁRKÁD

ÖRS VEZÉR TERE

Színt viszünk a divatba



arkadbudapest.hu

40. HETI ÉTLAP

10.01.

HÉTFŐ

A1 LEVESEK	Erdőes cénametéttel 101 kcal	365 Ft
A2 LEVESEK	Erdői gyümölcsleves 369 kcal	405 Ft
A3 LEVESEK	Holland sajtleves (malldiagymás, szencsardús, tejfölös), pirított kenyérvacka	420 Ft
B HÚSOS LEVESEK	Tárkonyos pulykaraguleves	480 Ft
C KEDVENCEK	Bakonyi pulykatokány, kagylótészta	755 Ft
D HIDEGKÖNNYŰAI KÉSZÍTMÉNYEK	Bankár saláta (pirított sonka, ananász, tojás, sajt, kukorica, majonéz) 515 kcal	395 Ft
E FŐZELÉKEK ÉS KÖNNYŰ ZÖLDSEGEITELEK	1. Tejfölös, tojásos, baconos csőben sült zöldségek, reszelt sajt	665 Ft
F FŐZELÉKEK	Zöldborsófőzelék 1. Grillezett csirkemell csíkok 592 kcal 2. Kis bécsi szelet	640 Ft 660 Ft
G TÉSztÁK	Aranygaluska vaníliaszósszal	650 Ft
H1 HÚSOS TÉSztÁK	Csirkemell csíkok poréahagymán pirítva, gombás füstölt sajtmártásban, spagetti	685 Ft
H2 OLASZ TÉSztÁK	Tagliatelle Lombardini (draz szilcsmeélt, baconos, draz sonkás, marháhsós, tejszínes, paradicsomos raguvál)	805 Ft
I FŐÉTEL	Húsos, rakott kelkáposzta 676 kcal	720 Ft
J FŐÉTEL	Tarhonyáshús	765 Ft
K FŐÉTEL	Csirkemell sonkával, baconnel, uborkával, sajtval egybeütve 1. Riz-bízi 2. Tejfölös sült burgonya	820 Ft 830 Ft
L FŐÉTEL	Rántott pulykamél 1. Rizi-bízi 2. Kukoricás jászmin rizs	695 Ft 710 Ft
M FŐÉTEL	Lacopcsenyő 1. Burgonyapüré 735 kcal 2. Tört burgonya, párolt káposzta	810 Ft 815 Ft
N FŐÉTEL	Sajttal töltött rántott pulykamell, vegyes köret	810 Ft
O LACIÁCSAI INYENCSEGEI	Saitos, baconos bundában sült csirkemell 1. Tavaszí jászmin rizs 2. Burgonyapüré	825 Ft 820 Ft
P	Menü 1. heti ár: 3550 Ft 710 Ft / nap	
Q	Menü 2. heti ár: 4150 Ft 830 Ft / nap	
R	EXTRA MENÜ heti ár: 5150 Ft 1030 Ft / nap	
S DESSZERT	Mákos palacsinta, forró meggy mártás	1285 Ft
T SÜTEMÉNY	Rigóancsi	220 Ft
U SÜTEMÉNY	Madártej szelet	215 Ft
V SAVANYÚSÁG	Almapaprika	130 Ft
W SAVANYÚSÁG	Csalamádé	120 Ft
X KENYÉR	Kenyércipő	55 Ft

Csütörtökön minden főételhez 1 db Cerbona csokoládés müzliszeletet adunk ajándékba!

10.02.

KEDD

Zöldsegleves masnitéstával	129 kcal	330 Ft
Brokkolirémleves, pirított kenyérvackával	284 kcal	385 Ft
Hideg tejszínes szilvaleves	390 kcal	395 Ft
Bableves füstölt tarjával		505 Ft
Tejfölös, házi rakott burgonya		715 Ft
Saitos, sonkás, majonézes kukoricasaláta	395 kcal	340 Ft
Fehérbabfőzelék		640 Ft
1. Sertéspörkölt		635 Ft
2. Sült kóbasz		
Finomfőzelék		625 Ft
1. Roston csirkéfalatok 619 kcal		640 Ft
2. Rántott sajt		
Tejberizs málnaöntettel		595 Ft
Pármái spagetti (tejszínes, sonkás, baconos, reszelt sajt)		680 Ft
Fusilli alla Vittoriana (draz sonkás, paradicsomos, hagymás, unidás raguvál), parmezán sajt		810 Ft
Baconos, kukoricás csirkemell rizottó, reszelt sajt		785 Ft
Erdélyi töltött káposzta (füstölt szalamával, füstölt tarjával)		780 Ft
Vörösborsos, gombás marhapörkölt		775 Ft
1. Vajas galuska		780 Ft
2. Tarhonya 766 kcal		
Rántott pulykamell		785 Ft
1. Vajas burgonya		795 Ft
2. Kukoricás jászmin rizs		
Farmer csirkemell (baconszalonna, reszelt sajt)		805 Ft
1. Vegyes köret		810 Ft
2. Grillezett burgonya		815 Ft
Urassági töltött karaj (rántott sertés, csárdák izi, káposzta, füstölt sonka, füstölt szaláma, füstölt burgonyával, sült káposztával)		885 Ft
Citromos tejfőben sült harcsa		770 Ft
1. Vales sült burgonya		955 Ft
2. Riz-bízi		885 Ft
Zöldsegleves masnitéstával, Finomfőzelék, sült virsli		770 Ft
Zöldsegleves masnitéstával, Pármái spagetti		915 Ft
Brokkolirémleves, Tejfölös, házi rakott burgonya, Málnás krém		1225 Ft
Kókuszos süti (csokoládés, kókuszkrém)		325 Ft
Málnás krém		215 Ft
Túrós buktá		195 Ft
Paprikás uborkasaláta (enyhén csipős)		150 Ft
Tavaszi vegyes vágott		120 Ft
Kenyércipő		55 Ft

10.03.

SZERDA

Lencseleves	291 kcal	325 Ft
Sndínges burgonyakrémleves, pirított kenyérvackával	332 kcal	380 Ft
Áfonyakrémleves		430 Ft
Zöldborsos csirkeaguleves	181 kcal	475 Ft
Tejfölös sertéspaprikás, galuska		765 Ft
Frankfurti saláta (majonéz, kelkáposzta, virsli, tojás, majonéz) 347 kcal		320 Ft
Sóska főzelék, főtt burgonya		635 Ft
1. Főtt tojás 703 kcal		670 Ft
2. Főtt marha		
Sárgaborsó-főzelék		635 Ft
1. Pulykasírt		655 Ft
2. Sertéspörkölt		
Krumplis tészta		590 Ft
Sonkás, császárszalonnás, tejszínes makaróni csőben sütte, reszelt sajt		690 Ft
Penne Lupina (csirkemell, kockák, paradicsomos, pepparonis, rozmaringos raguvál - enyhén csipős)		815 Ft
Sajttal, sonkával, gombával töltött rántott palacsinta, párolt rizs, tartármártás		745 Ft
Csirke brassói aprópecsenye reszelt sajtval	804 kcal	790 Ft
Sült oldalas		785 Ft
1. Hagymás tört burgonya		795 Ft
2. Párolt káposzta, tört burgonya		
Sokmagvas rántott csirkemell (százmag, napraforgómag, mandula, tökmag)		805 Ft
1. Francia burgonyapüré		790 Ft
2. Zöldseges rizs		
Juhtúróval töltött rántott gombafejek		705 Ft
1. Kukoricás jászmin rizs		735 Ft
2. Párolt rizs, tartármártás		
Aszaltszilvával töltött rántott pulykamell, burgonyapüré		805 Ft
Vadas marhatokány (kátszmbál)		835 Ft
1. Spagetti		845 Ft
2. Tobokrokett		
Lencseleves, Krumplis tészta		735 Ft
Lencseleves, Eszterházy pulykatokány, jászmin rizs		995 Ft
Zöldborsos csirkeaguleves, Tejfölös sertéspaprikás, galuska, Csemege uborka		1235 Ft
Túrós palacsinta vaníliaszósszal		340 Ft
Marcipános-mandulás szelet		225 Ft
Prémium citromszelet		210 Ft
Csemege uborka		135 Ft
Káposztasaláta		120 Ft
Kenyércipő		55 Ft

10.04.

CSÜTÖRTÖK

Magyaros gombaleves	140 kcal	350 Ft
Tejszínes cseresznye leves	332 kcal	415 Ft
Zuppa di Pomodoro (mediterrán paradicsomleves)		395 Ft
Tarjás, kolbászos frankfurti leves		470 Ft
Gombapaprikás, galuska		685 Ft
Natúr csirkemell csíkok franciasalátával (majonéz, burgonya, zöldség, sárgarépa, alma, uborka) 467 kcal		355 Ft
Rántott karfiol		695 Ft
1. Párolt rizs, tartármártás		715 Ft
2. Grillezett burgonya, fokhagymás tejföl		
Tökfőzelék		655 Ft
1. Sertéspörkölt 636 kcal		665 Ft
2. Vagdalt		
Házi túrógombóc édes tejföllel		735 Ft
Baconos juhtúrós sztrapacska		715 Ft
Lasagne al Forno (eredeti draz recept alapján)		825 Ft
Rablóragu (csirkemell, császárszalonna, kolbász, hagyma), tepsis burgonya		820 Ft
Rántott ponty, jászmin rizs, tartármártás		825 Ft
Hagymás, gombás szármasmáj		675 Ft
1. Riz-bízi		685 Ft
2. Tört burgonya 601 kcal		
Sajttal töltött rántott sonka		740 Ft
1. Burgonyapüré		750 Ft
2. Riz-bízi, tartármártás		
Grillezett csirkemell tárkonyos joghurtal		805 Ft
1. Country burgonya 749 kcal		830 Ft
2. Grillezett zöldségek		
Milánói sertésszelet		860 Ft
Bacon & gecs sertésborda		820 Ft
1. Vajas burgonya		830 Ft
2. Vegyes köret		
Tejszínes cseresznye leves, Hagymás, gombás szármasmáj, riz-bízi		920 Ft
Magyaros gombaleves, Tökfőzelék, vagdalt		865 Ft
Magyaros gombaleves, Gyulai székelykáposzta, Mézeskrém		1195 Ft
Rizsfelfújt meggyekvával		305 Ft
Mézeskrém		205 Ft
Dobostorta		230 Ft
Uborkasaláta		145 Ft
Csípős vegyes vágott		120 Ft
Kenyércipő		55 Ft

10.05.

PÉNTEK

Lebbensleves	219 kcal	325 Ft
Faluházi csontleves (zöldségekkel, csigafészével gazdagítva)		365 Ft
Vadmezes feketeszeder leves		440 Ft
Marhahúsleves	224 kcal	520 Ft
Hortobágyi húsos palacsinta		740 Ft
Tojásos burgonyasaláta, reszelt sajt	428 kcal	310 Ft
1. Csőben sült brokkoli sonkával, parmezán sajtval	682 kcal	705 Ft
Tejfölös zöldbabfőzelék		650 Ft
1. Grillezett csirkemell		645 Ft
2. Borsos sertéscikány		
Császármorcsa baracklekvárral		650 Ft
Piedone spagetti (paradicsomos ragu sonkával, kolbászal, babbal, hagymával, kukoricával, reszelt sajt)		695 Ft
Maccheroni alla Carbonara		780 Ft
Rántott sajt diós bundában, párolt rizs, áfonyaszósz		785 Ft
Baconos, darálthúsos rakott burgonya (tejfölös)		745 Ft
Csirkepaprikás (csirkemellből)		770 Ft
1. Galuska		775 Ft
2. Csavart csótészta		
Bécsi szelet		810 Ft
1. Petrezselymes burgonya		815 Ft
2. Burgonyapüré		
Budapest sertésszelet		820 Ft
1. Párolt rizs		825 Ft
2. Petrezselymes burgonya 739 kcal		
Farsangi álarcos csirkemell (sok sajttal kemmaidben sültve, paradicsompá, tomatkremmel díszítve), burgonyapüré		810 Ft
San Remo sonkatekerics (sajttal, gombával töltött rántott sonka)		765 Ft
1. Jászmin rizs, ketchupos, csipős tartár		770 Ft
2. Párolt rizs, tartármártás		
Faluházi csontleves, Piedone spagetti		865 Ft
Lebbensleves, Baconos, darálthúsos rakott burgonya		985 Ft
Marhahúsleves, Tejfölös zöldbabfőzelék, grillezett csirkemell, Rumos-kókuszos szelet		1210 Ft
Tiramisu alla Frutta (eredi gyümölcsös tramsu)		395 Ft
Rumos-kókuszos szelet		220 Ft
Franciakerém		225 Ft
Piros káposztával töltött paprika		155 Ft
Céklasaláta		120 Ft
Kenyércipő		55 Ft

BALÁZS AJÁNLATA (Z1-Z5)

Kol: koleszterin Na: nátrium (konyhasó)

F: fehérje Zs: zsír Sz: szénhidrát

FITNESS étrend

vegetáriánusok is fogyaszthatják

V SAVANYÚSÁG	130 Ft	Tavaszi vegyes vágott	130 Ft	Csípős vegyes vágott	140 Ft	130 Ft
W SAVANYÚSÁG	120 Ft	Kenyércipő	120 Ft	Káposztasaláta	120 Ft	120 Ft
X KENYÉR	55 Ft	Kenyércipő	55 Ft	Kenyércipő	55 Ft	55 Ft

BALÁZS AJÁNLTATA (Z1-Z5)

	Z1	FITNESS ÉS ALAKBARÁT
	Z2	FRISS SZÁLLATOK
	Z3	TESTSÚLY- CSÖKKENTŐ
	Z4	BALÁZSFITNESS
	Z5	OFFICE MENÜ” hetl.: ár: 4550 Ft 90 Ft /nap

F: fehérje **Zs:** zsír **Sz:** szénhidrát

***: vegetáriánusok is fogyaszthatják**

CSÚTÓRTÖK	
Füstöltsáittal ropogósra süített pulykamell, fűszervajvas párolt zöldségek  820 Ft 697 kcal	Házi csirke nuggets, pünkösdi saláta (jégcsalád, uborka, alma, pirítottmárpinka, sajt, snidling), zöldséves burgonyamártás, zöldséfszelet pohármentés  570 Ft 492 kcal
Pirított csirkemell csíkok fokhagymás, zöldséges burgonyakrémrel  795 Ft 461 g, 41. sz: 84 mg, F: 46,1 g, sz: 7,6 g, Sz: 56,8 g	Rántott csirkemell dorok salátáigyon (jégcsalád, kúrkúra, kígyóbortok, sárgarépa, olvadék)  820 Ft 761 kcal F: 44,4 g, sz: 35,8 g, Sz: 62,5 g
Tejcsés csresnyedves, Rántott csirkemell dorok salátáigyon  1160 Ft 1093 kcal	

SZERDA	
Círomos, borsos harcsa sütte, olívás burgonyasaláta	 865 Ft 496 kcal
Cézár-saláta (légsaláta, csirkelús, paradicsom, uborka, díszített omelette, reszelt sajtot, pirított kenyérfekő, tartararűs)	 590 Ft 515 kcal
Sült csirkescomb, chilis, paradicsomos zöldségek (kenyér csiposz)	 745 Ft 524 kcal, köd: 120 mg, F: 51,6 g, Zs: 18,2 g, Sz: 37,6 g
Eszterházy pulvarkotány (mustáros, tejfűlús, sürgörűs, fehérpapás rapu), jászmin rűs	 790 Ft 695 kcal, F: 32, g, Zs: 29,9 g, Sz: 92,9 g
Zöldborsos csirkekaragüves, Cézár-saláta	 975 Ft 796 kcal

KEDD	
Keményében sült csirkemell csizkova, mozzarella almasaláta	438 kcal 805 Ft
Extra fejs saláta (fejes saláta, jégcsaláta, sonka, uborka, tojás, reszelt sült, tarlóos (öntet)	448 kcal 550 Ft
Szines ráragu, olívás bamarizs	651 kcal, köf: 144 mg F: 26,4 g, Sz: 19,9 g, Sz: 88 g 775 Ft
Sajtkabon forogtatott, keményében sült csirkemell csizkón, sonkaretek, zöldségcsokorok (vöröshagyma, zöldbors, sárgarépa, zeller, zöngye, cukorbrokkoli, sárga- és piros paprika)	799 kcal F: 59,7 g, Sz: 28,2 g, Sz: 78,8 g 815 Ft
Zöldesleves masinisátrával, Fomirozélék, rostos csirkefalatok	748 kcal 875 Ft

HÉTFŐ	
Csirkemell ropogós, ezerszeget öntet, mediterrán saláta (jégsaláta, paradicsom, uborka, paprika, halángyma)	855 Ft
Grillezett pulykamell csikozva, nyári szüvegágyaslata (paradicsom, sárga és piros pirításpaprika, kukorica, jégsaláta, uborka, tartrármárása)	595 Ft
Szeletelt sült csirkemell zöldségekrem-mártásban, rizs-bízi	780 Ft
Sonkás, paradicsomos penne (durum tészta), light reszelt sajt	730 Ft
Erdel gyümölcsleves, Szeletelt sült csirkemell zöldségekrem-mártásban, rizs-bízi	1105 Ft

ANITA AJÁNLA (Z6-Z10)

tájékoztatónak is kell lennie, hogy a tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiírtaktól a könyvtechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Z6	CUKORBETEGEK RÉSZE
Z7	VEGETÁRIÁNUS
Z8	KISMAMÁK RÉSZE
Z9	 tisztasívvvel
Z10	CUKORMENTES SÜTEMÉNY

Fűszeres aprópecsenye, kakukkfűvel párolt zöldségek	456 kcal F: 45,6 g, Zs: 14,2 g, Sz: 30,5 g	780 Ft
Sajtós zöldborsó tésztával	675 kcal F: 33,5 g, Zs: 22,4 g, Sz: 81,3 g	660 Ft
Natur csirkemell, trópusi gyümölcsmártás, jázmin rizzs	768 kcal, Fót: 52,4g F: 40,4 g, Zs: 20,7 g, Sz: 101 g	795 Ft
Sült pulykamell csizkova, mozzarellával csőben sült zöldség	575 kcal, Kot: 106 mg, Jár: 782 mg F: 49,8 g, Zs: 26,7 g, Sz: 29,2 g	810 Ft
Amerikai almás pite	192 kcal, Sz: 22 g	340 Ft

Fokhagymás sült pulykacomb, pikáns párolt illékáposzta	1686 kcal F: 31,3 g; Zs: 29 g; Sz: 23,2 g	750 Ft
Rántott sajtgolyók, párolt rizs, áfonyaöntet	1688 kcal F: 56,2 g; Zs: 78,9 g; Sz: 217,1 g	790 Ft
Burgonyapüré	1087 kcal, Főj. 49 g/jq	785 Ft
Száraz sárgabarackkal töltött csirkemell,	F: 52,2 g; Zs: 37,4 g; Sz: 124,1 g	
Finomítvés tengeri nálszeletek görögös sálatával (paradisom, illahagyma, uborka, olívbogyó, olívaolaj)	447 kcal, Főj. 80 mg, Nér 740 mg F: 33 g; Zs: 26,7 g; Sz: 11 g	830 Ft
Ekler fánk	175 kcal, Sz: 0,6 g	295 Ft

Serpényös csirkefalatok, lencsefőzelék	674 kcal F: 45,6 g, Zs: 18,9 g, Sz: 65,5 g	720 Ft
Sajtos zöldségcsúc, bazsalikomos tejföltartás	575 kcal F: 24,9 g, Zs: 30,5 g, Sz: 53,5 g	595 Ft
Zöldfűszeres joghurtban élesztő pulykamell rostos, petrezselemes burgonya	645 kcal, köd: 35,4 g F: 40,4 g, Zs: 24,3 g, Sz: 64,7 g	810 Ft
Zöldfűszeres párolt csirkemell, zizses, vajás kukoricafizses	659 kcal, köd: 84 mg, Mg: 57,9 mg F: 45,7 g, Zs: 18,8 g, Sz: 76,9 g	790 Ft
Csokis profitorol	183 kcal, Sz: 8,8 g	315 Ft

	Gyulai székegykáposzta (kolbászal)	
628 kcal F: 24,4 g, Zs: 41,2 g, Sz: 36,1 g	 740 Ft	
Tőjásos, paradicsomos rakott burgonya füstöltsajtjal		
935 kcal F: 30,7 g, Zs: 29,7 g, Sz: 88,2 g	 665 Ft	
Sörös-mézcs csirkemell, zöldséges rizs		
809 kcal, Föld: 34,4 g F: 36,8 g, Zs: 36,7 g, Sz: 78,1 g	 790 Ft	
Bazsalikomos 'tengeri' halfilé, citromos vajjal parot karoltas zoldborso		
300 kcal, Kold: 112 mg, Na: 611 mg F: 50,3 g, Zs: 45,3 g, Sz: 46,9 g	 815 Ft	
Sömli kocka		
203 kcal, Sz: 26,7 g	340 Ft	

Citromos tejszínmarásban sült csirkemell, tEPSIS sült zöldségek	601 kcal F: 43,8 g, Zs: 26,9 g, Sz: 13,6 g	601 kcal F: 43,8 g, Zs: 26,9 g, Sz: 13,6 g
Gombás, tojásos lecsó	357 kcal F: 21,4 g, Zs: 14,6 g, Sz: 33,3 g	357 kcal F: 21,4 g, Zs: 14,6 g, Sz: 33,3 g
Tengeri haliféles lasagne	821 kcal, Fól: 51,4 g F: 44,2 g, Zs: 34,5 g, Sz: 49,7 g	821 kcal, Fól: 51,4 g F: 44,2 g, Zs: 34,5 g, Sz: 49,7 g
Szeletben sült csirkemell, ananasz-körtes saláta mandulával	436 kcal, Kól: 140 mg, Nar: 395 mg F: 34,2 g, Zs: 12 g, Sz: 45,8 g	436 kcal, Kól: 140 mg, Nar: 395 mg F: 34,2 g, Zs: 12 g, Sz: 45,8 g
Kókuszgolyó	355 kcal, Sz: 51,9 g	355 kcal, Sz: 51,9 g



Autócent Kft.

6230 Soltvadkert
Kossuth u. 112.
Tel: 78/581-900/112
30/953-4023

KÉSZPÉNZÉRT

10 évnél
fiatalabb
személyautókat,



Építészeti csodák

GUGGENHEIM MÚZEUM, BILBAO

A spanyolok méltán híres épülete, melyet Frank Gehry amerikai építész tervezett, a bilbaói Guggenheim Múzeum, amelyet a világ egyik leglátványosabb modern épületeként tartanak számon. Az egymásra tornyosuló lekerekített formákban épült folyóparti csoda, amelyet titánlapok fénylő burája borít, évente egymillió látogatót fogad.

Az 1990-es években kezdett körvonalazódni az amerikai elképzeléseket megvalósító múzeum terve. A baszk tartományi kormányzat a kortárs művészeti gyűjtemény megépítésével próbálta megújítani az érdeklődést Bilbao városa iránt. Eredetileg a város csupán egy régi ipari épületet akart átalakítani, de a tervező csoportnak sikerült átvinni az ötletet, miszerint a városközpontban épüljön fel egy új, impozáns épület, mely akár a város emblémájává is válhat.

A mintegy 33.000 négyzetméteres területen 1997-ben nyílt meg bilbaói Guggenheim-”palota”. A múzeum egyik oldala a Nervio partjáiáig ér, mely 16 méterrel a város szintje alatt fut, az ellentétes oldalán Bilbao sugárútja halad. Így a szintkülönbségnek köszönhetően, a több mint 50 méter magas épület úgy illeszkedik a városképbe, hogy egyáltalán nem tornyosul fölé. Az épület leginkább egy absztrakt szoborcsoportra emlékeztet, amit Gehry teljesen számítógéppel tervezett, kifejezetten hajlított, csavart és domborított formák felhasználásával. Az íves, hullámos titánium borítással ellátott hatalmas tömbök (az épületet 0,3 mm vékony



titán lemez borítja) mellett mészkő kockák állnak, az épület átláthatóságát pedig üveg függönyfalak biztosítják. A komplexum központi tere az átrium, melynek fém virágot formáló tetőablakán behatoló fénysugár természetes fénnel világítja meg a belső teret.

A 11.000 négyzetméteres kiállító terem három szinten helyezkedik el az átrium körül. A 19 terem közül 10 a megszokott hasáb alakú, fehér falú múzeumi helyiség. A többi magas, ívelt falú, szabálytalan tér, ahol a művészek a rendelkezésükre álló lehetőségekhez mérten a számukra legmegfelelőbb installációkat készíthetik el. A múzeumban nincs állandó kiállítás, csak időszakos bemutatókat tartanak. A könnyen emészthető kiállítások és a nagy hatású építészeti megoldás kombinációja igazán nyerő vállalkozásnak bizonyul.

Aktív része lett a Guggenheim-hálózatnak, amely lehetővé teszi, hogy közös kiállításokat rendezzenek a New York-i, a Las Vegas-i, a velencei és berlini, vagy az Abu Dhabiban lévő társlétesítményekkel.

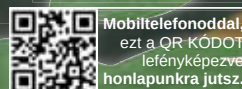
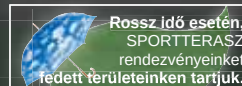
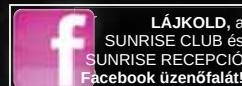


Meg akarsz tudni mit kell tenned, hogy egészségesebb és fittebb legyél?!

Edző- és erősítőterem,
4500 négyzetméter sportterasz:
Négy kispályás futball pálya,
mini jégkorong pálya, kosárlabda pálya,
szabadtéri csoportos órák...



Sport- és
Egészségközpont



Magyarország legerősebb
funkcionális tréner csapata.

A sport- és egészségvédelem clubja!
Budapest, Óbuda, Eurocenter.

Téged is várunk!



SUNRISE Sport- és Egészségközpont
Eurocenter Bevásárlóközpont, 2. emelet.
1037 Budapest, Bécsi út. 154.
Telefon: +3620-849-51-05

www.sunrisefitness.hu



Aerobik • Fitness • Kardio
Wellness • Szauna • Jacuzzi
Szolárium • Masszázs
Fodrászat • Kozmetika
Gyerekkuckó



www.facebook.com/
fitnessfactoryclub

www.fitnessfactory.hu

1134 Budapest, Róbert Károly krt. 54-58. Material Center V. em. ■ Tel.: (+36-1) 238-0764
Nyitva tartás: hétfő-péntek: 6.30-22.30, szombat-vasárnap: 8.00-20.00

FITNESS
& WELLNESS
4 YOU!

10.08.

HÉTFŐ

A1 LEVESEK	Vilmoskörtés almaleves	395 Ft
A2 LEVESEK	Csontleves finommetéltel	355 Ft
A3 LEVESEK	Zsenge medvehagymaleves vajas galuskával	455 Ft
B HÚSOS LEVESEK	Jókai-bab leves 415 kcal	530 Ft
C KEDVENCEK	Pulykapörkölt, kagylóészta	740 Ft
D HIDEGKONYHAI KÉSZÍTMÉNYEK	Casino tojás franciasalátával 411 kcal	365 Ft
FŐZELÉKEK ÉS KÖNNYŰ ZÖLDSEGEITELEK	Tejfölös, tárkonyos burgonyafőzelék 1. Házi bélszínlő 2. Csirkeporócs Zöldbabfőzelék 1. Sertéspörkölt 662 kcal 2. Kis bécsi szelet Lekváros derelye	605 Ft 595 Ft 655 Ft 660 Ft
F FŐZELÉKEK		
G TÉSZTÁK		640 Ft
H1 HÚSOS TÉSZTÁK	Húsos, rakott spaghetti, reszelt sajt	685 Ft
H2 OLASZ TÉSZTÁK	Penne ai Quattro Formaggi di Pollo (olasz penne tészta csirkemell, tejszínes régsajtmártással)	815 Ft
I FŐÉTEL	"Férfi embőrnék való" (fokhagymás sertés aprópecsenye kolbász, szalámis, zabpörös, gombás, kacsas ragum, pirított burgonyával tállal)	835 Ft
J FŐÉTEL	Sertéssült, párolt káposzta, tört burgonya 708 kcal	765 Ft
K FŐÉTEL	Mézcs, csipős csirkemell kockák 1. Jázmin rizs 616 kcal 2. Kínai sült tészta	795 Ft 820 Ft
L FŐÉTEL	Rántott tonhal 1. Párolt rizs, tartármártás 2. Majonézes burgonya	795 Ft 790 Ft
M FŐÉTEL	Cordon-bleu (sertészszelet sajttal, sonkával díve) 1. Kukoricás rizs 2. Tejszínes sült burgonya	830 Ft 840 Ft
N FŐÉTEL	Görög csirkemell paradicsommal, trappista és feta sajttal kemencében sütte, tzatziki, grillburgonya	815 Ft
O LACIBÁCSI INYENCSEGEI	Libamáj baconnel, illághagymával sütte, grillezett sertéskarajra tállalva 1. Burgonyapüré 2. Riz-bízi (jázmin rizsbal)	990 Ft 985 Ft
P MENÜ 1. het ár: 3550 Ft 710 Ft / nap	Csontleves finommetéltel, húsos, rakott spaghetti, reszelt sajt	885 Ft
Q MENÜ 2. het ár: 4150 Ft 830 Ft / nap	Vilmoskörtés almaleves, Rántott tonhal, majonézes burgonya	1025 Ft
R EXTRA MENÜ het ár: 5150 Ft 1030 Ft / nap	Vilmoskörtés almaleves, Cordon-bleu, kukoricás rizs, káposztasaláta	1225 Ft
S DESSZERT	Vaníliapudinggal, meggyel töltött házi rétes	290 Ft
T SÜTEMÉNY	Kókusgolyó	225 Ft
U SÜTEMÉNY	Epres-túrós szelet	230 Ft
V SAVANYÚSÁG	Csemeg uborka	135 Ft
W SAVANYÚSÁG	Káposztasaláta	120 Ft
X KENYÉR	Kenyércipó	55 Ft

10.09.

KEDD

Magyaros zöldborsóleves	189 kcal	355 Ft
Áfonyás eperkrémleves		430 Ft
Füstöltcsirkeleves, pirított kiflikarikával	520 kcal	410 Ft
Tárkonyos gombás csirkeraguleves		480 Ft
Klasszikus brassói aprópecsenye		820 Ft
Sajtkrémmel töltött sonkatekercs, zöldborsósaláta	475 kcal	375 Ft
Tavaszi finomfőzelék 1. Rántott sajt 2. Csirkeporócs Kelkáposzta-főzelék 1. Roston csirkefalatok 440 kcal 2. Lacipecsenye		625 Ft 635 Ft 650 Ft 655 Ft
Spagetti vadas szósszal, reszelt sajt		635 Ft
Fokhagymás pácban élt csirkemell csíkok roston, tejszínes penne tészta, reszelt sajt		690 Ft
Spagetti alla Bolognese, parmezán sajt		790 Ft
Gombás, húsos rakott zöldbab 521 kcal		745 Ft
Tóki pompos – vásári kenyérlángos (fokhagymás, tejfölös árp, vöröshagyma, füstölt szaláma, reszelt sajt)		740 Ft
Marhapörkölt 1. Galuska 2. Tárkonya		760 Ft 765 Ft
Rántott mozzarella 1. Párolt rizs, tartármártás 2. Párolt rizs, áfonyaszósz		785 Ft 805 Ft
Tűzes borzas (sertészszelet zabpépes bundában, csipős chilis öntet) 1. Vajas burgonya 2. Vegyes köret		810 Ft 830 Ft
Csirkemell sajtos bundában, burgonyapüré		795 Ft
Baconos csirkemellpaprikás 1. Szarvacskás tészta 2. Túrós-kapros galuska		815 Ft 865 Ft
Magyaros zöldborsóleves, Kelkáposzta-főzelék, roston csirkefalatok		825 Ft
Tárkonyos gombás csirkeraguleves, Fokhagymás pácban élt csirkemell csíkok roston, tejszínes penne tészta, reszelt sajt		990 Ft
Füstöltcsirkeleves, Baconos csirkemellpaprikás, szarvacskás tészta, Csokis mignon		1310 Ft
Vargabéles		310 Ft
Joghurtos málnás krém		215 Ft
Csokis mignon		205 Ft
Uborkasaláta		145 Ft
Csípős vegyes vágott		120 Ft
Kenyércipó		55 Ft

10.10.

SZERDA

Tárkonyaleves	252 kcal	325 Ft
Paradicsomleves	298 kcal	365 Ft
Hideg őszibarackos meggyleves	363 kcal	405 Ft
Legényfogó leves (padásécs, gombás, kapros sertésragu leves, tejföllel)		475 Ft
Juhtúrós sztrapsacka szalomapörccel		710 Ft
Virsis kukoricasaláta 411 kcal		325 Ft
Spenótfőzelék 1. Főtt tojás (2 db) 632 kcal 2. Rántott sajt 793 kcal		645 Ft 665 Ft
Babfőzelék 1. Vagdalt 2. Sertéspörkölt		635 Ft 650 Ft
Farsangi guba (mákos guba baracklékvárral és édes habbal díszesítve)		660 Ft
Húsos lasagne reszelt sajttal		720 Ft
Spagetti Palmetto (olasz spaghetti tejszínes, kukoricás, brokkolis, olasz sonkás raguvál)		775 Ft
Csirketikus, baconos, tojásos rakott burgonya, házi tejföllel		730 Ft
Tejszínes, gombás sertésragu, párolt rizs		760 Ft
Grillezett pulykamell csíkok pirított hagymával 1. Petrezselymes burgonya 601 kcal 2. Jázmin rizs		795 Ft 805 Ft
Rántott csirkemell 1. Francia burgonyapüré 2. Riz-bízi		795 Ft 790 Ft
Holstei szelet (sertészszelet túlköntésével) 1. Petrezselymes burgonya 2. Falsi burgonya (tejfölös, füstölt szaláma, hagymás)		805 Ft 825 Ft
Csirkemell baconos juhtúróval kemencében sütte, tejfölös tepsis burgonya		820 Ft
Szarvaspörkölt áfonyadzsemmel 1. Túróval töltött nudli sütte 2. Tobozkrokett		965 Ft 935 Ft
Tárkonyaleves, Csirketikus, baconos, tojásos rakott burgonya, házi tejföllel		895 Ft
Tárkonyaleves, Babfőzelék, sertéspörkölt		810 Ft
Paradicsomleves, Rántott csirkemell, riz-bízi, lavaszi vegyes vágott		1150 Ft
Gundel palacsinta		325 Ft
Bounty szelet		220 Ft
Meggyes-mákos lepény		230 Ft
Vegyes tál (almapiroska, csalamádé, csennag uborka)		140 Ft
Tavaszi vegyes vágott		120 Ft
Kenyércipó		55 Ft

10.11.

CSÜTÖRTÖK

Grízgaluskaleves	183 kcal	355 Ft
Trópusi gyümölcsleves	368 kcal	405 Ft
Snidlinges hagymaleves, pirított kenyérkockával	236 kcal	350 Ft
Bográcsgulyás		505 Ft
Töltött káposzta		780 Ft
Majonézes burgonya, főtt-füstölt tarja csíkok 362 kcal		340 Ft
1. Sonkás rakott brokkoli füstöltcsajtmártással		675 Ft
Magyaros zöldborsófőzelék 1. Pulykafasírt 653 kcal 2. Kis bécsi szelet		640 Ft 655 Ft
Almás, diós rakott tészta kemencében sütte		670 Ft
Túrós tészta szalomapörccel		685 Ft
Rigattoni ai funghi di Pollo (olasz csőfészta tejszínes, gombamáriszt roston csirkemell falakkal), parmezán sajt		785 Ft
Csárdás csülök (sült csülök kacsamájas, pirított egész fokhagymás, kacsas raguvál), pecsenyefasírtos sült burgonya		910 Ft
Sonkás csenberbettel töltött rántott palacsinta, párolt rizs, tartármártás		770 Ft
Sült csirkecomb 1. Burgonyapüré 2. Párolt zabpörök (levente, zabkása, kukorica) 657 kcal		775 Ft 790 Ft
Karnevali rántott borda (burgonyás rántott sertéskaraj, snidlinges mozarille sajttal, fokhagymás tejföllel) 1. Zöldborsos kukoricás rizs 2. Vajas-petrezselymes burgonya		855 Ft 845 Ft
Grillezett csirkemell sajtmártással 1. Jázmin rizs 2. Rösztburgonya		795 Ft 815 Ft
Baconos sajtkrémmel töltött rántott pulykamell, tejszínes sült burgonya		825 Ft
Sertésszűz pirított baconnel, sült hagymával 1. Jázmin rizs 2. Falsi burgonya (tejfölös, füstölt szaláma, hagymás)		855 Ft 895 Ft
Grízgaluskaleves, Almás, diós rakott tészta kemencében sütte		850 Ft
Grízgaluskaleves, Grillezett csirkemell sajtmártással, jázmin rizs		980 Ft
Snidlinges hagymaleves, Magyaros zöldborsófőzelék, kis bécsi szelet, Piskótatekercs karamellöntettel		1080 Ft
Gyümölcsrizs ananással és őszibarackkal		320 Ft
Piskótatekercs karamellöntettel		205 Ft
Puncs szelet		215 Ft
Káposztával töltött almapiroska		145 Ft
Céklasaláta		120 Ft
Kenyércipó		55 Ft

10.12.

PÉNTEK

Tojásleves	286 kcal	295 Ft
Gombaleves	209 kcal	345 Ft
Tejszínes körtleves		405 Ft
Szárnyasraguleves	313 kcal	480 Ft
Bácskai rizseshús	624 kcal	770 Ft
Sajtkötel (3-féle sajt, tojás, narancs, alma, majonéz), sült csirkemell csíkok 502 kcal		405 Ft
Paradicsomos káposzta 1. Natúr csirkemell 2. Vagdalt		650 Ft 640 Ft
Lencsefőzelék 1. Bundázott virsli 761 kcal 2. Sült kolbász		630 Ft 635 Ft
Vegyes palacsinta tál (túrós és lekváros palacsinta), vaníliásodóval		665 Ft
Milánói makaróni, reszelt sajt		705 Ft
Tagliatelle Pesto alla Genovese (olasz szalámiel, tejszínes parmezán sajtos, baszsalukomos, kenyőmagos mártással), parmezán sajt		770 Ft
Vásárt sült kolbász tál (2 db ház sült kolbász), hagymás, paprikás tört burgonya, párolt káposzta		765 Ft
Rántott füstöltcsajt, párolt rizs, tartármártás		785 Ft
Kemencés csirkemell csíkok (baconos) 1. Pirított burgonya 2. Kukoricás jázmin rizs		805 Ft 810 Ft
Sajttal töltött rántott pártisi szeszamagos bundában 1. Burgonyapüré 2. Riz-bízi, tartármártás		695 Ft 710 Ft
Mézcs pulykamell 1. Párolt gyümölcs, párolt rizs 729 kcal 2. Burgonyapüré		805 Ft 795 Ft
Pártisi sertésborda, vegyes köret		805 Ft
Szuvlák (jácit sertéskaraj kockák nyáron sütte), fokhagymás, snidlinges kefir 1. Tejfölös, tepsis burgonya 2. Görög parasztsaláta		915 Ft 910 Ft
Tojásleves, Paradicsomos káposzta, vagdalt		795 Ft
Gombaleves, Bácskai rizseshús		945 Ft
Szárnyasraguleves, Mézcs pulykamell, burgonyapüré, Oroszkrm kocka		1385 Ft
Olimposz csúcs (gesztenyes, vaníliakrémes piskóta csoköntettel, tejszínhabbal)		385 Ft
Farsangi szalagos fánk		240 Ft
Oroszkrm kocka		230 Ft
Tejfölös uborkasaláta		155 Ft
Csalamádé		120 Ft
Kenyércipó		55 Ft

BALÁZS AJÁNLATA (Z1-Z5)

Kol: koleszterin Na: nátrium (konyhasó)

F: fehérje Zs: zsír Sz: szénhidrát

🍷: FITNESS étrend 🍷: vegetáriánusok is fogyaszthatják

Z1	FITNESS ÉS ALAKBARÁT
Z2	FRISS SALÁTÁK
Z3	TESTSÚLY- CSÖKKENTŐ
Z4	BALÁZSFITNESS
Z5	OFFICE MENÜ heti ár: 4550 Ft 910 Ft / nap

HÉTŐ	Fűszeres mozzarellával sült csirkemell, zöldséges, sajtos rizssaláta
810 Ft	738 kcal
810 Ft	Fűszeres mozzarellával sült csirkemell, csirkemellsonkával
580 Ft	375 kcal
815 Ft	Paradicsomos, póréhagymás pulykamell, laskagombás durum penne
815 Ft	622 kcal, Fok: 72 mg, F: 38,9 g, Zs: 22,7 g, Sz: 62,5 g
835 Ft	Sajttal töltött rántott csirkemell, primőr saláta (jégsaláta, paradicsom, pirított paprika, kukorica, uborka, olívbogyó, főtt tojás)
835 Ft	971 kcal, F: 55,6 g, Zs: 50,3 g, Sz: 40,8 g
1045 Ft	Csontleves finomított, Csirkemelles székelypákoszta frissfőlével
1045 Ft	556 kcal

KEDD	Sült harscsa fűszervajas zöldségkeverékkel
855 Ft	436 kcal
855 Ft	Sült csirkemell csíkozva főtt tojással, wok zöldségkeverékkel, tartármártás
655 Ft	616 kcal
755 Ft	Fitness töltött káposzta (barnarizsa, pulykacombbal)
755 Ft	401 kcal, Fok: 55 mg, F: 23,3 g, Zs: 15,1 g, Sz: 41,3 g
760 Ft	Ropogós csirkecomb, görög saláta
760 Ft	492 kcal, F: 49,6 g, Zs: 22,2 g, Sz: 39,5 g
1010 Ft	Fűstöltésajtkrémleves, Sült csirkemell csíkozva főtt tojással, wok zöldségkeverékkel, tartármártás
1010 Ft	1136 kcal

SZERDA	Barackkal, füstöltcsajjal kemencében sült csirkemell, nyári friss saláta (jégsaláta, uborka, sárgarépa karika, pirított paprika, kukorica)
830 Ft	417 kcal
830 Ft	Sült pulykamell csíkozva, rokforttal, balzsamcseces saláta (jégsaláta, uborka, paradicsom, alma, kukorica), tartármártás
575 Ft	468 kcal
820 Ft	Fűstöltésajtos csirkemell, párolt alma, burgonyapüré
820 Ft	599 kcal, Fok: 88 mg, F: 42,2 g, Zs: 25,2 g, Sz: 45,3 g
815 Ft	Mexikói sült csirkemell (paradicsomos, fűszeres zöldségkezel), sajttal kemencében sült, fűszervajas párolt zöldségek
815 Ft	566 kcal, F: 49,6 g, Zs: 22,2 g, Sz: 39,5 g
1145 Ft	Hídeg őszbarackos meggy/leves, Bolognai pulykaszelet
1145 Ft	1226 kcal

CSÜTÖRTÖK	Gyros csirkemell, fokhagymás, joghurtos öntet, marvénysajttal, saláta (jégsaláta, paradicsom, paprika, uborka, fűhagyma)
810 Ft	461 kcal
570 Ft	Bécsi burgonyasaláta csirkemell csíkokkal (burgonya, fűhagyma, snidling, zellerlevél, tartármártás)
570 Ft	488 kcal
810 Ft	Grillezett baromfital burgonyás káposztával
810 Ft	415 kcal, Fok: 84 mg, F: 26,3 g, Zs: 12,8 g, Sz: 33,1 g
760 Ft	Fitness pulykás rakott karniol
760 Ft	521 kcal, F: 25,2 g, Zs: 22,3 g, Sz: 51,2 g
995 Ft	Grízgaluskaleves, Sonkás, zöldséges sült tészta
995 Ft	850 kcal

PÉNTEK	Majoránás roston pulykamell, fűszervajas párolt zöldségek
805 Ft	581 kcal
585 Ft	Pármai sonkasaláta (jégsaláta, sonka, tojás, mozzarella sajt, olívdarabos öntet, tartármártás)
585 Ft	432 kcal
770 Ft	Csirkés húscombókok, ananászos, paprikás pikáns raguval
770 Ft	396 kcal, Fok: 84 mg, F: 43,7 g, Zs: 3,8 g, Sz: 44,1 g
780 Ft	Fitness csirkepaprikás (csirkemellből), jázmin rizs
780 Ft	592 kcal, F: 39,7 g, Zs: 16,8 g, Sz: 104,4 g
1055 Ft	Gombaleves, Fitness csirkepaprikás, jázmin rizs
1055 Ft	801 kcal

ANITA AJÁNLATA (Z6-Z10) JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNNUNK!

Az étápon feltüntetett tápértékek a kiirtaktól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan elterhetnek!

Az étápváltóztatás jogát fenntartjuk!

Z6	CUKORBETEGEK RÉSZERE
Z7	VEGETÁRIÁNUS
Z8	KISMAMÁK RÉSZERE
Z9	túszta szívvél
Z10	CUKORMENTES SÜTEMÉNY

Csirkemelles székelypákoszta frissfőlével	475 kcal, F: 37 g, Zs: 15,2 g, Sz: 44,3 g	785 Ft
Gombás, kukoricas parajos rizottó mozzarellával	668 kcal, F: 30,9 g, Zs: 11 g, Sz: 107,4 g	610 Ft
Pulykamell párgai sonkával, paradicsommal, mozzarellával kemencében sült, jázmin rizs	792 kcal, Fok: 55 mg, F: 47,6 g, Zs: 40,8 g, Sz: 77,1 g	810 Ft
Vajban sült tengeri halfilé, bazsalikomos sült zöldségekkel (zöldborsó, sárgarépa, zöldborsó)	507 kcal, Fok: 78 mg, Na: 726 mg, F: 42,8 g, Zs: 9,3 g, Sz: 37,1 g	790 Ft
Almás rétes	295 kcal, Sz: 44,3 g	285 Ft

Toledoi narancsos csirke (bacsonos, felhősor, narancsban párolva), párolt rizs	930 kcal, F: 39,4 g, Zs: 45,7 g, Sz: 82 g	770 Ft
Vega tál (rántott sajt, rántott gomba), párolt rizs, tartármártás	1450 kcal, F: 52,4 g, Zs: 84 g, Sz: 144,5 g	715 Ft
Roston csirkemell, medvehagymamártás, jázmin rizs	1137 kcal, Fok: 36 mg, F: 57,8 g, Zs: 61,6 g, Sz: 85,5 g	805 Ft
Roston sült pulykamell egresmártással, mandulás rizs	901 kcal, Fok: 120 mg, Na: 734 mg, F: 41,7 g, Zs: 21,6 g, Sz: 104,8 g	810 Ft
Csokis-meggyes pite	278 kcal, Sz: 34,7 g	310 Ft

Bolognai pulykaszelet (natúr pulykamell szelet, paradicsomos bolognai raguval, spagetti, reszelt sajt)	861 kcal, F: 52,9 g, Zs: 31,6 g, Sz: 80,7 g	795 Ft
Fűszeres füstöltcsajjal töltött rántott palacsinta, párolt rizs, tartármártás	1867 kcal, F: 56,7 g, Zs: 89 g, Sz: 193,2 g	705 Ft
Sült harscsa szeletek, tatziki, jázmin rizs	680 kcal, Fok: 45 mg, F: 31,7 g, Zs: 35,3 g, Sz: 78 g	880 Ft
Tavaszi rizseslúsz (pulykacombbal)	667 kcal, Fok: 80 mg, Na: 624 mg, F: 29,8 g, Zs: 22 g, Sz: 82,8 g	720 Ft
Vaníliás profitorol	175 kcal, Sz: 8,6 g	315 Ft

Sonkás, zöldséges sült tészta	667 kcal, F: 36 g, Zs: 15,8 g, Sz: 91,1 g	740 Ft
Parajos galuska, tejszínes gombás füstöltcsajmártással	1033 kcal, F: 34,2 g, Zs: 47,5 g, Sz: 102,7 g	610 Ft
Faléjas almával, szilvával töltött rántott pulykamell, burgonyapüré	1088 kcal, Fok: 50 mg, F: 45,9 g, Zs: 37 g, Sz: 130,8 g	810 Ft
Tepsiben sült csirkemell, póréhagymás zöldségkeverettel (zöldborsó, zöldborsó, sárgarépa, kukorica)	540 kcal, Fok: 70 mg, Na: 751 mg, F: 43,9 g, Zs: 16,9 g, Sz: 83,4 g	790 Ft
Rigóancsi	190 kcal, Sz: 12 g	305 Ft

Párolt illakáposztával sült csirkecomb, párolt kukorica	743 kcal, F: 55,6 g, Zs: 21,4 g, Sz: 76,2 g	775 Ft
Juhfűrés-káposztás rakott makaróni	819 kcal, F: 25,5 g, Zs: 32,1 g, Sz: 102,1 g	605 Ft
Barackos roston csirkemell kockák sajttal sült, párolt rizs	781 kcal, Fok: 37 mg, F: 43,3 g, Zs: 37 g, Sz: 86,7 g	795 Ft
Tonhalpogós, vajban párolt burgonyás, kukoricas zöldborsó	712 kcal, Fok: 90 mg, Na: 729 mg, F: 42,2 g, Zs: 21,1 g, Sz: 86,6 g	775 Ft
Gesztenyepüré	210 kcal, Sz: 30 g	315 Ft

www.kevesauto.hu

Autócent Kft.

6230 Soltvadkert
Kossuth u. 112.
Tel: 78/581-900/112
30/953-4023

KÉSZPÉNZÉRT

azonnali
fizetéssel
megvásárolunk.

10 évnél
fiatalabb
személyautókat,



A hónap híres szülötte

GIUSEPPE VERDI

Giuseppe Fortunino Francesco Verdi a 19. század legnépszerűbb olasz zeneszerzője volt, az opera kimagasló egyénisége. Műveit ma is nagy sikerrel játsszák világszerte.



Giuseppe Verdi 1813. október 10-án született a lombardiai Le Roncoléban, az akkori Parmai Hercegség Busseto nevű kis városától négy kilométerre délkeletre fekvő falucskában. A sors ironiája, hogy ugyanebben az évben, május 22-én született Lipcsében Richard Wagner, aki élete során legfőbb zenei vetélytársa volt. Bár a család szegény volt, támogatásukkal a fiú zenei tehetsége hamar kibontakozott: tizenkét éves korára kinevezték a helyi templom orgonistájának, és hamarosan Bussetóba költözhetett, hogy megkezdje rendszeres zenei tanulmányait.

Antonio Barezzi személyében mecénást talált. Barezzi volt az, aki elindította a pályán, az ő házában adott

először koncertet és az ő anyagi támogatásával jutott el Milánóba, hogy ott zenei tanulmányokat folytasson. A milánói zeneakadémiára azonban nem vették fel, mert idősebb volt a korhatárnál. A sors fintora, hogy később róla nevezték el az intézményt.

A tanulás mellett megházasodott, mecénásának lányát, Margherita Barezzit vette feleségül, rövid időn belül pedig született két gyermekük is. Ebben a korszakban nagy hatással volt rá Donizetti, Bellini és Rossini.

Első operája az Oberto, amely 1839-ben került bemutatásra, hatalmas sikert ért el. A milánói Scala felkérte újabb két mű megírására. Azonban a Pütkösdí királyság című opera komponálása közben felesége és két kisgyermekük pestisben meghalt. Ez a tragédia rányomta a bélyegét a műre is, ami megbukott, Verdi pedig azt fontolgatta, hogy felhagy a zeneszerzéssel. Végül 1842-re megírta a Nabucco-t, amely országos sikert hozott neki, hiszen a mű az elnyomott olasz népről szól. Következő operái a Lombardok (1843.) és az Ernani (1844.) is hasonló sikereket értek el. A első alkotói korszakát a „gályázás éveinek” nevezte, majdnem egy tucat operát írt tíz év alatt. 1847-ben készült el a Macbeth című, szintén jelentős műve, amely az ismert Shakespeare dráma operaváltozata volt. Szintén ebben a korszakban dolgozta fel Schiller három drámáját is. (Jeanne d’Arc, A haramiák, Luisa Miller) Sikerének titka az volt, hogy műveivel, azok tömegjeleneteivel és kórusaival kifejezte a Bourbon és Habsburg elnyomás alatt élő olasz nép szabadságvágyát.

Második korszaka 1850-től kezdődött. 1851-ben mutatták be Velencében a szintén hatalmas sikert hozó Rigoletto-t, majd 1853-ban az A trubadúr és a La Traviata-t. 38 évesen ismerkedett Strepponi szopránénekesnővel, akivel 1859-ben házasodtak össze.



Verdi harmadik alkotói korszaka 1855-től 1870-ig tartott. Ebben az időszakban került kapcsolatba a francia nagyoperával, amely akkora hatással volt rá, hogy több korábbi sikert hozó operáját is ennek megfelelően alakította át. A korszak művei többek között a Szicíliai vecsernye (1855) a Simone Boccanegra, az A végzet hatalma, a Don Carlos (1867), az Álarcosbál, és az Aida (1871).

Ebben az időszakban aktívan részt vett a politikai életben is, 1859-ben Busseto város parlamenti képviselője

A hónap híres szülötte

lett, majd pedig 1874-ben szenátor lett a már egységes Olaszországban. Az ország egységesítését egész életében támogatta, Garibaldi híve volt. 1874-ben mutatták be Requiem című művét, majd több mint 10 évre eltűnt a közönség elől.

1887-ben tért csak vissza, a monumentális Shakespeare-feldolgozással, az Othello-val. Utolsó művét, a Falstaff-ot, ami szintén egy Shakespeare dráma feldolgozása, 1893-ban mutatták be.

Művészete mellett önzetlenségéről is ismert volt. Birtokain nincsteleneknek adott munkát, mintagazdasággá fejlesztett földjein parasztokat oktatott, kórházakat alapított.

88 éves korában, 1901. január 27-én halt meg. Temetése órájában megállt az élet Olaszországban, a nemzet halottjának tekintették, becsuktak az üzletek, megálltak a vonatok. Itália ezzel nem csak a nagyszerű zeneszerző, de a hazafi előtt is fejet hajtott, aki egész életében az egységes, szabad Olaszország megteremtésén fáradozott.

Liget

Fitness - Wellness Központ

- Fitness
- Aerobik
- Spinning
- Wellness
 - szauna, infrasauna, gőzkabin, tepidárium
- Masszázs
 - gyógy- és élménymasszázsok
- Szépségszalon
 - fodrászat, kozmetika, pedikűr-manikűr-műköröm, smink, szolárium
- Játsszóház

Cím: 1117 Budapest Nádorliget u. 5/B
Tel: 06-1-786-78-49 • 06 70 329 6544
www.ligetwellness.com • www.varazsmano.hu



10.15.

HÉTFŐ

A1 LEVESEK	Tavaszi zöldségleves 136 kcal	330 Ft
A2 LEVESEK	Hideg tejszines őszibarackleves	395 Ft
A3 LEVESEK	Paradicsomleves mozzarella golyókkal 378 kcal	410 Ft
B HÚSOS LEVESEK	Frankfurti leves 263 kcal	465 Ft
C KEDVENCEK	Paradicsomos húscombóc, főtt burgonya	720 Ft
D HIDEGKÖNYHAI KÉSZÍTMÉNYEK	Dupla tornás sonka franciasalátával 479 kcal	395 Ft
E FŐZELÉKEK ÉS KÖNNYŰ ZÖLDSÉGELEK	1. Tojásos, csirkemelles rakott brokkoli, reszelt füstölt sajt 2. Rántott karfiol	665 Ft
F FŐZELÉKEK	Petrezselymes burgonyafőzelék 1. Bundázott virsli 441 kcal 2. Csirkepörkölt	610 Ft 635 Ft
G TÉSztÁK	Káposztás rakott tészta (borsos)	595 Ft
H1 HÚSOS TÉSztÁK	Sonkás rakott tészta kemencében sütvé	680 Ft
H2 OLASZ TÉSztÁK	Spaghetti alla Milanese (Márai spagetti, gombás, baconos, édes sonkás, paradicsomos raguval), parmezán sajt	790 Ft
I FŐÉTEL	Texasi mézes csirke tüzes paradicsommártással (médhen pácdt, sült, fűszeres csirkemell kockák), kreol rizs (hagymás, zöldborsó, paradicsomos, fűszeres rizs)	835 Ft
J FŐÉTEL	Csülök Pékri módra, veseült burgonya (sertészsajt, hagymás, fűszeres burgonyával egyben sütvé)	830 Ft
K FŐÉTEL	Vöröshoros marhapörkölt 1. Tarhonya 834 kcal 2. Túrós csusza	775 Ft 815 Ft
L FŐÉTEL	Rántott csirkemell fodrok számmaggal gazdagon 1. Riz-bizi 2. Franci burgonyapüré	775 Ft 790 Ft
M FŐÉTEL	Bakonyi sertészszelet 1. Galuska 2. Kagyló tészta	820 Ft 825 Ft
N FŐÉTEL	Pulykamell Blaha Lujza módra (fűszeres halászlé, sonkával, gombával, zöldségekkel, rántott pulykamell filé, karamell és sajt), riz-bizi	830 Ft
O LACIBÁCSI INYENCSEGEI	Rántott harcsa 1. Jázmin rizs, tartármártás 2. Majonézes burgonya	945 Ft 965 Ft
P MENÜ 1. het ár: 3550 Ft 710 Ft / nap	Tavaszi zöldségleves, Petrezselymes burgonyafőzelék, csirkepörkölt	810 Ft
Q MENÜ 2. het ár: 4150 Ft 830 Ft / nap	Tavaszi zöldségleves, Paradicsomos húscombóc, főtt burgonya	955 Ft
R EXTRA MENÜ het ár: 5150 Ft 1030 Ft / nap	Frankfurti leves, Vöröshoros marhapörkölt, tarhonya, Káposztasaláta	1190 Ft
S DESSZERT	Epres madártéj	355 Ft
T SÜTEMÉNY	Eszterhazy szelet	215 Ft
U SÜTEMÉNY	Ribizlis, joghurtos szelet	220 Ft
V SAVANYÚSÁG	Uorkasaláta	145 Ft
W SAVANYÚSÁG	Káposztasaláta	120 Ft
X KENYÉR	Kenyércipó	55 Ft

Tele ízzel, tele étellel!

10.17.

SZERDA

Zelleres burgonyaleves csipetkével 205 kcal	345 Ft
Vegyesgyümölcsleves	395 Ft
Savanyú tojásleves (tojással gazdagon)	305 Ft
Málguskaleves 140 kcal	465 Ft
Kemencés pulykamell csikok (bacsmet, sajttal megsejve), pirított burgonya	805 Ft
Serrano sonkasaláta (serrano sonka, majonéz, tojás, zöldborsó) 450 kcal	425 Ft
Sárgaborsó-főzelék 1. Pulykapörkölt 2. Házi bélszínroló	625 Ft 640 Ft
Sóskafezelék, főtt burgonya 1. Főtt tojás 703 kcal 2. Főtt marha	635 Ft 670 Ft
Aranygaluska vaníliaszósszal	650 Ft
Baconos, juhtúrós sztrapacska	720 Ft
Lasagne al Forno (eredeti édes recept alapján)	825 Ft
Vadas szelet, spagetti	865 Ft
Sonkával, sajttal töltött palacsinta rántva, párolt rizs, tartármártás	755 Ft
Csikok csikok négysajtmártással 1. Kukoricás jázmin rizs 743 kcal 2. Rózsiburgonya	785 Ft 820 Ft
Pulykamell sajtos bundában 1. Vegyes köret 2. Tejcsines sült burgonya	795 Ft 805 Ft
Dijoni mustárban sült sertésborda 1. Tört burgonya 2. Kukoricás rizs	810 Ft 815 Ft
Füstölt sonkával, camembert sajttal töltött rántott csirkemell, vajás burgonya	820 Ft
Roston csirkemell, ilahagymás pirított gombával, baconszalomnával 1. Bazsalikomos, olívás tepsis burgonya 2. Burgonyapüré	830 Ft 805 Ft
Zelleres burgonyaleves csipetkével, Csirkemell csikok négysajtmártással, párolt rizs	935 Ft
Málguskaleves Sárgaborsó-főzelék, pulykapörkölt	915 Ft
Málguskaleves, füstölt sonkával, camembert sajttal töltött rántott csirkemell, vajás burgonya, Csalamádé	1265 Ft
Máglvarakás	335 Ft
Almás lepény	205 Ft
Kókuszcsokla	215 Ft
Káposztával töltött almapirika	145 Ft
Csalamádé	120 Ft
Kenyércipó	55 Ft

10.18.

CSÜTÖRTÖK

Fokhagymakrémlves, pirított kenyérfokkával 333 kcal	360 Ft
Csontleves gombával, cénametétellel 97 kcal	350 Ft
Tejcsines meggyleves 363 kcal	405 Ft
Vegyes halászlé (gombából készült halászlé harcsa filakkal)	690 Ft
Sertéspörkölt, csavart csőtészta	740 Ft
Majonézes virslihaláta (burgonya, virsli, uborka, hagyma) 340 kcal	320 Ft
1. Sonkás, sajtos karfiol csőben sütvé 672 kcal	675 Ft
Paradicsomos káposzta 1. Natúr csirkemell 692 kcal 2. Sertéssült	650 Ft 635 Ft
Mákos guba	620 Ft
Chilis mexikói ragu, roston csirkemell csikokkal, penne tészttal, reszelt sajt	715 Ft
Tadlattele al Pirate tesoro (édes penne tészta, görög joghurtos, grillzett paprikás, pirított csirkemell csikok, bazsalikommal, parmezán sajt)	795 Ft
Sólet füstölt tarjaival	725 Ft
Brassói aprópecsenye (csikabúfi)	775 Ft
Pulykamell csikok roston, baconos párolt kukoricával és zöldborsóval 1. Jázmin rizs 2. Burgonyapüré	795 Ft 805 Ft
Rántott gomba 1. Párolt rizs, tartármártás 2. Vajas burgonya, tartármártás	685 Ft 690 Ft
Őszibarackkal töltött rántott csirkemell 1. Burgonyapüré 2. Mandulás rizs	795 Ft 790 Ft
Sertésborda füstölt sajtos, ilahagymás sajtkrémmel kemencében sütvé, country burgonya	815 Ft
Pörkölt erdész módra 1. Jázmin rizs 2. Tobozkrokkett	790 Ft 830 Ft
Fokhagymakrémlves, Mákos guba	845 Ft
Csontleves gombával, cénametétellel, Sólet füstölt tarjaival	980 Ft
Csontleves gombával, cénametétellel, Pulykamell csikok roston, baconos párolt kukoricával és zöldborsóval, burgonyapüré, Őszibarackos, rizses kocka	1285 Ft
Őszibarackos túrókrémmel töltött palacsinta, vaníliaöntet	320 Ft
Joghurtos málnás krémes	215 Ft
Őszibarackos, rizses kocka	220 Ft
Tejfőlis uborkasaláta	155 Ft
Tavaszi vegyes vágott	120 Ft
Kenyércipó	55 Ft

10.19.

PÉNTEK

Tejfőlis gombaleves zöldségekkel 289 kcal	340 Ft
Maláj gyümölcsleves (anánász, körte, fehéjs, kókusz)	420 Ft
Lebencsleves 219 kcal	325 Ft
Babgulyás	505 Ft
Házi túrógombóc édes tejföllel	735 Ft
Majonézes kukoricasaláta, natúr csirkemell csikok 372 kcal	360 Ft
Finomfőzelék 1. Feltét nélkül (3 db) 398 kcal 2. Roston csirkefalatok 619 kcal	365 Ft 625 Ft
Tökfőzelék 1. Vagdalt 2. Sertéspörkölt	665 Ft 655 Ft
Tócsni fokhagymás tejföllel, reszelt sajttal	765 Ft
Pármai spagetti (tejszínes, sonkás, baconos, reszelt sajt)	680 Ft
Pennette Greche (édes penne tészta, görög joghurtos, grillzett paprikás, pirított csirkemell csikok, bazsalikommal, parmezán sajt)	790 Ft
Rántott sajt, párolt rizs, tartármártás	765 Ft
Húsos, rakott karfiol 618 kcal	720 Ft
Hentesokány (sertésbúis szabomás, sonkás uborkás raguval)	760 Ft 765 Ft
Rántott csirkecomb 1. Burgonyapüré 2. Petrezselymes burgonya	770 Ft 775 Ft
Borzas pulykamell (burgonyás bundában) 1. Burgonyapüré 2. Tejfőlis, baconos burgonya	810 Ft 825 Ft
Grillezett csirkemell, tobozkrokkett, tzatziki	820 Ft
Sertésszűzermék snidlinges sajtmártással 1. Riz-bizi 2. Tejszínes, sajtos tepsis burgonya	865 Ft 895 Ft
Lebencsleves, Finomfőzelék, roston csirkefalatok	810 Ft
Tejfőlis gombaleves zöldségekkel, Húsos, rakott karfiol	975 Ft
Babgulyás, Házi túrógombóc édes tejföllel, Kenyércipó	1175 Ft
Somlói galuska	375 Ft
Zserbószelet	220 Ft
Gesztenyész kocka	215 Ft
Almapaprika	130 Ft
Céklaaláta	120 Ft
Kenyércipó	55 Ft

W SAVANYÚSÁG	X KENYÉR	Káposztasaláta	120 Ft	55 Ft
Csipső, vegyes vágott	Kenyércipó	120 Ft	55 Ft	
Csalán	Kenyércipó	120 Ft	55 Ft	
Tavaszi vegyes vágott	Kenyércipó	120 Ft	55 Ft	
Céklasaláta	Kenyércipó	120 Ft	55 Ft	

BALÁZS AJÁNLATA (Z1-Z5)

Kol: koleszterin **Na:** nátrium (konyhasó)

F: fehérje **Zs:** zsír **Sz:** szénhidrát

🍷: FITNESS étrend **🍷:** vegetáriánusok is fogyaszthatják

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Z1 FITNESS ÉS ALAKBARÁT	Kemencében sült pulykamell csíkozva feta sajttal, színes salátával (paprika, paradicsom, pirítottpaprika, légsaláta, uborka, illághajma, olívbogyó)	Görög fűszerezéssel rostos csirkemell, joghurtöntet fokhagymás zöldséggel, kerti saláta (légsaláta, uborka, illághajma, paradicsom, sárgarépa, főtt tojás)	Zeus saláta sült csirkemellel (mozzarella kemencében sült csirkemell, mediterrán zöldek, olívbogyó, zaccik)	Fűszerkeveréssel sült roston csirkemell, gombás sült zöldek (gomba, zöldség, sárgarépa, karfiol, burgonya, brokkoli)	Kemencében sült pulykamell csíkozva fahéjas almával
Z2 FRISS SALÁTÁK	Hawaii csirkemell saláta (légsaláta, ananász, kukorica, tartármártás)	Főtt pulykamell csíkozva, bazsalikomos vajban párolt zöldségkeverék, sajtmártás	Nyári csirkesaláta (csirkemell tojásos, gombás zöldek, mustáros öntettel)	Wok zöldségkeverék sonkával, főtt tojással, roktörös tartár	Károlyi-saláta pulykamell csíkok, főtt burgonya, cserneparadicsom, paradicsom, mártott paprika, tojás, majonéz (öntet)
Z3 TESTSÜLY- CSÖKKENTŐ	Pezsgős, mézes csirkemell, grill zöldek (bab, céribépa, ceruzabab, illághajma, gomba, paprika)	Olajbogyós pulykamellremék, fűszervajban párolt zöldek	Sajtkrémmel töltött csirkemell, zöldséges jászmin rizs	Fűszeres harcsa szeletek, zöldséges bamarizs	Paradicsomos, póréhagymás csirkemell, gombás penne tészta
Z4 BALÁZSFITNESS	Paradicsommaj, sajttal kemencében sült csirkemell, feta saláta (légsaláta, feta sajt, sárgarépa, kukorica)	Zöldséges csirkemell rizottó, reszelt sajt	Citromfűvel rostos pulykamell, wokban sült zöldek (wok zöldség, brokkoli, karfiol, hüvelykzöldség, zeller, sárgarépa, gomba)	Húsos, juhtúrós rakott karfiol sajttal sütte	Szezámmagos rántott csirkemell, vitamínasaláta (légsaláta, feta, káposzta, zöldség, sárgarépa, uborka, paradicsom)
Z5 OFFICE MENÜ heti ár: 4550 Ft 910 Ft / nap	Frankfurti leves, Petrezselymes burgonyafőzelék, csirkeporókait	Sajtkrémléves, Zöldséges csirkemell rizottó, reszelt sajt	Málgakúskafeles, Nyári csirkesaláta	Csontleves gombával, cénametéttel, Húsos, juhtúrós rakott karfiol sajttal sütte	Tejfőles gombaleves zöldekkel, Kemencében sült pulykamell csíkozva fahéjas almával
	857 kcal	1020 Ft	810 Ft	1070 Ft	1095 Ft

ANITA AJÁNLATA (Z6-Z10) Jó étvágyat kívánunk!

Az étápon feltüntetett tápértékek tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiirtaktól a konyhatechnológiáj eljárársból adódóan elterhenekek!

Az étápváltóztatás jogát fenntartjuk!

	Z6	Z7	Z8	Z9	Z10
CUKORBETEGEK RÉSZE	Zsályás, tejszínes csirkemell, zöldséges burgonyapüré	Zahpelyhes húsombóc, töltőzölk	Pulykafasírt, grillzett zöldségek	Fűszeres aprópecsenye, kalimbós burgonya	Káposztás sztrapacska friss túróval
VEGETÁRIÁNUS	Tojásos, füstölt sajtos rakott karfiol	Rántott mozzarella ananással, párolt rizs	Chilis bab főtt tojással	Hortobágyi gombás palacsinta paprikás szósszal	Füstölt sajtos gombapopogós, amerikai káposztasaláta (majonéz)
KISMAMÁK RÉSZE	Sertéskaraj erdélyi juhász módra (barancos, kapros, uborka, tartármártás, póréhagymás, illatos bamarizs)	Sült csirkecomb, burgonyapüré	Katalán narancsos csirkemell (mázas, narancsos, tejszínes mártásban), citromfűes jászmin rizs	Pulykamell szeletek almával, sajttal kemencében sütte, jászmin rizs	Sült tengeri halifilé tejfőlmártásban sütte, zöldséges bamarizs
tiszta szávvá	Mozzarellaival, paradicsommal kemencében sült tengeri halszeletek, zöldséges rizs	Dubarry pulykamell párolt zöldséggel	Gyömbéres, fahéjas tengeri halszeletek, snidlinges vajban párolt zöldek	Hagymával sült csirkemell, görögös saláta	Csirkemell sonkával, sajttal kemencében sütte, jászmin rizs tropuszt gyümölcsökkel összeorogtva
CUKORMENTES SÜTEMÉNY	Rizspuding eperöntettel	Amerikai almás pite	Tejszínes csokirtorta	Somlói kocka	Madártej
	266 kcal, Sz: 38,5 g	192 kcal, Sz: 22 g	170 kcal, Sz: 8,3 g	203 kcal, Sz: 26,7 g	188 kcal, Sz: 24,5 g

HOTEL AZÚR

SIÓFOK

ŐSZI AKCIÓS AJÁNLATOK A HOTEL AZÚR****-BAN

Fedezze fel az ezerszínű balatoni tájat, frissüljön fel a Hotel Azúr wellness központjában, és élvezze a szálloda gasztronómiai szolgáltatásait.

OKTÓBER 23.-I HÉTVEGE:
50.500.- FT/FŐ/3 ÉJ ÁRTÓL SZTÁRFELLÉPŐ: ZSÉDA

HOZZA INGYEN A PÁRJÁTI AKCIÓS WELLNESS AJÁNLATOK OKTÓBER 23-31. KÖZÖTT:
10.975.- FT/FŐ/ÉJ ÁRTÓL

NOVEMBER 1-I HOSSZÚHÉTVEGE
10 ÉVES KORIG EXTRA GYERMEKKEDVEZMÉNNYEL, ALMA ZENEKAR KONCERTTEL:
14.300.- FT/FŐ/ÉJ ÁRTÓL

WWW.HOTELAZUR.HU
 TEL: 84 501 400

2012. október 1. - hétfő

05:20	Hajnali gondolatok
05:23	A Lényeg
05:55	Ma reggel
08:00	Híradó
08:08	Sport hírek
08:10	Időjárás-jelentés
08:15	India - Álmodj utján
09:05	Magyarország, szeretlek!
10:15	Család-barát
11:30	Napirend előtt
12:00	Déli harangszó
12:01	Híradó délben
12:15	Sport hírek
12:20	Időjárás-jelentés
12:25	Roma Magazin
12:55	Domovina
13:30	Magyarlanka - vidékek krónikája
14:25	Édes élet olasz módra
15:10	A korona hercege
16:25	MM - a megoldások magazinja
17:30	Jövő-Időben
17:40	Heartland
18:30	Maradj talpon!
19:30	Híradó este
20:00	Sport hírek
20:05	Időjárás-jelentés
20:15	Hacktion Újratöltve
21:10	Kékfény
22:10	Az ESTE
22:45	Átok (3.sorozat)
23:15	Kortárs

05:25	TeleShop
06:00	Aktiv Extra
06:25	Tények Reggel
07:00	MOKKA
09:45	Stahl konyhája
09:55	Babapercek
10:05	TeleShop
11:10	EZO.TV 06-90-602-022
12:15	Szent Iván napja
14:00	Tények Délután
15:00	Marina
15:30	Walker, a Texas-i kopó
16:30	Hal a tortán
17:25	UPDATE KONYHA
17:30	Tiltott szerelem
18:30	Tények
19:35	Aktiv
20:05	Jóban Rosszban
20:35	Jóban Rosszban
21:20	NCIS
22:20	NCIS: Los Angeles
22:55	Közben: Kenőrsorolás
23:20	Bostoni halottképek

05:40	Top Shop
06:05	Jó reggelt, skacok!
07:35	Híradó Reggel - Az RTL Klub esti Híradójának az ismétlése
08:05	Reflektor Reggel
08:15	Reggeli - Csak csajok
09:00	Mindörökké szerelem
10:05	Top Shop
11:45	ASZTRO Show
12:50	Az éden titkai
14:00	Fókusz (ism.)
14:40	Pasik!
15:05	Bűnös szerelem

A családi szavazáson Priscilla szavazta hozzásegítő Fernandót ahhoz, hogy Soledadot újratemessék. Lucio felkeresi Jacintót és Margaritát, és követeli tőlük Soledad házának kulcsait. Margarita nemigen érti Eduardo viselkedését, de tiszteltben tartja a döntését. Damian bosszús, amiért nőszút helyett Eduardo javaslatára az Egyesült Államokba kell utaznia tárgyalni a Power Milkkel.

05:20	Hajnali gondolatok
05:23	Az ESTE
05:55	Ma reggel
08:00	Híradó
08:05	Sport hírek
08:10	Időjárás-jelentés
08:15	India - Álmodj utján
09:05	„Hacktion Újratöltve”
10:00	Mozdulj!
10:30	Család-barát
12:00	Déli harangszó
12:01	Híradó délben
12:15	Sport hírek
12:20	Időjárás-jelentés
12:25	Srpski ekran
12:55	Unser Bildschirm
13:30	Retró klub
14:25	Édes élet olasz módra
15:10	A korona hercege
16:25	MM - a megoldások magazinja
17:40	Heartland
18:30	Maradj talpon!
19:30	Híradó este
20:00	Sport hírek
20:05	Időjárás-jelentés
20:15	Párizsi helyszínelők (1-5. évad)
21:05	Borvacora
22:05	Az ESTE
22:40	Borgiák

05:25	TeleShop
06:00	TotalCar
06:25	Tények Reggel
07:00	MOKKA
09:30	Stahl konyhája
09:35	Babapercek
09:40	TeleShop
10:45	EZO.TV 06-90-602-022
11:50	Az élet iskolája
14:00	Tények Délután
15:00	Marina
15:30	Walker, a Texas-i kopó
16:30	Hal a tortán
17:25	UPDATE KONYHA
17:30	Tiltott szerelem
18:30	Tények
19:35	Aktiv
20:05	Jóban Rosszban
20:35	Jóban Rosszban
21:20	Pitch Black - 22 évte sötétség

05:40	Top Shop
06:05	Jó reggelt, skacok!
07:35	Híradó Reggel
08:05	Reflektor Reggel
08:15	Reggeli - Csak csajok
09:00	Mindörökké szerelem
10:05	Top Shop
11:45	ASZTRO Show
12:50	Az éden titkai
14:00	Fókusz (ism.)
14:40	Pasik
15:10	Bűnös szerelem
16:15	Marichuy - A szerelem diadala
16:45	Riválisok
17:15	A gyanú árnyékában
18:30	RTL híradó - Esti kiadás
19:10	1 perc és nyers!
20:10	Fókusz
20:50	Barátok közt
21:25	Castle

A folyóban talált vízi hulláról kiderül, hogy nem sokkal korábban vásárolta meg Castle egykori kedvenc bárját, amelyhez az írt megannyi kedves emlék fűzi. A nyomozás során kiderül, hogy Donnynak homályos forrásokból lett pénze a nagy üzletre, és hogy a város alatti üregekben, járatokban nem csupán régi emlékek rejtőznek, hanem egy olyan kincs is, amiért sokan ölték volna.

2012. október 3. - szerda

05:23	Az ESTE
05:55	Ma reggel
08:00	Híradó
08:08	Sport hírek
08:10	Időjárás-jelentés
08:15	India - Álmodj utján
09:00	Párizsi helyszínelők
09:55	Zöld Tea
10:25	Család-barát
11:30	Ájtáró
12:00	Déli harangszó
12:01	Híradó délben
12:15	Sport hírek
12:20	Időjárás-jelentés
12:25	Hrvatska Kronika
12:55	Ecranul Nostru
13:30	Borvacora
14:25	Édes élet olasz módra
15:15	A korona hercege
16:25	MM - a megoldások magazinja
17:30	Jövő-Időben
17:40	Heartland
18:30	Maradj talpon!
19:30	Híradó este
20:00	Sport hírek
20:05	Időjárás-jelentés
20:15	Bosszú

05:25	TeleShop
06:00	Babavilág
06:25	Tények Reggel
07:00	MOKKA
09:25	Stahl konyhája
09:30	Babapercek
09:35	TeleShop
10:40	EZO.TV 06-90-602-022
11:45	Nagy ember, kis szerelem
14:00	Tények Délután
15:00	Marina
15:30	Walker, a Texas-i kopó
16:30	Hal a tortán
17:25	UPDATE KONYHA
17:30	Tiltott szerelem
18:30	Tények
19:35	Aktiv
20:00	Közben: Skandináv lottó sorolás
20:05	Jóban Rosszban
20:35	Jóban Rosszban
21:20	Doktor House

05:40	Top Shop
06:05	Jó reggelt, skacok!
07:35	Híradó Reggel
08:05	Reflektor Reggel
08:15	Reggeli - Csak csajok
09:00	Mindörökké szerelem
10:05	Top Shop
11:45	ASZTRO Show
12:50	Az éden titkai

Amalia elmegy Angelához, hogy elmondja neki, megszerezte Eva filmjét. Kiriaosz Nordt próbálja rábeszélni, hogy vegye rá a többieket, álljanak el a vallomástételtől, különben előjön a Fotisz-üggyel. Petros azt javasolja Kiriaoszának, hogy tartogassa az utolsó lapját a börtönről. Eva, hogy védje Manaszt a botránytól, el akarja halasztani az esküvőt, de Manosz ezúttal nem akar meghátrálni.

05:23	Az ESTE
05:55	Ma reggel
08:00	Híradó
08:05	Sport hírek
08:10	Időjárás-jelentés
08:15	India - Álmodj utján
09:00	Gasztroangyal
09:55	A mi erdők
10:25	Család-barát
11:40	Útravaló
12:00	Déli harangszó
12:01	Híradó délben
12:15	Sport hírek
12:20	Időjárás-jelentés
12:25	Rondó
13:25	Mindenből egy van
14:20	Édes élet olasz módra
15:10	A korona hercege
16:20	MM - a megoldások magazinja
17:40	Heartland (II. évad)
18:30	Maradj talpon!
19:30	Híradó este
20:00	Sport hírek
20:05	Időjárás-jelentés
20:15	DTK

05:25	TeleShop
06:00	Segíts magadon!
06:25	Tények Reggel
07:00	MOKKA
09:30	Stahl konyhája
09:40	Babapercek
09:50	TeleShop
10:55	EZO.TV 06-90-602-022
12:00	Rex felügyelő
13:00	Rex felügyelő
14:00	Tények Délután
15:00	Marina
15:30	Walker, a Texas-i kopó

05:40	Top Shop
06:05	Jó reggelt, skacok!
07:35	Híradó Reggel
08:05	Reflektor Reggel
08:15	Reggeli - Csak csajok
09:00	Mindörökké szerelem
10:05	Top Shop
11:45	ASZTRO Show
12:50	Az éden titkai
14:00	Fókusz (ism.)
14:40	Pasik
15:10	Bűnös szerelem
16:15	Marichuy - A szerelem diadala
16:45	Riválisok
17:15	A gyanú árnyékában
18:30	RTL híradó - Esti kiadás
19:10	1 perc és nyers!
20:10	Fókusz
20:50	Barátok közt
21:25	Halálos fejtver 3.

Egy rendőrből lett bandafőnök támad a városra. Lopott fegyverekkel kereskedik, de árujának java részét saját maga használja. Azokat a házakat és autót, melyeket a nyomában lévő rendőrpáros véletlenül épen hagyta, ő teszi a földdel egyenlővé. Robbanások, üldözések és utcai lövöldözések követik egymást elképesztő sebességgel.

A csatornák a műsorváltoztatás jogát fenntartják!

2012. október 5. - péntek

05:23	Az ESTE
05:55	Ma reggel
08:00	Híradó
08:05	Sport hírek
08:10	Időjárás-jelentés
08:15	India - Álmodj utján
09:05	DTK
10:15	Család-barát
12:00	Déli harangszó
12:01	Híradó délben
12:15	Sport hírek
12:20	Időjárás-jelentés
12:25	P' amende
12:55	Esély
13:30	Négy szellem
14:25	Édes élet olasz módra
15:10	A korona hercege
16:15	MM - a megoldások magazinja
17:30	Jövő-Időben
17:40	Heartland (II. évad)
	
18:30	Maradj talpon!
19:30	Híradó este
20:00	Sport hírek
20:05	Időjárás-jelentés
20:15	Van képiünk hozzá
21:10	Mindenből egy van
22:10	Az ESTE
22:45	Sikersorozat
23:15	Rockstar
01:00	Maradj talpon!
01:55	MM - a megoldások magazinja
03:05	Műsorzárás

05:25	TeleShop
06:00	Alexandra Pódium
06:25	Tények Reggel
07:00	MOKKA
09:30	Stahl konyhája
09:40	Babapercek
09:50	TeleShop
10:15	EZÓ.TV 06-90-602-022
12:00	Rex felügyelő
13:00	Rex felügyelő
14:00	Tények Délután
15:00	Marina
15:30	Walker, a Texas-i kopó
16:30	Hal a tortán
17:25	UPDATE KONYHA
17:30	Tiltott szerelem
18:30	Tények
19:35	Aktiv
20:05	Jóban Rosszban
20:35	Jóban Rosszban
21:20	A Da Vinci-kód
	
22:55	Közbiz: Kenőrsorolás
00:05	Aktiv
00:35	Tények Este
01:10	EZÓ.TV 06-90-602-022
02:10	A Da Vinci-kód
04:30	Alexandra Pódium
04:55	Vers éjfélikor - magyar versek
05:30	Műsorzárás

05:40	Top Shop
06:05	Jó reggelt, skacok!
07:35	Híradó Reggel
08:05	Reflektor Reggel
08:15	Reggeli - Csak csajok
09:00	Mindörökké szerelem
10:05	Top Shop
11:45	ASZTRO Show
12:50	Az éden titkai
14:00	Fókusz (ism.)
14:40	Pasik
15:10	Bűnös szerelem
16:15	Marichuy
16:45	Rivalisok
17:15	A gyánú árnyékában
18:30	RTL híradó - Esti kiadás
19:10	1 perc és nyers!
20:10	Fókusz
20:50	Barátok közt
21:25	CSI: A helyszínelők
22:30	Gyilkos elmék
23:30	Odaát
00:30	Reflektor
00:45	Törzsutas (ism.)
01:20	Terminátor - Sarah Connor krónikái
	
02:10	Autómánia (ism.)

2012. október 6. - szombat

05:35	Az ESTE
06:05	Magyar gazda
06:40	Forma-1 Japán Nagydíj
08:30	Híradó
08:50	Sport hírek
08:55	Időjárás-jelentés
09:00	Mozdulj!
09:30	Vágtass velem!
10:00	Noé barátai
10:30	Aranymetszés
11:30	Korlárs
12:00	Déli harangszó
12:01	Hírek
12:05	Miről van szó?
12:35	Zöld Tea
13:05	Tetőtől talpig
13:35	Úticélok
13:55	OTP Bank Liga
16:00	Tizennégy vértanú
17:30	Gasztroangyal
18:30	SzerencseSzombat
19:30	Híradó este
20:00	Sport hírek
20:05	Időjárás-jelentés
20:15	Tormay Cécil: A régi ház
22:10	MűpArt
	
23:50	Mária-nap
01:48	Műsorzárás

06:00	Az idő örvényében
06:25	TV2 MATINÉ
09:50	EZÓ.TV 06-90-602-022
10:20	Babavilág
10:50	9 hónap
11:20	Tequila és Bonetti legújabb kalandjai
12:20	Duval és Moretti
13:20	AutóGuru
13:50	Sheena, a dzsungel királynője
	
14:50	Bűbajos boszorkák
15:50	Áldott jó nyomozó
16:50	Sas Kabaré
17:55	Activity
18:30	Tények
19:00	Aktiv Extra
19:35	Mennyé má!
21:15	Ki nevel a végén?
23:05	Közbiz: Kenőrsorolás
23:10	Luxusdoki
00:10	A médium
01:10	EZÓ.TV 06-90-602-022
02:10	Kalandjárt
02:35	TeleShop
03:05	Vers éjfélikor - magyar versek
03:25	Műsorzárás

06:30	Top Shop
07:00	Kölyökklub
10:05	Lego Ninjabo
<i>Nindzsákat keresünk! Lord Gamma-don küldetésre indul: összegyűjti a Spinjitzu négy Arany Fegyverét, és végül a világ ura lesz. Képes lenni újratáncolni? Lépj be a legők birodalmába, és harcolj a védtelenekért!</i>	
	
10:30	ASZTRO Show
11:25	XXI. század - a legendák velünk élnek
11:55	Házon kívül
12:30	Autómánia
13:00	Steven Seagal - Az igazságosztó
13:35	Kung-fu
14:40	Az ötödik hős
16:30	Csúcsformában
18:30	RTL híradó - Esti kiadás
19:00	Fókusz Plusz
19:30	X-Faktor
21:05	Elrabolva
23:00	A Zodiákus
02:05	Fókusz Plusz (ism.)

2012. október 7. - vasárnap

05:30	Magyar gazda
05:55	Esély
06:25	Boxutca
07:00	Híradó
07:15	Sport hírek
07:20	Időjárás-jelentés
07:30	Forma-1 Japán Nagydíj
10:25	Katolikus Krónika
11:00	Evangélikus istentisztelet közvetítése Győrújfaluból
12:00	Déli harangszó
12:01	Hírek
12:05	Múlt-kor
12:35	Angi jelenti
13:05	Szellem a palackból...
13:35	Világ+Kép
14:05	Erzsébet-tábor
14:35	Egy szerelem három éjszakája
16:20	OTP Bank Liga
18:50	A Lényeg
19:30	Híradó este
20:00	Sport hírek
20:05	Időjárás-jelentés
20:15	Magyarország, szeretlek!
21:30	Egyszer volt, hol nem volt
	
22:15	Isten ments!
23:55	MűpArt Classic
02:07	Műsorzárás

05:45	Reggeli gondolatok
06:15	Egrotikus Ázsia
06:45	TV2 MATINÉ
10:00	Beyblade
10:20	EgészségMánia
10:50	EZÓ.TV 06-90-602-022
11:20	Kalandjárt
11:50	Borkultusz
12:20	Stahl konyhája
12:50	En is szép vagyok
13:20	Több mint Testőr
13:50	A kiválasztott - Az amerikai látnok
14:50	Monk - Flúgos nyomozó
15:50	Bűbajos boszorkák
16:50	Mennyé má!
18:30	Tények
19:00	Napló
20:05	Hirtelen 30
21:55	FRIZBI HAJDÚ PÉTERREL
22:50	Közbiz: Kenőrsorolás
22:55	Szellemekkel szuttogó
23:55	Összeesküvés
	
00:55	EZÓ.TV 06-90-602-022
01:30	Napló
02:20	Vers éjfélikor - magyar versek
02:40	Műsorzárás

06:30	Top Shop
07:00	Kölyökklub
10:05	Trendmánia
10:40	Teleshop
11:35	Törzsutas
12:10	Tuti gim
13:15	Gossip girl - A pletykafészek
14:15	112 - Életmentők
<i>Egy szerelmespár az uszoda medencéjében elvesztett egy értékes gyűrűt. Az ékszer keresése közben a lánynak becsúsz a keze a lefolyónyílásba, és képtelen felúszni a felszínre levegőért. Párja azonnal hívja az életmentőket, akiknek a gyorsaságán a lány élete múlik...</i>	
	
15:30	Tru Calling - Az őrangyal
16:30	Szabadnapos baba
18:30	RTL híradó - Esti kiadás
19:00	Cobra 11
20:00	X-Faktor
21:40	Láncreakció
23:50	Portré
00:25	Álmaimban Argentína

GOLDBILIÁRD

1117 Budapest
Budafoki út 111-113.
Telefon: 206-5234

NON-STOP



www.goldbiliard.hu

2012. október 8. - hétfő

05:23	A Lényeg
05:55	Ma reggel
08:00	Híradó
08:08	Sport hírek
08:10	Időjárás-jelentés
08:15	India - Álmodj utján
09:00	Magyarország, szeretlek!
10:15	Család-barát
11:30	Napirend előtt
12:00	Déli harangszó
12:01	Híradó délből
12:15	Sport hírek
12:20	Időjárás-jelentés
12:25	Roma Magazin
12:55	Domovina
13:30	Magyarlakta - vidékek krónikája
14:25	Édes élet olasz módra
15:10	A korona hercege
16:25	MM - a megoldások magazinja
17:30	Jövő-Időben
17:40	Heartland (II. évad)
18:30	Maradj talpon!
19:30	Híradó este
20:00	Sport hírek
20:05	Időjárás-jelentés
20:15	Hacktion Újratöltve
	
21:10	Kékfény
22:10	Az ESTE
22:45	Átok (3.sorozat)
23:15	Korlár
23:45	Aranymetszés
00:45	Maradj talpon!
01:40	MM - a megoldások magazinja
02:48	Műsorzárás

05:25	TeleShop
06:00	Aktiv Extra
06:25	Tények Reggel
07:00	MOKKA
09:25	Stahl konyhája
09:30	Babapercek
09:35	TeleShop
10:40	EZO.TV 06-90-602-022
11:45	Szerelmes Shakespeare
14:00	Tények Délután
15:00	Marina
15:30	Walker, a Texas-i kopó
16:30	Hal a tortán
17:25	UPDATE KONYHA
17:30	Tiltott szerelem
18:30	Tények
19:35	Aktiv
20:05	Jóban Rosszban
20:35	Jóban Rosszban
21:20	NCIS
22:20	NCIS: Los Angeles
	
22:55	Közben: Kenőrsorolás
23:20	Bostoni halottképek
00:20	Tények Este
00:55	EZO.TV 06-90-602-022
01:30	NCIS
02:25	NCIS: Los Angeles
03:20	Aktiv Extra
03:45	Vers éjféltör - magyar versek
04:20	Műsorzárás

05:40	Top Shop
06:05	Jó reggelt, skacok!
07:35	Híradó Reggel
08:05	Reflektor Reggel
08:15	Reggeli - Csak csajok
09:00	Mindörökké szerelem
10:05	Top Shop
11:45	ASZTRO Show
12:50	Az éden titkai
14:00	Fókusz (ism.)
14:40	Pasik!
15:10	Bűnös szerelem
16:15	Marichuy - A szerelem diadala
16:45	Riválisok
17:15	A gyanú árnyékában
18:30	RTL híradó - Esti kiadás
19:10	1 perc és nyersz!
20:10	Fókusz
20:50	Barátok közt
21:25	Dr. Csont
22:30	Hazudj, ha tudsz!
<i>Colette, a tanítónő egy percre kint hagyja kisbabáját a kocsiban; és mire visszaér, a gyerek eltűnik. A nő azt hazudja a férjének és a nyomozóknak, hogy egy fiatal pár kényszerítette rá, hogy adja át a gyermekét. Lightmannek szemet szúr, hogy a férj öntudatlanul is hazugsággal vádolja a feleségét.</i>	
	
23:30	PokerStars.net - Big Game
00:25	Reflektor
00:40	Ments meg!

2012. október 9. - kedd

05:23	Az ESTE
05:55	Ma reggel
08:00	Híradó
08:05	Sport hírek
08:10	Időjárás-jelentés
08:15	India - Álmodj utján
09:05	Hacktion Újratöltve
10:00	Mozdulj!
10:30	Család-barát
12:00	Déli harangszó
12:01	Híradó délből
12:15	Sport hírek
12:20	Időjárás-jelentés
12:25	Srpski ekran
12:55	Unser Bildschirm
13:30	Van képpünk hozzá
14:25	Édes élet olasz módra
15:15	A korona hercege
16:25	MM - a megoldások magazinja
17:40	Heartland (II. évad)
18:30	Maradj talpon!
19:30	Híradó este
20:00	Sport hírek
20:05	Időjárás-jelentés
20:15	Párizsi helyszínelők
	
21:05	BorvacSORA
22:05	Az ESTE
22:40	Borgiák
23:40	Barangolások öt kontinensen
00:10	Maradj talpon!
01:05	MM - a megoldások magazinja
02:20	Műsorzárás

05:25	TeleShop
06:00	TotalCar
06:25	Tények Reggel
07:00	MOKKA
09:50	Stahl konyhája
10:00	Babapercek
10:10	TeleShop
11:15	EZO.TV 06-90-602-022
12:20	Hóból is megárt a sok!
14:00	Tények Délután
15:00	Marina
15:30	Walker, a Texas-i kopó
16:30	Hal a tortán
17:25	UPDATE KONYHA
17:30	Tiltott szerelem
18:30	Tények
19:35	Aktiv
20:05	Jóban Rosszban
20:35	Jóban Rosszban
21:20	Riddick - A sötétség krónikája
	
22:55	Közben: Kenőrsorolás
23:30	Aktiv
00:00	Tények Este
00:35	EZO.TV 06-90-602-022
01:10	Kelj fel komám, ne aludjál!
02:35	TotalCar
03:00	Vers éjféltör - magyar versek
03:35	Műsorzárás

05:40	Top Shop
06:05	Jó reggelt, skacok!
07:35	Híradó Reggel
08:05	Reflektor Reggel
08:15	Reggeli - Csak csajok
09:00	Mindörökké szerelem
10:05	Top Shop
11:45	ASZTRO Show
12:50	Az éden titkai
14:00	Fókusz (ism.)
14:40	Pasik!
15:10	Bűnös szerelem
16:15	Marichuy - A szerelem diadala
16:45	Riválisok
<i>Az esküvőre tartva Alonso észreveszi, hogy követik. Neon bosszankodik, amikor Alonso meglátja előle. A templomhoz érve Valentina csodálkozik, hogy a válegény még nincs ott, ezért tesznek még egy kört az autóval. Ivana azt hiszi, hogy Alonso mégis vele tart és meglep azokkal az értékekkel, amiket a ház széfjéből vett ki.</i>	
	
17:15	A gyanú árnyékában
18:30	RTL híradó - Esti kiadás
19:10	1 perc és nyersz!
20:10	Fókusz
20:50	Barátok közt
21:25	Castle
22:30	Dögölt akták
23:30	XXI. század - a legendák velünk élnek
00:05	Reflektor
00:20	Ments meg!

2012. október 10. - szerda

05:23	Az ESTE
05:55	Ma reggel
08:00	Híradó
08:08	Sport hírek
08:10	Időjárás-jelentés
08:15	India - Álmodj utján
09:05	Párizsi helyszínelők
09:55	Zöld Tea
10:25	Család-barát
11:30	Ájtáró
12:00	Déli harangszó
12:01	Híradó délből
12:15	Sport hírek
12:20	Időjárás-jelentés
12:25	Hrvatska Kronika
12:55	Ecranul Nostru
13:30	BorvacSORA
14:25	Édes élet olasz módra
15:15	A korona hercege
16:25	MM - a megoldások magazinja
17:30	Jövő-Időben
17:40	Heartland (II. évad)
18:30	Maradj talpon!
19:30	Híradó este
20:00	Sport hírek
20:05	Időjárás-jelentés
20:15	Bosszú
21:00	Becszengetünk és elfutunk
	
22:00	Az ESTE
22:35	Miről van szó?
23:05	Múlt-kor
23:35	Történetek a nagyvilágból
00:05	Maradj talpon!
01:00	MM - a megoldások magazinja
02:09	Műsorzárás

05:25	TeleShop
06:00	Babavilág
06:25	Tények Reggel
07:00	MOKKA
09:45	Stahl konyhája
09:55	Babapercek
10:05	TeleShop
11:10	EZO.TV 06-90-602-022
12:15	Fiatal tehetségek
14:00	Tények Délután
15:00	Marina
15:30	Walker, a Texas-i kopó
16:30	Hal a tortán
17:25	UPDATE KONYHA
17:30	Tiltott szerelem
18:30	Tények
19:35	Aktiv
20:00	Közben: Skandináv lottó sorolás
20:05	Jóban Rosszban
20:35	Jóban Rosszban
21:20	Doktor House
22:20	Született feleségek
	
22:55	Közben: Kenőrsorolás
23:20	En is szép vagyok
23:50	Tények Este
00:25	EZO.TV 06-90-602-022
01:00	Doktor House
01:55	Született feleségek
02:50	Babavilág
03:15	Vers éjféltör - magyar versek
03:50	Műsorzárás

05:40	Top Shop
06:05	Jó reggelt, skacok!
07:35	Híradó Reggel
08:05	Reflektor Reggel
08:15	Reggeli - Csak csajok
09:00	Mindörökké szerelem
10:05	Top Shop
11:45	ASZTRO Show
12:50	Az éden titkai
14:00	Fókusz (ism.)
14:40	Pasik!
15:10	Bűnös szerelem
16:15	Marichuy - A szerelem diadala
16:45	Riválisok
17:15	A gyanú árnyékában
18:30	RTL híradó - Esti kiadás
19:10	1 perc és nyersz!
20:10	Fókusz
20:50	Barátok közt
21:25	Dallas
<i>Johnnyt lecsukják Marta Del Sol meggyilkolásáért, s a börtönben két elítélt féloltra veri. Bobby hajlandó megváltoztatni a döntését Johnny érdekében, ám Christopher másik ötlettel áll elő. A saját szabadalmát ajánlja fel a venezuelai befektetőknek. Közben Samantha is mindent elkövet, hogy Johnnyt mentesítsék a vádak alól.</i>	
	
22:25	Házon kívül
23:05	Reflektor
23:20	A dicsőség zászlaja

2012. október 11. - csütörtök

05:23	Az ESTE
05:55	Ma reggel
08:00	Híradó
08:05	Sport hírek
08:10	Időjárás-jelentés
08:15	India - Álmodj utján
09:05	Gasztroangyal
10:00	A mi erdők
10:30	Család-barát
11:40	Útravaló
12:00	Déli harangszó
12:01	Híradó délből
12:15	Sport hírek
12:20	Időjárás-jelentés
12:25	Slovenski utrinki
12:55	Alpok-Duna-Adria
13:30	Mindenből egy van
14:25	Édes élet olasz módra
15:15	A korona hercege
16:25	MM - a megoldások magazinja
17:40	Heartland (II. évad)
18:30	Maradj talpon!
19:30	Híradó este
20:00	Sport hírek
20:05	Időjárás-jelentés
20:15	FABRY
	
21:35	Munkaügyek - IrReality Show
22:05	Az ESTE
22:40	Négy szellem
23:40	Angli jelenti
00:10	Maradj talpon!
01:05	MM - a megoldások magazinja
02:08	Műsorzárás

05:25	TeleShop
06:00	Segíts magadon!
06:25	Tények Reggel
07:00	MOKKA
09:30	Stahl konyhája
09:40	Babapercek
09:50	TeleShop
10:55	EZO.TV 06-90-602-022
12:00	Rex felügyelő
13:00	Rex felügyelő
14:00	Tények Délután
15:00	Marina
15:30	Walker, a Texas-i kopó
16:30	Hal a tortán
17:25	UPDATE KONYHA
17:30	Tiltott szerelem
18:30	Tények
19:35	Aktiv
20:05	Jóban Rosszban
20:35	Jóban Rosszban
21:20	Vejdred utók
	
22:55	Közben: Kenőrsorolás
23:35	Aktiv
00:05	Tények Este
00:40	EZO.TV 06-90-602-022
01:15	Vejdred utók
03:10	Segíts magadon!
03:35	Vers éjféltör - magyar versek
04:10	Műsorzárás

05:40	Top Shop
06:05	Jó reggelt, skacok!
07:35	Híradó Reggel
08:05	Reflektor Reggel
08:15	Reggeli - Csak csajok
09:00	Mindörökké szerelem
10:05	Top Shop
11:45	ASZTRO Show
12:50	Az éden titkai
14:00	Fókusz (ism.)
14:40	Pasik!
15:10	Bűnös szerelem
16:15	Marichuy - A szerelem diadala
16:45	Riválisok
17:15	A gyanú árnyékában
18:30	RTL híradó - Esti kiadás
19:10	1 perc és nyersz!
20:10	Fókusz
20:50	Barátok közt
21:25	Végképp eltörölni
	
23:50	Brandmánia
00:20	Totál szívás
01:20	Reflektor
01:35	InfoMánia

2012.09.27. 15:33:31

43. HETI ÉTLAP

10. 22. - 10. 23.

HÉTFŐ-KEDD

A1	LEVESEK	
A2	LEVESEK	
A3	LEVESEK	
B	HÚSOS LEVESEK	
C	KEDVENCEK	
D	HIDEGKONYHAI KESZTMÉNYEK	
E	FŐZELÉK, ÉS KÖNNYŰ ZÖLDSÉGETELEK	
F	FŐZELÉKEK	
G	TÉSZTÁK	
H1	HÚSOS TÉSZTÁK	
H2	OLASZ TÉSZTÁK	
I	FŐÉTEL	
J	FŐÉTEL	
K	FŐÉTEL	
L	FŐÉTEL	
M	FŐÉTEL	
N	FŐÉTEL	
O	LACIBÁCSI INYENCSEGEI	
P	MENÜ 1. heti ár: 2840 Ft 710 Ft./nap	
Q	MENÜ 2. heti ár: 3320 Ft 830 Ft./nap	
R	EXTRA MENÜ heti ár: 4120 Ft 1030 Ft./nap	
S	DESSZERT	
T	SÜTEMÉNY	
U	SÜTEMÉNY	
V	SAVANYÚSÁG	
W	SAVANYÚSÁG	
X	KENYÉR	

Tele ízzel, tele ételtel!

10. 24.

SZERDA

Karfiol leves	174 kcal	350 Ft
Daragaluska-leves	183 kcal	355 Ft
Tejszínes gyümölcsleves		405 Ft
Gulyásleves		530 Ft
Aranygaluska csokiszósszal		★ 650 Ft
Casino tojás (francia salátával)	411 kcal	★ 365 Ft
Rántott brokkoli		★ 665 Ft
1. Párolt rizs, tartármártás		★ 675 Ft
2. Párolt rizs, sajtmártás		
Magyaros zöldborsófőzelék		640 Ft
1. Pulykafasírt		650 Ft
2. Roston csirkemell 534 kcal		
Krumplis tészta		★ 590 Ft
Milánói makaróni, reszelt sajt		705 Ft
Gnocchi ai Quattro Formaggi (burgonya gombócok, tejszínes négy sajtmártással)		★ 825 Ft
Magyaros szárnyasmáj (lecse, májgaramás), rizs-bízi 640 kcal		695 Ft
Erdélyi rakott káposzta 687 kcal		720 Ft
Bakonyi pulykotokány (tejfölös, gombás)		750 Ft
1. Galuska		755 Ft
2. Kágylóészta 867 kcal		
Szezámmagos rántott csirkemell		790 Ft
1. Rizs-bízi		815 Ft
2. Burgonyapüré		
Bécsi szelet		810 Ft
1. Petrezselymes burgonya		805 Ft
2. Vegyes köret		
Hagy más rostélyos, tört burgonya		825 Ft
Illatos, omós csirkemell		
1. Zöldséges sült tészta		810 Ft
2. Jázmin rizs, édes-csipős mártás		835 Ft
Karfiol leves,		895 Ft
Erdélyi rakott káposzta		
Karfiol leves,		905 Ft
Milánói makaróni, reszelt sajt		
Gulyásleves,		1125 Ft
Krumplis tészta,		
Uborkasaláta		
Nutellás palacsinta tejszínmártással		340 Ft
Dobos torta		230 Ft
Madártej szelet		215 Ft
Uborkasaláta		145 Ft
Családmé		120 Ft
Kenyércipó		55 Ft

10. 25.

CSÜTÖRTÖK

Zöldborsóleves	274 kcal	355 Ft
Tejfölös gombaleves galuskával		360 Ft
Paradicsomleves	298 kcal	365 Ft
Újházy tyúkhúsleves	133 kcal	490 Ft
Húsos lasagne reszelt sajttal		720 Ft
Orosz hússaláta (majonéz, sertésfűsli, burgonya, tojás, uborka, alma) 394 kcal		370 Ft
Magyaros burgonyafőzelék		620 Ft
1. Sertéspörkölt 766 kcal		640 Ft
2. Pulykafasírt		
Zöldbabfőzelék		645 Ft
1. Natúr csirkemell 609 kcal		660 Ft
2. Kis bécsi szelet		
Szlivás gombóc		★ 705 Ft
Tejszínes csirkemell csíkok, spagetti, reszelt sajt		685 Ft
Tagliatelle Lombardini (olasz szalámielék, baconos, olasz sonka, marhahús, tejszínes paradicsomos raguval)		805 Ft
Mézes-borsos csirkemell filé gyümölcscsel, burgonyapüré		790 Ft
Tarhonyás hús		765 Ft
Csirkepaprikás (csirkecomból)		770 Ft
1. Galuska		775 Ft
2. Orsósészta		
Vegyes tál (rántott csirkemell, rántott sajt)		820 Ft
1. Párolt rizs, tartármártás		810 Ft
2. Burgonyapüré		
Mátrai-borzas (sertésbordó burgonyás bundában, tejföl, reszelt sajt)		865 Ft
1. Vegyes köret		870 Ft
2. Burgonyapüré		
Óvóni (natúr sertészsírt gombával, sonkával, reszelt sajttal), petrezselymes burgonya 727 kcal		820 Ft
Mandulás sajtmártásban sült harcsa szeletek		970 Ft
1. Tavaszí jázmin rizs		995 Ft
2. Sajtos tepsis burgonya		
Zöldborsóleves,		815 Ft
Magyaros burgonyafőzelék, sertéspörkölt		
Tejfölös gombaleves galuskával,		1040 Ft
Vegyes tál, burgonyapüré		
Tejfölös gombaleves galuskával,		1275 Ft
Mézes-borsos csirkemell filé gyümölcscsel, burgonyapüré, Sachertorta		
Piskóta csokiszósszal		305 Ft
Francia krémes		225 Ft
Sacher torta		205 Ft
Paprikás uborkasaláta (enyhén csipőse)		150 Ft
Káposztasaláta		120 Ft
Kenyércipó		55 Ft

10. 26.

PÉNTEK

Tejfölös, petrezselymes burgonyaleves	330 Ft
Brokkolirémleves, pirított kenyérkockával	380 Ft
Hideg, tejszínes málnakrémleves	395 Ft
Palócseves (tejföl, zöldbab, burgonya, marhahús)	470 Ft
Tejfölös sertéspaprikás, galuska	765 Ft
Tornás sonkatekeres (francia salátával)	365 Ft
Spenótfőzelék	★ 645 Ft
1. Főtt tojás (2 db) 632 kcal	★ 665 Ft
2. Rántott sajt 783 kcal	
Lencsefőzelék	635 Ft
1. Sertéssült	645 Ft
2. Vagdalt	
Mákos tészta	★ 580 Ft
Négysajtos penne csirkelehuval	690 Ft
Spagetti al Pomodoro con Prosciutto crudo (olasz spagetti krémes paradicsommártással, pármal sonkával), parmezán sajt	815 Ft
Chilis bab, reszelt sajt	740 Ft
Vadas húsgombóc, spagetti	745 Ft
Grillezett csirkemell tejszínes roktortmártással	805 Ft
1. Párolt rizs 718 kcal	825 Ft
2. Burgonyakrokkett	
Rántott camembert	★ 830 Ft
1. Párolt rizs, áfonyaszósz	★ 835 Ft
2. Burgonyapüré, áfonyaszósz	
Sajttal töltött rántott sertésborda	810 Ft
1. Petrezselymes burgonya	820 Ft
2. Burgonyapüré	
Hawaii csirkemell (ananasz, reszelt sajt), kukorica rizs 751 kcal	805 Ft
Roston pulykamell snidlinges, laskagombás füstölt sajtmártással	895 Ft
1. Falsi burgonya (tejfölös, füstölt szalámi, hagymás)	890 Ft
2. Baconos jázmin rizs	
Tejfölös, petrezselymes burgonyaleves,	865 Ft
Négysajtos penne csirkelehuval	
Brokkolirémleves,	1005 Ft
Tejfölös sertéspaprikás, galuska	
Palócseves,	1290 Ft
Vadas húsgombóc, spagetti,	
Piskóta tekercs	
Gyümölcscrizs	315 Ft
Piskótatekeres	205 Ft
Bounty szelet	220 Ft
Csemegé uborka	135 Ft
Tavaszi vegyes vágott	120 Ft
Kenyércipó	55 Ft

10. 27. FOLYÓ

SZOMBAT
PÉNTEKI KISZALJTÁS

Zöldségleves	129 kcal	325 Ft
Parasztcsorba (eredeti erdélyi zöldséges húsvésv)	227 kcal	475 Ft
Pulykapörkölt, kagylófészta		740 Ft
Fűszeres, tejszínes, gombás rakott tészta, reszelt sajt		665 Ft
Bolognai rakott penne, reszelt sajt		695 Ft
Főtt marha, meggy mártás, főtt burgonya	863 kcal	820 Ft
Mustáros tejfőben sült csirkemell csíkok		
1. Sonkás jázmin rizs	810 Ft	
2. Rózsiburgonya	830 Ft	
Pirított baconos, lyoni hagymás sertésszelet		
1. Burgonyapüré	825 Ft	
2. Riz-bízi (jémin risiből)	820 Ft	
Olívás mozzarella sajttal töltött rántott pulykamell		
1. Vajas-petrezselymes burgonya	815 Ft	
2. Wok zöldségkeverék, burgonyapüré	845 Ft	
Zöldségleves, Mákos tészta	825 Ft	
Zöldségleves, Lencsefőzelék, vagdalt		
Parasztcsorba, Chilis bab, reszelt sajt, Kastély szelet	850 Ft	1230 Ft
Mézeskrémes	210 Ft	
Kastély szelet	225 Ft	

BALÁZS AJÁNLATA (Z1-Z5)

Kol: koleszterin Na: nátrium (konyhasó)

F: fehérje Zs: zsír Sz: szénhidrát

: FITNESS étrend : vegetáriánusok is fogyaszthatják

W SAVANYÚSÁG
W SAVANYÚSÁG
X KENYÉR

: FITNESS étrend : vegetáriánusok is fogyaszthatják

SZOMBAT PÉNTEKI KISZÁLLÍTÁS Grillfűszeres pulykameli, ézerszíqzet öntet, friss saláta (fejes káposzta, kgyűbörka, paradicsom, paprika, hagyma) 716 kcal ☺ 815 Ft	Indiai szzelet (csirkemell), petrezselymes-sárgarépas burgonya 391 kcal, Koi: 84 mg, F: 40,2 g, Zs: 6,4 g, Sz: 42,9 g ☺ 795 Ft
--	---

a könyvtechnológiai eljárásból adódóan elterhetnek!

Sajos pulykaszeletek, brüsszeli zöldségekért (tejfölös, füstölt izl)	504 kcal F: 47,3 g, Z: 27,4 g, Sz: 31,9 g	785 Ft
Vegyes sajtó (rémont saji, rémónt füstölt saji), parolt rizs, tartármártás	1464 kcal F: 44,6 g, Zs: 98,2 g, Sz: 113,9 g	750 Ft
Sült tengeri halzelelt citrommártással, sargapáls rizs	791 kcal, Föl: 43 g/ql F: 40,9 g, Zs: 35 g, Sz: 78,7 g	790 Ft
Hagymás tejfölben sült csirkemell szeletek, zöldesgöcs jázmin rizs	723 kcal, Kól: 109 mg, Na: 735 mg F: 40,3 g, Zs: 42 g, Sz: 70,7 g	785 Ft
Túrógombóc	183 kcal, Sz: 16,1 g	380 Ft

WWW.HOTELAZUR.HU
TEL: 84 501 413



TestŐr módra

Vannak, akik könnyedén letagadhatnak a korukból éveket is, és az immunrendszer gyengeségéből adódó betegségekről legfeljebb olvasni szoktak. Közéjük tartozik Vámos Erika, a TV2-n futó Több mint TestŐr magazin háziasszonya is, aki szerint ez nem a szerencsén múlik!

A műsorvezető makrobiotikus vegán étrenden él és amit csak lehet nyersen eszik meg. Gyermekkorától rajong a friss gyümölcsökért és zöldségekért. Tudja, hogy a növényekben majdnem minden benne van, amire szervezetének szüksége van. Fehérjék, ásványi anyagok, nyomelemek és vitaminok. Fontosnak tartja a gabonafélék, hüvelyesek rendszeres fogyasztását, hiszen ez a legfontosabb vegán fehérje forrás. Ugyanakkor nem fogyaszt tejterméket. „Ha felnőttként nem iszunk anyatejet, ami kifejezett a (kis)ember táplálására a legideálisabb, miért iszunk - vagy innánk -, meg más emlősök tejt? A földön ilyen más élőlény nem tesz! A tej a kis tehén vagy kecske felneveléséhez szükséges tápanyagokat koncentrálja magába. Még csodálkozunk, hogy allergizál és sok ember meg sem tudja emésztani!” Erika vallja, hogy a feldolgozatlan, vegyszer- és hőkezeléstől mentes, friss élelem segíti igazán az emésztést, táplál és energetizál. „A bő folyadékbevitelt is elengedhetetlennek tartom, naponta 2, nem ritkán 3 liter vizet is iszom. Amellett, hogy a nyers növényi ételekkel olyan mennyiségű enzimdús és vitalizáló bio-nedvet veszek magamhoz, hogy ehhez még bátran hozzá mondhatok +1 liter friss, éltető folyadékot is! - mondja Erika. Tudja, hogy a mindennapok rohanásában fizikailag és lelkileg is csak úgy lehet maximálisan helytállni, ha időnként „kivonja magát a forgalomból”. Ilyenkor otthon hagyja az iPod-ját, a mobiltelefonját és elindul kisebb-nagyobb sétákra, inkább túrákra - mert 15 km-t a Pilisben, már hívunk így-, hogy feltöltse magát. „Egy forgatási nap ritkán rövidebb 12 óránál. Muszáj utána egyedül lennem és tudatosan regenerálódni, úgy ahogyan én tudok. Éppen azért, hogy aztán másnap újra a 100%-osan tudjak teljesíteni és meg tudjak felelni a nézőknek, a műsornak és a saját TestŐr elvárásaimnak is! - tette hozzá a műsorvezető.



Vámos Erika immunerősítő tippjei:

- Minél több feldolgozatlan élelmiszert egyél és fokozatosan, tudatosan növelj ennek a napi mennyiségét.
- Aludj alacsony hőmérsékletű szobában, akár nyitott ablaknál. Ez a legjobb immunrendszer tréning!
- Naponta minimum 30 percig figyelj csak magadra. Tedd azt, ami téged feltölt és hogy mi az, csak te tudhatod!
- Ajándékozd meg magad pihenő napokkal. Ha ezt nem teszed, szervezetre ki fogja kényszeríteni! Ez hívjak betegségnek.

HOTEL AZÚR

★★★★
SIÓFOK

ŐSZI AKCIÓS AJÁNLATOK A HOTEL AZÚR****-BAN



Fedezze fel az ezerszínű balatoni tájat, frissüljön fel a Hotel Azúr wellness központjában, és élvezze a szálloda gasztronómiai szolgáltatásait.

OKTÓBER 23.-I HÉTVEGE:
50.500.- FT/FŐ/3 ÉJ ÁRTÓL
SZTÁRFELLÉPŐ: ZSÉDA

HOZZA INGYEN A PÁRJÁTI
AKCIÓS WELLNESS AJÁNLATOK
OKTÓBER 23-31. KÖZÖTT:
10.975.- FT/FŐ/ÉJ ÁRTÓL

NOVEMBER 1-1 HOSSZÚHÉTVEGE
10 ÉVES KORIG EXTRA
GYERMEKKEDVEZMÉNNYEL,
ALMA ZENEKAR KONCERTTEL:
14.300.- FT/FŐ/ÉJ ÁRTÓL



WWW.HOTELAZUR.HU
TEL: 84 501 400

Kérjük, hogy írásbeli megrendelését a szállítóval vagy faxon juttassa el ügyfélszolgálatunkhoz! Megrendelését interneten is elküldheti a www.teletal.hu címen.

Laci bácsi ajánlata

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	
A1						A1
A2						A2
A3						A3
B						B
C						C
D						D
E1						E1
E2						E2
F1						F1
F2						F2
G						G
H1						H1
H2						H2
I						I
J						J
K1						K1
K2						K2
L1						L1
L2						L2
M1						M1
M2						M2
N						N
O1						O1
O2						O2
H E T I						P
M E N Ü						Q
						R
S						S
T						T
U						U
V						V
W						W
X						X

ÍGY HELYEZZE A FAX-KÉSZÜLÉKBE !



Hét:

Dátum (tól-ig):

Név:

Cím:

Telefon:

Mobil tel.:

E-mail cím:

Új megrendelő vagyok: ☐

A megrendelés összege:

JÁRATSZÁM:

Figyelem!

A szállító tölti ki!

ÜGYFÉLAZONOSÍTÓ:

Tel. / fax: 06 1 460 - 3663
 Faxközpont: 06 27 54 - 2754
 Telenor: 06 20 460 - 3663
 T-Mobile: 06 30 460 - 3663
 Vodafone: 06 70 460 - 3663
www.teletal.hu info@teletal.hu

Balázs ajánlata (Z1-Z5)

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	
Z1						Z1
Z2						Z2
Z3						Z3
Z4						Z4
						Z5

Anita ajánlata (Z6-Z10)

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	
Z6						Z6
Z7						Z7
Z8						Z8
Z9						Z9
Z10						Z10

Sudoku

A szabály: Úgy kell kitölteni a táblázatot, hogy minden sorban, minden oszlopban, illetve minden körbehatárolt területen pontosan egyszer szerepeljen az összes számjegy 1-9-ig, a tábla nagyságától függetlenül.

						7	2	
4		9		5				
3	2				7	8		
6			4					3
	3	2	6		1	4	5	
8					2			6
		6	5				9	8
				7		3		2
	8	3						

	5	6		3				
			6	2			1	5
4	2		9	1				
		5			3			
	1	7				5	8	
			5			7		
				6	9		4	7
6	3			4	2			
				5		2	9	

9						1		
		4		1				
2	1	5			9		6	
7			1	5				6
	2	3				8	1	
5				6	2			7
	7		9			6	3	1
				4		7		
		8						4

					4	1		
		7			1		2	5
5			2					7
	2	5	7					
9		4	1	2	5	7		8
					6	5	9	
3					8			1
1	5		3			6		
		8	6					

FRISSÜLJÖN FEL NÁLUNK!

Sport, kultúra és kikapcsolódás
minden korosztály számára.

baba-mama úszás

versenyúszás

búvároktatás

aquafitness

jakuzzi

szauna

masszázs

fodrászat

kozmetika

úszásoktatás

szinkronúszás

nyári sporttábor



Folyamatosan bővülő
szolgáltatásokkal
állunk látogatóink rendelkezésére.



gyermektorna

senior torna

asztalitenisz

kézilabda

cselgáncs

triathlon

karate

futsal

előadások

koncertek

konferenciák

sportversenyek



2040 Budaörs, Hársfa u. 6. | Tel.: +23 428-026
e-mail: bvuss@btg.hu | www.bvuss.hu

ÚJ
AKCIÓS
AJÁNLATUNK!

FLOTTA FINANSZÍROZÁS

Furgon teljes körű szolgáltatással már
havi **499.- EUR** + ÁFA összegért*



Le vesszük a terhet válláról!

Megoldást kínálunk teherautó flottája üzemeltetéséhez

- Teljes körű karbantartás és javítás
- Gumiabroncsok szükség szerinti cseréje
- Assistance szolgáltatás, saját 24 órás mentő szolgálattal
- Csereautó
- Biztosítási ügyintézés
- Éves adó, Casco és KGFB

Személyre szabott ajánlatunkat kérje kereskedőinktől.

L3H2 kivételre, 48 hónap 20e km éves futás esetén érvényes, Via Bérautó Kft fenntartja a változtatás és módosítás jogát.

VIA Bérautó Kft. 1097 Budapest, Táblás u. 38.

Telefon: +36 1 358-1444, marketing@delta-truck.hu

VIA
viaberauto.hu