Teletál Ételfutár
2012/10
5. ÉVFOLYAM 10. SZÁM

Teletál Ételfutár

Tele ízzel tele élettel!

49-03. HETI ÉTLAP www.teletal.hu

ÚJ AKCIÓS AJÁNLATUNK!

FLOTTA FINANSZÍROZÁS

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

Levesszük 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 kivitelre, 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

TeletálÉtelfutár

Tartalom

5. Bemutatkozás

8. 49. heti étlap

10. Karácsonyi szokások

12. 50. heti étlap

14. Gyertyaöntés

16. 51. heti étlap

18. Szilveszteri hagyományok

20. 2. heti étlap

22. 3. heti étlap

25. Megrendelés, információk

26. Rejtvény

Kiadja: B.Liz-Art Kft. 037 Budapest,
Szépvölgyi út 49-55. C/12.
Lapmenedzser:
Kirchkeszner-Krieger Dóra
Hirdetésfelvétel: 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.

Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője az
»OBSERVER«
BUDAPESTI MÉDIAFIGYELŐ KFT
1084 Budapest, Auróra u. 11.
Tel.: 303-4738, Fax: 303-4744
E-mail: marketing@observer.hu
http://www.observer.hu

LIFE1 wellness

Fagyaszd be az árakat a jövő évre!

Éves bérlet havi részletfizetéssel!

Fitness-Wellness (all in) bérlet

18 900 Ft/hó helyett

15 990 Ft/hó

Egész évben a Life1 Wellness hűségprogrammal!

SHAPE YOUR LIFE

• Fitness • Cardio • Aerobik • Erősítő és kondicionáló szint • Személyi edzés • Wellness • Uszoda • Szaunák • Gőzfürdő • Pezsgőfürdő • Masszázs • Szolárium • Kozmetika • XBody • Pedikür-Manikür • 3D szempilla • Gyermeksarok

A részletfizetés a Life1 Wellness Központ éves (12 havi) hűségprogramjához való csatlakozás esetén vehető igénybe. Egy havi szüneteltetés esetén a havi fitness-wellness (all in) bérlet ára 16 990 Ft. A hűségprogramhoz való csatlakozás 2012. december 10-től lehetséges. További részletek: www.life1wellness.hu vagy a Life1 recepcióján.

LIFE1 wellness

www.life1wellness.hu

1082 Budapest, Futó u. 42–50. (Corvin Sétány) Telefon: (+36-70) 331-3133, (36-1) 951-1789

Bemutatkozik a ...

TELETÁL ÉTELFUTÁR

Kedves Vendégeim!

Benke László
Négyszeres
Olimpiai Bajnok
Mesterszakács
Mestercukrász

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 chéfjei 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 tegyük a hétköznapokat ünnepivé. Ehhez kívánok kedves mindnyájuknak - kicsiknek és nagyoknak - ízletes ételeket és kitűnő étvágyat.

Laci bácsi

a minőséget ÉN garantálom! **az Önök chéfje**

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 Ételválasztékunkból tetszés szerint döntheti el, hogy miből és mennyit rendel.
o Rendelés leadásának határideje heti rendelés esetén faxon vagy a futárnál a tárgyhetet 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 tárgyhetet megelőző hét péntekéig. Amennyiben Ön új megrendelőnk vagy még az adott tárgyhétre 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**, *chéque déjeuner*, Sodexho, **TESCO** (melegétkezési) és **Posta Paletta** étkezési utalványt.

Biztonságos technológia:

Ételeinket az UNIO-s szabványok szerinti gyorshűtéses 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**
Majonézes 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!

ÖRÖKZÖLD KARÁCSONY AZ ÁRKÁD-BAN

PR CIKK

Egy állandóan változó, megújuló, rohanó világban mindenkinek szüksége van békés, szívet gyönyörködtető, örökzöld karácsonyra. Mert örökzöld az, ami egyszer megérintette a szívünket, és azóta is ott él. Mert örökzöld az, ami igazán értékes nekünk, amit mindannyian szeretünk! Ezt kínálja karácsonyra az ÁRKÁD Örs vezér tere Bevásárlóközpont.

November 23-tól december 31-ig a tündöklő dekorációk, és havas fák alatt sétálgathatunk. A meseszigeteken gyönyörködhetünk a régmúlt kedvenc meséit idéző, karácsonyi köntösbe öltözött Futrinka utca valamennyi lakójában, többek között Mazsolában és Tádéban. Beköltözik az ÁRKÁD-ba Frakk, a macskák réme, Szerénke és Lukrécia, de itt lesz velünk Cicamica és valamennyi barátja is.

Az ÁRKÁD hagyományainak megfelelően tartalmas és emlékezetes szórakozást ígérnek az ünnepi színpad produkciói is. Nehéz lenne felsorolni az év utolsó napjáig tartó rendezvény minden fellépőjét, de az biztos, hogy minden korosztály meg fogja találni a szívéhez legközelebb álló örökzöldeket. Már a legkisebbeknek is tengernyi műsort kínál az ÁRKÁD karácsonyi programsorozata: az interaktív bábműsoroktól kezdve a bűvész show-kon keresztül az Alma Zenekar zenés műsoráig számos produkcióból válogathatnak. A nagyobbak legnagyobb örömére fellép majd Korda György és Balázs Klári, a Vastag testvérek, Csonka András, Muri Enikő, Csepregi Éva, Zoltán Erika, Nádas György, Juhász Marci, és még sok más új és örökzöld kedvencünk.

A táncos produkciók rajongóinak is emlékezetes pillanatokban lehet részük, hiszen olyan fergeteges előadók koreográfiáit csodálhatják testközelből, mint a Starlight Dance Company, a 4 For Dance vagy a No Comment Táncegyüttes. A műsortárat gyermekcsoportok is színesítik.

December 5-én egy meglepetés program részesei lehetünk, mely garantáltan felpezsdíti az ÁRKÁD-ot, sőt, akár az egész várost is!

December 5-én és 6-án az igazi „sztár” a gyerekek kedvence, az ÁRKÁD Mikulás lesz!
Karácsonykor is találkozzunk az ÁRKÁD-ban!

A programváltozás jogát az ÁRKÁD Bevásárlóközpont fenntartja!
A friss információkkal aktualizált program az ünnepi időszakban a www.arkadbudapest.hu honlapon érhető el.

ÜNNEP SZÜLETIK

ÖRÖKZÖLD KARÁCSONY
2012. NOV. 23.–DEC. 31.

ÁRKÁD

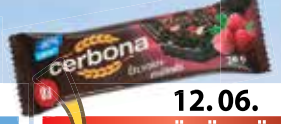
ÖRS VEZÉR TERE

Színt viszünk a divatba

arkadbudapest.hu

49. HETI ÉTLAP

Csütörtökön minden főételhez Cerbona
Étcsokis-málnás müzliszeletet adunk ajándékba!



Telecki Csoport

- **A1** LEVESEK
- **A2** LEVESEK
- **A3** LEVESEK
- **B** HÚSOS LEVESEK
- **C** KEDVENCEK
- **D** HIDEGKONYHAI KÉSZÍTMÉNYEK
- **E** FŐZELÉKEK 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 ÍNYENCSÉGEI
- **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
- **T** SÜTEMÉNY
- **U** SÜTEMÉNY
- **V** SAVANYÚSÁG
- **W** SAVANYÚSÁG
- **X** KENYÉR

12.03. HÉTFŐ

- Tejszínes cseresznyeleves — 415 Ft
- Grízgaluskaleves, 183 kcal — (f) 355 Ft
- Füstöltsajtkrémleves, pirított kiflikarikával — 410 Ft
- Jókai-bableves, 415 kcal — (f) 530 Ft
- Bakonyi pulykatokány (tejfölös, gombás), galuska — 750 Ft
- Natúr csirkemell csíkok franciasalátával (majonéz, burgonya, zöldborsó, sárgarépa, alma, uborka), 466 kcal — (f) 355 Ft
- 1. Baconos, tarjás csőben sült karfiol, reszelt sajt, 894 kcal — (f) 655 Ft
- Zöldbabfőzelék
  - 1. Sertéspörkölt — 650 Ft
  - 2. Rántott csirkemell — 655 Ft
- Lekváros derelye — ✱ 640 Ft
- Milánói makaróni, reszelt sajt — 705 Ft
- Tagliatelle ai Funghi Porcini (olasz szélesmetélt csirkemellel, tejszínes, vargányagombás, parmezán sajtos mártással) — 805 Ft
- Fajita con carne de pollo (kemencében sült csirkés fajita salsa szósszal, reszelt sajttal), nem csípős — 840 Ft
- Hagymás rostélyos, tört burgonya, 766 kcal — (f) 820 Ft
- Csirkemell sajtos bundában
  - 1. Burgonyapüré — 795 Ft
  - 2. Jázmin rizs — 790 Ft
- Rántott sajt
  - 1. Párolt rizs, tartármártás — ✱ 765 Ft
  - 2. Vegyes köret, áfonyaszósz — ✱ 795 Ft
- Vasi pecsenye (fokhagymás tejben pácolva, párizsiasan kisütve)
  - 1. Vegyes köret — 820 Ft
  - 2. Tejfölös, tepsis burgonya — 835 Ft
- Zöldfűszeres sajtkrémmel töltött rántott csirkemell, petrezselymes burgonya — 810 Ft
- Csülkös borjúpörkölt
  - 1. Galuska — 915 Ft
  - 2. Sós burgonya — 920 Ft
- Grízgaluskaleves, Bakonyi pulykatokány, galuska — 935 Ft
- Grízgaluskaleves, Csirkemell sajtos bundában, burgonyapüré — 1010 Ft
- Füstöltsajtkrémleves, Zöldbabfőzelék, sertéspörkölt, Lúdláb szelet — 1095 Ft
- Trópusi gyümölcsrizs — 315 Ft
- Lúdláb szelet — 220 Ft
- Puncs szelet — 215 Ft
- Uborkasaláta — 145 Ft
- Káposztasaláta — 120 Ft
- Kenyércipó — 55 Ft

12.04. KEDD

- Magyaros zöldborsóleves, 189 kcal — (f) 355 Ft
- Faluházi csontleves (zöldségekkel, csigatésztával gazdagon) — 365 Ft
- Áfonyakrémleves — 430 Ft
- Gombás májgaluskaleves, 194 kcal — (f) 455 Ft
- Eredeti brassói apró pecsenye — 785 Ft
- Majonézes kukoricasaláta (sajttal, sonkával), 396 kcal — (f) 340 Ft
- Rántott brokkoli
  - 1. Párolt rizs, tartármártás — ✱ 665 Ft
  - 2. Jázmin rizs, fokhagymás tejföl — ✱ 675 Ft
- Lencsefőzelék
  - 1. Bundázott virsli — 630 Ft
  - 2. Sült kolbász, 719 kcal — (f) 635 Ft
- Gundel palacsinta — ✱ 650 Ft
- Húsos, rakott spagetti, reszelt sajt — 685 Ft
- Rigatoni con filetto di pollo, olive, salsa d'aglio e pomodoro (olasz csőtészta csirkemell csíkokkal, olívabogyóval, fokhagymás paradicsommártással) — 770 Ft
- Paprikás krumpli kolbásszal, virslivel — 720 Ft
- Csirkemell rizottó (zöldborsós, gombás egytálétel reszelt sajttal) — 775 Ft
- Marhapörkölt
  - 1. Galuska — 760 Ft
  - 2. Tarhonya, 747 kcal — (f) 765 Ft
- Rántott tonhal
  - 1. Párolt rizs, tartármártás — 795 Ft
  - 2. Majonézes burgonya — 790 Ft
- Cordon-bleu (sertésszelet sajttal, sonkával töltve)
  - 1. Kukoricás rizs — 830 Ft
  - 2. Petrezselymes burgonya — 840 Ft
- Grillezett csirkemell rántott hagymakarikákkal, falusi burgonya (tejfölös, füstölt szalonnás, hagymás) — 855 Ft
- Narancsos sült kacsacomb
  - 1. Tört burgonya, párolt káposzta — 905 Ft
  - 2. Almás, pezsgős párolt káposzta, burgonyakrokett — 910 Ft
- Magyaros zöldborsóleves, Paprikás krumpli kolbásszal, virslivel — 890 Ft
- Gombás májgaluskaleves, Lencsefőzelék, főtt virsli — 885 Ft
- Gombás májgaluskaleves, Csirkemell rizottó, Raffaello szelet — 1275 Ft
- Epres madártej — 355 Ft
- Oroszkrém kocka — 230 Ft
- Raffaello szelet — 225 Ft
- Csemege uborka — 135 Ft
- Vitaminsaláta — 120 Ft
- Kenyércipó — 55 Ft

12.05. SZERDA

- Tejfölös, gombás karfiolleves, 196 kcal — (f) 345 Ft
- Paradicsomleves, 298 kcal — (f) 370 Ft
- Snidlinges hagymaleves, pirított kenyérkockával, 236 kcal — (f) 350 Ft
- Tárkonyos csirkehúsleves, 150 kcal — (f) 470 Ft
- Pulykapörkölt, kagylótészta — 740 Ft
- Sajtkoktél (3-féle sajt, tojás, narancs, alma, majonézzel), 459 kcal — ✱ (f) 345 Ft
- Paradicsomos burgonyafőzelék
  - 1. Vagdalt — 625 Ft
  - 2. Házi csirke nuggets — 660 Ft
- Kelkáposzta-főzelék
  - 1. Roston csirkefalatok, 440 kcal — (f) 650 Ft
  - 2. Sertéspaprikás — 640 Ft
- Piskóta csokiszósszal — ✱ 615 Ft
- Sonkás rakott tészta kemencében sütve — 680 Ft
- Penne tradizionale (olasz penne tészta, csirkemellel, baconos, gombás, parmezán sajtos tejszínmártásban) — 780 Ft
- Eszterházy marhatokány, spagetti — 785 Ft
- Gyros (csirkemellből), pita (2 db), belevaló zöldségek (paprika, paradicsom, uborka, lilahagyma), tzatziki (eredeti görög recept alapján), különcsípős joghurtmártás — 1090 Ft
- Mustáros tejfölben sült pulykamell csíkok
  - 1. Rösztiburgonya, 688 kcal — (f) 830 Ft
  - 2. Sonkás jázmin rizs — 805 Ft
- Rántott csirkemell
  - 1. Rizi-bizi — 790 Ft
  - 2. Francia burgonyapüré — 795 Ft
- Holstein szelet (sertésszelet tükörtojással)
  - 1. Petrezselymes burgonya — 805 Ft
  - 2. Vegyes köret — 820 Ft
- Csirkemájjal töltött gombafejek rántva, jázmin rizs, tartármártás — 770 Ft
- Cigányprímás kedvence (házi libamájpástétommal töltött sertéskaraj rántva)
  - 1. Dinsztelt alma, párolt rizs — 915 Ft
  - 2. Falusi burgonya (tejfölös, füstölt szalonnás, hagymás) — 945 Ft
- Tejfölös, gombás karfiolleves, Kelkáposzta-főzelék, sertéspaprikás — 835 Ft
- Paradicsomleves, Sonkás rakott tészta kemencében sütve — 920 Ft
- Tárkonyos csirkehúsleves, Mustáros tejfölben sült pulykamell csíkok, sonkás jázmin rizs, Bounty szelet — 1345 Ft
- Vargabéles — 310 Ft
- Bounty szelet — 220 Ft
- Meggyes-mákos lepény — 230 Ft
- Tejfölös uborkasaláta — 155 Ft
- Tavaszi vegyes vágott — 120 Ft
- Kenyércipó — 55 Ft

12.06. CSÜTÖRTÖK

- Csontleves finommetélttel, 81 kcal — (f) 355 Ft
- Tejszínes körteleves cseresznyével, 329 kcal — (f) 405 Ft
- Tejfölös, tárkonyos burgonyaleves csipetkével — 370 Ft
- Bográcsgulyás — 505 Ft
- Töltött káposzta — 780 Ft
- Majonézes burgonya, főtt-füstölt tarja csíkok, 362 kcal — (f) 340 Ft
- Spenótfőzelék
  - 1. Főtt tojás (2 db), 632 kcal — ✱ (f) 645 Ft
  - 2. Rántott sajt — ✱ 665 Ft
- Magyaros zöldborsófőzelék
  - 1. Pulykafasírt, 653 kcal — (f) 640 Ft
  - 2. Kis bécsi szelet — 655 Ft
- Sajtos-tejfölös makaróni — ✱ 625 Ft
- Baconos, juhtúrós sztrapacska — 715 Ft
- Maccheroni al Pirate tesoro (olasz makaróni tejszínnel, darált marhahússal, baconszalonnával, aszalt paradicsommal), parmezán sajt — 790 Ft
- Manhattan-BigBurger (2 hamburgerhús, bacon, sajt, paradicsom, csemege uborka és salátahagyma karikák, kétféle öntet: paradicsomos barbecue és pikáns, füszeres majonéz, 2 hamburger zsömle) — 1210 Ft
- Tejszínes, gombás csirkeragu, kagylótészta — 765 Ft
- Metélőhagymás, füstöltsajtos, tejszínes csirkeraguval töltött rántott palacsinta
  - 1. Párolt rizs, tartármártás — 755 Ft
  - 2. Rizi-bizi, tárkonyos tejfölmártás — 770 Ft
- Párizsi sertésborda
  - 1. Vegyes köret — 805 Ft
  - 2. Vajas-petrezselymes burgonya — 815 Ft
- Laci pecsenye (pulykamellből)
  - 1. Hagymás tört burgonya, 685 kcal — (f) 810 Ft
  - 2. Baconos, sült hagymás burgonyapüré — 855 Ft
- Gombával, lilahagymával, sajttal töltött csirkemell, burgonyapüré — 810 Ft
- Harcsa szeletek paprikás mártásban
  - 1. Galuska — 920 Ft
  - 2. Túrós csusza — 965 Ft
- Csontleves finommetélttel, Sajtos-tejfölös makaróni — 810 Ft
- Tejfölös, tárkonyos burgonyaleves csipetkével, Katalán narancsos csirkemell, citromfüves jázmin rizs — 1055 Ft
- Tejszínes körteleves cseresznyével, Párizsi sertésborda, vajas-petrezselymes burgonya, Céklasaláta — 1240 Ft
- Brownie (csokoládés, tört mandulás süteményen) — 345 Ft
- Házi kókuszos szelet — 230 Ft
- Francia túrós — 235 Ft
- Káposztával töltött almapaprika — 145 Ft
- Céklasaláta — 120 Ft
- Kenyércipó — 55 Ft

12.07. PÉNTEK

- Tojásleves, 286 kcal — (f) 295 Ft
- Gombaleves, 209 kcal — (f) 345 Ft
- Hideg tejszínes őszibarackleves — 395 Ft
- Szegedi halászlé — 705 Ft
- Húsos lasagne reszelt sajttal — 720 Ft
- Dupla tormás sonka franciasalátával, 479 kcal — (f) 395 Ft
- Paradicsomos káposzta
  - 1. Natúr csirkemell, 692 kcal — (f) 650 Ft
  - 2. Fasírt — 640 Ft
- Babfőzelék
  - 1. Sertéspörkölt — 650 Ft
  - 2. Stefánia vagdalt — 645 Ft
- Káposztás rakott tészta (borsos) — ✱ 595 Ft
- Carbonara spagetti (tejszínes, sonkás, reszelt sajttal) — 685 Ft
- Penne Lupina (csirkemell kockák, paradicsomos, pepperonis, rozmaringos raguban – enyhén csípős) — 815 Ft
- Zúzapörkölt, galuska — 690 Ft
- Vegyes sült hurka tál (májas- és véres vastag bőrű, tört rizses parasztthurkák), párolt káposzta, tört burgonya — 790 Ft
- Sült csirkecomb
  - 1. Almás párolt káposzta, petrezselymes burgonya — 795 Ft
  - 2. Burgonyapüré, 814 kcal — (f) 775 Ft
- Rántott sertésmáj
  - 1. Rizi-bizi — 695 Ft
  - 2. Petrezselymes burgonya — 705 Ft
- Grillezett csirkemell sajtmártással
  - 1. Gombás rizs, 704 kcal — (f) 795 Ft
  - 2. Krokettgolyó — 830 Ft
- Mátrai borzas (sertésszelet burgonyás bundában, tejföl, reszelt sajt), petrezselymes burgonya — 865 Ft
- Csirkemell sonkával, baconnel, uborkával, sajttal egybesütve
  - 1. Rizi-bizi (jázmin rizsből) — 820 Ft
  - 2. Tejfölös sült burgonya — 830 Ft
- Tojásleves, Paradicsomos káposzta, fasírt — 780 Ft
- Hideg tejszínes őszibarackleves, Káposztás rakott tészta — 880 Ft
- Gombaleves, Csirkemell sonkával, baconnel, uborkával, sajttal egybesütve, rizi-bizi, Csalamádé — 1195 Ft
- Kókuszos süti (csokoládés, kókuszkrémes) — 325 Ft
- Gesztenyés krémes — 225 Ft
- Hókifli — 230 Ft
- Vegyestál (almapaprika, csalamádé, csemege uborka, cseresznyepaprika) — 140 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

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Z1 FITNESS ÉS ALAKBARÁT	Gyros csirkemell, fokhagymás, joghurtos öntet márványsajttal, saláta (jégsaláta, paradicsom, paprika, uborka, lilahagyma) 461 kcal — 810 Ft	Sült harcsa fűszervajas zöldségkeverékkel 436 kcal — 855 Ft	BBQ csirkemell (barbecue pácban sütve) mediterrán zöldségágyon (jégsaláta, kígyóuborka, paradicsom, paprika) 256 kcal — 815 Ft	Kemencében sült csirkemell csíkozva, almával és párolt lilakáposztával 370 kcal — 780 Ft	Fűszerkéregben sült roston csirkemell, gombás sült zöldségek (gomba, zöldborsó, sárgarépa, karfiol, burgonya, brokkoli) 540 kcal — 795 Ft
Z2 FRISS SALÁTÁK	Grill pulykamell csíkozva, tricolor saláta (jégsaláta, uborka, paradicsom, kukorica), tartármártás 516 kcal — 580 Ft	Sült csirkemell csíkozva, főtt tojással, wok zöldségkeverékkel, tartármártás 616 kcal — 655 Ft	Görögsaláta feta sajttal gazdagon (mediterrán zöldségek feta sajttal, olívabogyóval) 257 kcal — 575 Ft	Bécsi burgonyasaláta csirkemell csíkokkal (burgonya, lilahagyma, snidling, zellerlevél, tartármártás) 488 kcal — 570 Ft	Pármai sonkasaláta (jégsaláta, sonka, tojás, mozzarella sajt, olívaolajos öntet, tartármártás) 432 kcal — 585 Ft
Z3 TESTSÚLY-CSÖKKENTŐ	Ropogós sült csirkecomb, párolt nyári zöldségek 549 kcal, Kol: 120 mg, F: 52,5 g, Zs: 17,9 g, Sz: 41,9 g — 790 Ft	Fűszeres pirított csirkemell csíkok, savanyúkáposztás tarhonyával 482 kcal, Kol: 84 mg, F: 42,7 g, Zs: 13,6 g, Sz: 43,9 g — 785 Ft	Grillezett baromfitál burgonyás káposztával 415 kcal, Kol: 84 mg F: 26,3 g, Zs: 12,8 g, Sz: 33,1 g — 810 Ft	Sajtos, datolyás pulykamell kemencében sütve, fűszeres párolt zöldségek (brokkoli, sárgarépa, zöldborsó,kukorica, karfiol) 611 kcal, Kol: 70 mg F: 49,3 g, Zs: 23,8 g, Sz: 45,7 g — 805 Ft	Füstöltsajtos csirkemell, párolt alma, burgonyapüré 599 kcal, Kol: 88 mg F: 42,2 g, Zs: 25,2 g, Sz: 45,3 g — 815 Ft
Z4 BALÁZSFITNESS	Mexikói sült csirkemell (paradicsomos, fűszeres zöldségekkel), sajttal kemencében sütve, fűszervajas párolt zöldségek (brokkoli, karfiol, zöldborsó, kukorica) 566 kcal F: 49,8 g, Zs: 23,2 g, Sz: 39,5 g — 815 Ft	Zöldséges szárnyashús rizottó, reszelt sajt 598 kcal F: 38,9 g, Zs: 13,1 g, Sz: 77,3 g — 765 Ft	Fitness csirkepaprikás (csirkemellből), jázmin rizs 592 kcal F: 39,7 g, Zs: 16,8 g, Sz: 104,4 g — 780 Ft	Sajttal töltött rántott csirkemell, primőr saláta (jégsaláta, paradicsom, pritaminpaprika, kukorica, uborka, olívabogyó, főtt tojás) 806 kcal F: 52,5 g, Zs: 51,2 g, Sz: 25,3 g — 835 Ft	Fitness pulykás rakott karfiol 521 kcal F: 25,2 g, Zs: 22,3 g, Sz: 51,2 g — 760 Ft
Z5 OFFICE MENÜ heti ár: 4550 Ft 910 Ft / nap	Füstöltsajtkrémleves, Baconos, tarjás csőben sült karfiol, reszelt sajt 1355 kcal — 1015 Ft	Magyaros zöldborsóleves, Mozzarellás paradicsommártásban sült csirkemell, párolt zöldségek 876 kcal — 1095 Ft	Tárkonyos csirkehúsleves, Kelkáposzta-főzelék, roston csirkefalatok 589 kcal — 980 Ft	Csontleves finommetélttel, Sajttal töltött rántott csirkemell, primőr saláta 887 kcal — 1125 Ft	Hideg tejszínes őszibarackleves, Tavaszi rizseshús 1061 kcal — 1035 Ft

ANITA AJÁNLATA (Z6-Z10)

Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapon feltüntetett tápértékek tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiírtaktól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek! Az ajándék müzliszelet tápértékeit az ételeknél jelölt kalória és tápanyag értékek nem tartalmazzák!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Z6 CUKORBETEGEK RÉSZÉRE	Csirkemell ropogós, zöldséges barnarizs 715 kcal F: 38 g, Zs: 27,1 g, Sz: 76,1 g — 755 Ft	Mozzarellás paradicsommártásban sült csirkemell, párolt zöldségek 687 kcal F: 49,8 g, Zs: 29 g, Sz: 48,4 g — 790 Ft	Sajtkrémmel töltött rántott pulykamell, zöldborsós tépett saláta (zöldborsó, jégsaláta, uborka, paradicsom, pritaminpaprika) 656 kcal F: 52 g, Zs: 28,6 g, Sz: 49,1 g — 820 Ft	Fokhagymás sült pulykacomb, pikáns párolt lilakáposzta 486 kcal F: 31,3 g, Zs: 29 g, Sz: 23,2 g — 750 Ft	Csirkemelles székelykáposzta frissöllel 368 kcal F: 31,5 g, Zs: 18,3 g, Sz: 24,9 g — 785 Ft
Z7 VEGETÁRIÁNUS	Zöldborsófőzelék, sajtropogós 866 kcal F: 35,2 g, Zs: 34,9 g, Sz: 98,3 g — 640 Ft	Rántott gomba "mátrai" módra (reszelt sajt, tejföl), párolt rizs 1184 kcal F: 42 g, Zs: 61,5 g, Sz: 113,4 g — 695 Ft	Parajos galuska, tejszínes, gombás füstöltsajtmártással 1033 kcal F: 34,2 g, Zs: 47,5 g, Sz: 102,7 g — 610 Ft	Vegyes sajttál (rántott sajt, rántott füstölt sajt), párolt rizs, tartármártás 1439 kcal F: 43,9 g, Zs: 98,2 g, Sz: 108,8 g — 745 Ft	Olasz tészta, pestomártás, parmezán sajt (kedvelt olasz mártás bazsalikomból, fenyőmagból) 1039 kcal F: 28,9 g, Zs: 63,3 g, Sz: 81,2 g — 685 Ft
Z8 KISMAMÁK RÉSZÉRE	Zabpelyhes bundában sült pulykamell, zöldséges tört burgonya 880 kcal, Fol: 35 µg F: 48 g, Zs: 21,7 g, Sz: 123,5 g — 810 Ft	Pulykamell szeletek almával, sajttal kemencében sütve, jázmin rizs 616 kcal, Fol: 43 µg F: 41,3 g, Zs: 21 g, Sz: 83,7 g — 780 Ft	Sült tengeri halszeletek tejfölmártásban sütve, zöldséges barnarizs 698 kcal, Fol: 72 µg F: 41,1 g, Zs: 20,4 g, Sz: 105,6 g — 805 Ft	Katalán narancsos csirkemell (mézes, narancsos, tejszínes mártásban), citromfűves jázmin rizs 691 kcal, Fol: 49 µg F: 39,4 g, Zs: 28,2 g, Sz: 97,5 g — 790 Ft	Sajtos brokkolival kemencében sült csirkemell, párolt zöldségek (sárgarépa, zöldborsó, kukorica) 586 kcal, Fol: 85 µg F: 50,2 g, Zs: 20,9 g, Sz: 44,1 g — 795 Ft
Z9 tiszta szívvel	Póréhagymával pirított csirkemell kockák, indiai rizses zöldség 491 kcal, Kol: 70 mg, Na: 737 mg F: 41,5 g, Zs: 7,8 g, Sz: 61,4 g — 795 Ft	Csirkemelles rakott kelkáposzta 871 kcal, Kol: 70 mg, Na: 730 mg F: 35,2 g, Zs: 39,1 g, Sz: 50,5 g — 765 Ft	Extra hawaii pulykamell (pulykamell szeletek serrano sonkával, ananásszal, sajttal kemencében sütve), zöldborsós jázmin rizs 768 kcal, Kol: 115 mg, Na: 732 mg F: 53,1 g, Zs: 27,4 g, Sz: 72,9 g — 825 Ft	Vajban sült tengeri halfilé, bazsalikomos sült zöldségekkel (zöldborsó, sárgarépa, zöldbab) 507 kcal, Kol: 78 mg, Na: 726 mg F: 42,8 g, Zs: 9,3 g, Sz: 37,1 g — 795 Ft	Tavaszi rizseshús (pulykacombból) 667 kcal, Kol: 80 mg, Na: 624 mg F: 29,8 g, Zs: 22 g, Sz: 82,8 g — 720 Ft
Z10 CUKORMENTES SÜTEMÉNY	Tejszínes csokitorta 170 kcal, Sz: 8,3 g — 295 Ft	Túrógombóc 183 kcal, Sz: 16,1 g — 380 Ft	Csokis-áfonyás muffin 205 kcal, Sz: 27,4 g — 340 Ft	Rigójancsi 190 kcal, Sz: 12 g — 305 Ft	Feketeerdő szelet 170 kcal, Sz: 14 g — 295 Ft

Karácsonyi szokások

Régen a karácsony elképzelhetetlen lett volna az ünnephez kapcsolódó szokások nélkül. Mindezekből mára hagyományőrző szándékkal feleleventett kedves emlékek maradtak. A karácsony azonban sokaknak ma is a legmeghittebb, szent ünnep, amely nem lehet teljes a templomi szertartások és szokások nélkül.

A decemberi népszokások sorát a Luca napja nyitja. A hiedelem szerint december 13-án a téli hosszú éjszakákkal, vagyis a sötétséggel Szent Luca átalakult boszorkánnyá. A boszorkányok elriasztására a kulcslyukba fokhagymát dugtak, az ajtófélfába kést állítottak, az ajtóra fokhagymával keresztet rajzoltak vagy a seprűt keresztbe rakták. E napon semmit se volt szabad kölcsönkérni vagy adni, nehogy az a boszorkányok kezére jusson. A lányok Luca napján jósolták meg jövendőbelijüket. A hagyomány szerint a nők nem dolgozhattak, mert ha Luca napján fonnának vagy varrnának, nem tojnának a tyúkok. Luca napján a fiúk elindultak meglátogatni az ismerős házakat és jókívánságaikért cserébe adományokat vártak. Ha ez elmaradt, akkor viszont átkokat szórtak a házra.

Az ünnep előtti negyedik vasárnap kezdődik és december 24-ig tart az advent, ami egyben az egyházi év kezdetét is jelenti. Újkeletű népszokás az adventi koszorú készítése: karácsony közeledtével minden vasárnap eggyel több gyertyát kell meggyújtani. Az estéket egykor a gyertya mellett, adventi dalok éneklésével töltötte a család. Karácsony napján az esthajnalcsillag feljövetele után került sor az ünnepi vacsorára, amely előtt azonban a gazda nem mulasztott el az udvaron a levegőbe lőni, és ezzel elkergetni a gonosz lelkeket. Eközben a gazdasszony mindent előre kikészített az asztalra, mert a vacsorát végig felállás nélkül kellett elfogyasztani. A ma is továbbélő szokások szerint a karácsonyi asztal elképzelhetetlen hal, beigli, valamint dió és a család összetartását szimbolizáló kerek alma nélkül. Sok helyen vacsora után ma is annyi szeletre vágnak egy almát, ahányan ülnek az asztalnál, mondván: amilyen kerek az alma, olyan kerek, összetartó legyen a család a következő esztendőben.

Karácsony napján a népszokások célja a gonosz ártó szellemek elűzése zajkeltéssel, állatbőrök, jelmezek, álarcok viselésével. Ekkor kerül sor a betlehemezésre is: ezt a játékot eredetileg templomokban, majd később házakhoz járva adták elő a gyerekek. Gyakran állatok is szerepeltek benne, a gyermek Jézust pedig élő kisbabával jelenítették meg. A szereplők - pásztorok, angyalok, Mária, József – ma is eljátszák a Jézus születéséről szóló bibliai történetet, majd átadják ajándékaikat, jókívánságaikat. Ezután a háziak megvendégelik őket.

Karácsony napjával egy újabb ünnepi szakasz veszi kezdetét, a karácsonyi tizenketted, amely január 6-ig, vízkereszt napjáig tart. Ez egyben a vizek megszentelésének és Jézus megkeresztelésének ünnepe is. December 28. az aprószentek ünnepe, amelyen egykor különös módon "gondoskodtak" arról, hogy a gyerekek egészségesek maradjanak: megvesszőzték őket. A legenda szerint minden fiúcsecsemő "aprószent", akit Heródes király a gyermek Krisztus keresésekor megöletett.

A karácsonyt követő időszakhoz kapcsolódik a regölés hagyománya: az István napjától, december 26-tól újévig járó regösök különféle énekeket adtak elő és jókívánságokat mondtak a ház lakóinak. A regölés lényegében természetvarázsló énekmondás, köszöntés - bőségvarázsló, párokat összeboronáló, adománygyűjtő szokás volt.

A borszentelésre Szent János napján, december 27-én került sor régen. Ezen a napon minden család bort vitt a templomba, amelyet a pap megáldott, mivel a szentelt bornak mágikus erőt tulajdonítottak. Beteg embert, állatot gyógyítottak vele, illetve öntöttek belőle a boroshordókba, hogy ne romoljon el a bor.

FITNESS FACTORY

Aerobik ▪ Fitnesz ▪ Kardio
Wellness ▪ Szauna ▪ Jacuzzi
Szolárium ▪ Masszázs
Fodrászat ▪ Kozmetika
Gyerekkuckó

FITNESS & WELLNESS 4 YOU!

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

50. HETI ÉTLAP

Tele ízzel, tele élettel!

	12.10. HÉTFŐ	12.11. KEDD	12.12. SZERDA	12.13. CSÜTÖRTÖK	12.14. PÉNTEK
A1 LEVESEK	Zelleres burgonyaleves csipetkével 205 kcal 345 Ft	Tavaszi zöldségleves 136 kcal 330 Ft	Zöldborsóleves grízgaluskával 326 kcal 355 Ft	Zsenge medvehagymaleves vajas galuskával 455 Ft	Tejfölös gombaleves zöldségekkel 340 Ft
A2 LEVESEK	Hideg almás meggyleves 323 kcal 395 Ft	Sajtkrémleves, pirított kenyérkockával 466 kcal 385 Ft	Tejszínes meggyleves 405 Ft	Csontleves gombával, cérnametélttel 97 kcal 350 Ft	Vegyesgyümölcsleves 395 Ft
A3 LEVESEK	Fokhagymakrémleves, pirított kenyérkockával 333 kcal 360 Ft	Hideg, málnás banánkrémleves mazsolával 415 Ft	Lebbencsleves 325 Ft	Mediterrán gyümölcsleves 343 kcal 405 Ft	Paradicsomleves mozzarellagolyókkal 378 kcal 410 Ft
B HÚSOS LEVESEK	Babgulyás 505 Ft	Tárkonyos gombás csirkeraguleves 475 Ft	Frankfurti leves 263 kcal 465 Ft	Marhahúsleves 520 Ft	Májgaluskaleves 140 kcal 465 Ft
C KEDVENCEK	Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya 720 Ft	Székelykáposzta 659 kcal 745 Ft	Sertéspörkölt, vajas galuska 740 Ft	Házi túrógombóc édes tejföllel 735 Ft	Gombapaprikás, galuska 685 Ft
D HIDEGKONYHAI KÉSZÍTMÉNYEK	Majonézes kukoricasaláta csabai karajjal 381 kcal 380 Ft	Sült csirkemell csíkok, almás, sajtos, kukoricás, tormás, majonézes saláta 426 kcal 340 Ft	Firenzei tésztasaláta (sonka csíkokkal, kukoricával, fűszeres majonézzel) 402 kcal 295 Ft	Majonézes virslisaláta (burgonyás, kukoricás) 538 kcal 315 Ft	Jércesaláta (majonéz, csirkemell, alma, burgonya, tojás) 395 kcal 355 Ft
E FŐZELÉKEK, ÉS KÖNNYŰ ZÖLDSÉGETELEK	1. Csirkemelles rakott színes zöldségek, sajtmártás 655 Ft	Sóskafőzelék, főtt burgonya 1. Főtt tojás 703 kcal 635 Ft 2. Főtt marha 670 Ft	1. Tojásos, füstölt sonkás rakott brokkoli, reszelt sajt 655 Ft	Finomfőzelék 1. Roston csirkefalatok 619 kcal 625 Ft 2. Rántott csirkemell 650 Ft	Rántott karfiol 1. Párolt rizs, tartármártás 695 Ft 2. Grillezett burgonya, fokhagymás tejföl 715 Ft
F FŐZELÉKEK	Tejfölös zöldbabfőzelék 1. Grillezett csirkemell falatok 601 kcal 645 Ft 2. Sertéspörkölt 655 Ft	Petrezselymes burgonyafőzelék 1. Házi bélszínroló 630 Ft 2. Csirkepörkölt 594 kcal 635 Ft	Tökfőzelék 1. Vagdalt 665 Ft 2. Sertéspörkölt 636 kcal 655 Ft	Zöldborsófőzelék 1. Vagdalt 780 kcal 655 Ft 2. Kis bécsi szelet 660 Ft	Sárgaborsó-főzelék 1. Bundázott virsli 725 kcal 630 Ft 2. Pulykafasírt 635 Ft
G TÉSZTÁK	Grízes tészta áfonyalekvárral 590 Ft	Szilvás gombóc 705 Ft	Rizsfelfújt baracklekvárral 590 Ft	Mákos guba 620 Ft	Aranygaluska vaníliaszósszal 650 Ft
H1 HÚSOS TÉSZTÁK	Chilis babos rakott penne, reszelt sajt 675 Ft	Túrós tészta szalonnapörccel 685 Ft	Pármai spagetti (tejszínes, sonkás, baconos, reszelt sajttal) 680 Ft	Juhtúrós sztrapacska szalonnapörccel 710 Ft	Bolognai spagetti, reszelt sajt 705 Ft
H2 OLASZ TÉSZTÁK	Maccheroni Veneziano (olasz makaróni tészta tejszínes, kukoricás, olasz sonkás, gombás, parmezán sajtos raguval) 770 Ft	Lasagne al pesto (olasz lasagne zöldbabbal, pestoval, mozzarella és parmezán sajttal) 830 Ft	Fusilli alla Salsicia e fungi (olasz spirál tészta, gombás, olasz kolbászos, fűszeres paradicsommártásban), parmezán sajt 820 Ft	Maccheroni Capitano (olasz makaróni tejszínes, fokhagymás csirkemellkockákkal), parmezán sajt 795 Ft	Gnocchi al tono e origano (olasz burgonyagombóckák prémium olajos tonhalas, fokhagymás, oregánós paradicsommártással), parmezán sajt 845 Ft
I FŐÉTEL	Texasi mézes csirke tüzes paradicsommártással (mézben pácolt, sült, füszeres csirkemell kockák), kreol rizs (hagymás, zöldborsós, paradicsomos, füszeres rizs) Észak-Amerika ízei újra! 830 Ft	Tejfölös, házi rakott burgonya 883 kcal 715 Ft	Lecsós virslipörkölt, tarhonya 665 Ft	Brassói aprópecsenye (csirkéből) 747 kcal 775 Ft	Disznótoros tál - házi sült kolbász, májas- és véreshurka (vastag bőrű tört rizses paraszthurkák), párolt káposzta, tört burgonya 835 Ft
J FŐÉTEL	Sólet füstölt tarjával 662 kcal 725 Ft	Kemencés pulykamell csíkok (baconnel, sajttal megsütve), pirított burgonya 805 Ft	Rántott füstöltsajt, jázmin rizs, tartármártás 785 Ft	Húsos, rakott karfiol 618 kcal 720 Ft	Sonkával, sajttal töltött palacsinta rántva, rizs, tartármártás 755 Ft
K FŐÉTEL	Csirkemell csíkok négysajtmártással 1. Jázmin rizs 751 kcal 785 Ft 2. Penne tészta 780 Ft	Vörösboros marhapörkölt 1. Tarhonya 770 Ft 2. Túrós csusza 815 Ft	Őszibarackos pirított csirkemell kockák 1. Párolt rizs 648 kcal 775 Ft 2. Tejszínes sült burgonya 805 Ft	Pulykamell csíkok roston, baconos párolt kukoricával és zöldborsóval 1. Jázmin rizs 795 Ft 2. Burgonyapüré 810 Ft	Grillezett csirkemell 1. Kukoricás párolt rizs, sajtmártás 810 Ft 2. Rösztiburgonya, tzatziki 561 kcal 825 Ft
L FŐÉTEL	Rántott csirkemell fodrok szezámmaggal 1. Rizi-bizi 775 Ft 2. Baconos, tejszínes sült burgonya 815 Ft	Sajttal, gombával töltött rántott szelet 1. Petrezselymes burgonya 810 Ft 2. Tavaszi jázmin rizs 820 Ft	Tonhal "Orly" módra (sörtésztában) 1. Párolt rizs, tartármártás 785 Ft 2. Majonézes burgonya 790 Ft	Rántott gomba 1. Párolt rizs, tartármártás 685 Ft 2. Vajas burgonya, tartármártás 690 Ft	Füszeres rántott pulykamell 1. Burgonyapüré 805 Ft 2. Rizi-bizi 795 Ft
M FŐÉTEL	Borzas pulykamell (burgonyás bundában) 1. Burgonyapüré 810 Ft 2. Tejfölös, tepsis burgonya 825 Ft	Sonkával, kukoricával töltött rántott csirkemell 1. Vajas burgonya 805 Ft 2. Francia burgonyapüré 810 Ft	Tavaszias csirkemell (zöldségekkel, sajttal kemencében sütve) 1. Rizi-bizi 795 Ft 2. Falusi burgonya 820 Ft	Mézes banánnal töltött rántott pulykamell 1. Burgonyakrokett 805 Ft 2. Mandulás rizs 795 Ft	Bakonyi sertésszelet 1. Galuska 820 Ft 2. Kagyló tészta 825 Ft
N FŐÉTEL	Serpenyős sertésborda, baconos, tepsis burgonya 815 Ft	Mexikói csirkés fajita (pritaminpaprikával, töltelék nem csípős, külön tégelyben csípős salsa szósz) Közép-Amerika ízei újra! 870 Ft	Snidlinges tejfölben sült pulykamell, reszelt füstöltsajt, rizi-bizi 810 Ft	Vadas szelet, spagetti 865 Ft	Őszibarackkal töltött rántott csirkemell, burgonyapüré 795 Ft
O LACIBÁCSI ÍNYENCSÉGEI	Csülökpörkölt 1. Sós burgonya 805 Ft 2. Kagyló tészta 795 Ft	Szarvaspörkölt áfonyadzsemmel 1. Tobozkrokett 935 Ft 2. Túróval töltött nudli sütve 965 Ft	Sertésszűz pirított baconnel, sült hagymával 1. Jázmin rizs 835 Ft 2. Tejfölös, tepsis burgonya 880 Ft	Paprikás, baconos omlettel töltött sertésborda 1. Petrezselymes-vajas burgonya 820 Ft 2. Burgonyapüré 830 Ft	Libamáj baconnel, lilahagymával sütve, grillezett sertéskarajra tálalva 1. Burgonyapüré 990 Ft 2. Petrezselymes jázmin rizs 985 Ft
P MENÜ 1. heti ár: 3550 Ft 710 Ft / nap	Zelleres burgonyaleves csipetkével, Grízes tészta baracklekvárral 790 Ft	Tavaszi zöldségleves, Csirkefasírt, zöldséges, sajtos burgonyapüré 890 Ft	Lebbencsleves, Pármai spagetti 885 Ft	Csontleves gombával, cérnametélttel, Zöldborsófőzelék, vagdalt 840 Ft	Tejfölös gombaleves zöldségekkel, Gombapaprikás, galuska 845 Ft
Q MENÜ 2. heti ár: 4150 Ft 830 Ft / nap	Zelleres burgonyaleves csipetkével, Paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya 955 Ft	Tavaszi zöldségleves, Túrós tészta szalonnapörccel 935 Ft	Lebbencsleves, Sertéspörkölt, vajas galuska 970 Ft	Csontleves gombával, cérnametélttel, Natúr csirkemell, meggymártás, jázmin rizs 1055 Ft	Tejfölös gombaleves zöldségekkel, Sárgaborsó-főzelék, bundázott virsli 835 Ft
R EXTRA MENÜ heti ár: 5150 Ft 1030 Ft / nap	Hideg almás meggyleves, Rántott csirkemell fodrok szezámmaggal, rizi-bizi, Káposztasaláta 1195 Ft	Sajtkrémleves, Vörösboros marhapörkölt, tarhonya, Csalamádé 1150 Ft	Frankfurti leves, Tavaszias csirkemell, rizi-bizi, Túrós rétes 1335 Ft	Marhahúsleves, Húsos, rakott karfiol, Gesztenyés kocka 1255 Ft	Májgaluskaleves, Bolognai spagetti, reszelt sajt, Prémium narancstorta 1215 Ft
S DESSZERT	Málnahabos piskóta 330 Ft	Máglyarakás 335 Ft	Cheesecake (krémsajttorta) 405 Ft	Őszibarackos túrókrémmel töltött palacsinta, vaníliaöntet 320 Ft	Somlói galuska 375 Ft
T SÜTEMÉNY	Tiramisu szelet 230 Ft	Eszterházy szelet 215 Ft	Zserbószelet 220 Ft	Gesztenyés kocka 215 Ft	Krémes 230 Ft
U SÜTEMÉNY	Almás lepény 205 Ft	Ribizlis, joghurtos szelet 220 Ft	Túrós rétes 225 Ft	Fehércsokis, áfonyás máktorta 220 Ft	Prémium narancstorta 215 Ft
V SAVANYÚSÁG	Vegyestál (almapaprika, csalamádé, csemege uborka, cseresznye paprika) 140 Ft	Uborkasaláta 145 Ft	Tejfölös uborkasaláta 155 Ft	Piros káposztával töltött paprika 150 Ft	Csemege uborka 135 Ft
W SAVANYÚSÁG	Káposztasaláta 120 Ft	Csalamádé 120 Ft	Vitaminsaláta 120 Ft	Céklasaláta 120 Ft	Tavaszi vegyes vágott 120 Ft
X KENYÉR	Kenyércipó 55 Ft	Kenyércipó 55 Ft	Kenyércipó 55 Ft	Kenyércipó 55 Ft	Kenyércipó 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	Füstöltsajttal ropogósra sütött pulykamell, fűszervajas párolt zöldségek 687 kcal 820 Ft	Natúr csirkemell, eredeti görögsaláta (uborka, paradicsom, hagyma, feta sajt, olívabogyó) 351 kcal 790 Ft	Grillfűszeres pulykamell, friss saláta, füstöltsajtmártás 567 kcal 810 Ft	Kemencében sült kakukkfüves pulykamell csíkozva fahéjas almával 497 kcal 805 Ft	Sült csirkecomb, párolt káposzta, párolt zöldség 624 kcal 780 Ft
Z2 FRISS SALÁTÁK	Trópusi gyümölcsös csirkemell saláta (alma, jégsaláta, trópusi gyümölcsök, sajtkocka), joghurtos öntet 394 kcal 575 Ft	Tonhalas Cézár-saláta (prémium tonhallal, jégsaláta, paradicsom, uborka, olívaolajos öntettel, reszelt sajt, pirított kenyérkocka) 459 kcal 590 Ft	Hawaii csirkemell saláta (jégsaláta, ananász, kukorica, tartármártás) 639 kcal 570 Ft	Főtt pulykamell csíkozva, wok zöldségkeverék, bazsalikomos sajtmártás 356 kcal 625 Ft	Károlyi-saláta (pulykamell csíkok, főtt burgonya, csemege uborka, paradicsom, pritaminpaprika, tojás, majonézes öntet) 491 kcal 570 Ft
Z3 TESTSÚLY-CSÖKKENTŐ	Frissfölös, póréhagymás pulykamell, laskás durumtészta 786 kcal, Kol: 70 mg F: 49,7 g, Zs: 24,9 g, Sz: 83 g 805 Ft	Fitt pulykalepény, rozmaringos főtt burgonya, párolt savanyúkáposzta 375 kcal, Kol: 105 mg F: 38,6 g, Zs: 7,2 g, Sz: 40,5 g 725 Ft	Tengeri halfilés vegyes rizs (sárgarépás, zöldborsós barnarizs) 467 kcal, Kol: 110 mg F: 25,4 g, Zs: 10,3 g, Sz: 66,5 g 755 Ft	Kukoricás, lecsós csirkecomb 560 kcal, Kol: 111 mg F: 41,1 g, Zs: 17,7 g, Sz: 55,1 g 745 Ft	Karottás csirkemell ragu, zöldborsós jázmin rizs 608 kcal, Kol: 70 mg F: 41,7 g, Zs: 11,8 g, Sz: 81 g 785 Ft
Z4 BALÁZSFITNESS	Fokhagymás sült tengeri halszeletek, grill zöldséggel (bébirépa, ceruzabab, lilahagyma, gomba, paprika) 455 kcal F: 38,8 g, Zs: 20,8 g, Sz: 37,8 g 835 Ft	Rántott csirkemell, extra saláta (jégsaláta, sárgarépa, paradicsom, pritaminpaprika, fejeskáposzta, kukorica) 685 kcal F: 43,7 g, Zs: 21,9 g, Sz: 60,2 g 820 Ft	Fitness csirkepörkölt, durum penne 730 kcal F: 50,5 g, Zs: 10,6 g, Sz: 147,4 g 765 Ft	Csirkeropogós, Aphrodité saláta (paradicsom, kígyóuborka, kukorica, pritaminpaprika, feta sajt, olívabogyó) 506 kcal F: 43,6 g, Zs: 33,8 g, Sz: 30,6 g 805 Ft	Pulykamell csíkok mediterrán pennesalátával (bazsalikomos, paradicsomos, tejfölös öntettel összeforgatott durumtészta olívával, mozzarellával) 921 kcal F: 48,6 g, Zs: 53,8 g, Sz: 54,1 g 810 Ft
Z5 OFFICE MENÜ heti ár: 4550 Ft 910 Ft / nap	Zelleres burgonyaleves csipetkével, Füstöltsajttal ropogósra sütött pulykamell, fűszervajas párolt zöldségek 892 kcal 1085 Ft	Sajtkrémleves, Rántott csirkemell, extra saláta 1151 kcal 1115 Ft	Zöldborsóleves grízgaluskával, Töltött csirkecomb, burgonyapüré 1203 kcal 1030 Ft	Mediterrán gyümölcsleves, Kemencében sült kakukkfüves pulykamell csíkozva fahéjas almával 840 kcal 1105 Ft	Májgaluskaleves, Károlyi-saláta 631 kcal 915 Ft

ANITA AJÁNLATA (Z6-Z10) Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapon feltüntetett tápértékek tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiírtaktól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Z6 CUKORBETEGEK RÉSZÉRE	Mogyorós csirkemell párizsiasan, ropogós zöldségkörét 823 kcal F: 53,2 g, Zs: 27,7 g, Sz: 85,5 g 785 Ft	Csirkefasírt, zöldséges, sajtos burgonyapüré 981 kcal F: 55,5 g, Zs: 52,8 g, Sz: 74,9 g 745 Ft	Paradicsomos, sonkás, gombás rakott burgonya 582 kcal F: 22,7 g, Zs: 18,8 g, Sz: 81,1 g 720 Ft	Fűszeres aprópecsenye, kakukkfüves párolt zöldségek 456 kcal F: 45,6 g, Zs: 14,2 g, Sz: 30,5 g 780 Ft	Húsgombóc, svédgombamártás, főtt burgonya (zabpelyhes) 656 kcal F: 35,4 g, Zs: 12,6 g, Sz: 97,4 g 755 Ft
Z7 VEGETÁRIÁNUS	Hortobágyi gombás palacsinta paprikás szósszal 699 kcal F: 18,8 g, Zs: 30,8 g, Sz: 83,7 g 660 Ft	Sajtkrémes, brokkolis rizsfelfújt 684 kcal F: 35,6 g, Zs: 32,3 g, Sz: 58,1 g 670 Ft	Kelkáposzta-főzelék, rántott füstöltsajt 811 kcal F: 29,6 g, Zs: 36,9 g, Sz: 122,4 g 630 Ft	Káposztás sztrapacska 948 kcal F: 27,8 g, Zs: 10,3 g, Sz: 180,6 g 590 Ft	Füstöltsajtos, paradicsomos rakott burgonya 571 kcal F: 22,3 g, Zs: 19,1 g, Sz: 75,7 g 635 Ft
Z8 KISMAMÁK RÉSZÉRE	Aszalt gyümölcsökkel, sajttal töltött rántott pulykamell, petrezselymes burgonya 1000 kcal, Fol: 64 µg F: 36,6 g, Zs: 38,8 g, Sz: 91 g 805 Ft	Sült tengeri halszelet citromos tejszínmártás, sárgarépás rizs 820 kcal, Fol: 44 µg F: 41,1 g, Zs: 37,8 g, Sz: 79 g 810 Ft	Töltött csirkecomb, burgonyapüré 877 kcal, Fol: 62 µg F: 56 g, Zs: 36,1 g, Sz: 76 g 795 Ft	Natúr csirkemell, meggymártás, jázmin rizs 908 kcal, Fol: 41 µg F: 45,7 g, Zs: 19 g, Sz: 135,9 g 810 Ft	Tengeri halfilés lasagne 821 kcal, Fol: 51 µg F: 44,2 g, Zs: 34,5 g, Sz: 49,7 g 780 Ft
Z9 tiszta szívvel	Tepsiben sült csirkemell édes-savanyú mártással, jázmin rizs 728 kcal, Kol: 70 mg, Na: 684 mg F: 40,5 g, Zs: 20 g, Sz: 103,1 g 815 Ft	Narancsos pulykamell falatkák, zöldborsós barnarizs 654 kcal, Kol: 70 mg, Na: 529 mg F: 42,7 g, Zs: 17,1 g, Sz: 77,1 g 805 Ft	Dubarry pulykamell párolt zöldséggel 694 kcal, Kol: 85 mg, Na: 733 mg F: 19,7 g, Zs: 39,2 g, Sz: 34,5 g 810 Ft	Mediterrán fűszerezésű tengeri halszeletek, zöldséges rizssaláta (zöldborsó, kukorica, pritaminpaprika) 562 kcal, Kol: 110 mg, Na: 722 mg F: 41,1 g, Zs: 17,8 g, Sz: 58,5 g 815 Ft	Körtével sült csirkemell kockák, jázmin rizs 613 kcal, Kol: 70 mg, Na: 536 mg F: 37,5 g, Zs: 11,5 g, Sz: 86,2 g 805 Ft
Z10 CUKORMENTES SÜTEMÉNY	Kókuszgolyó 355 kcal, Sz: 51,9 g 290 Ft	Csokis profiterol 183 kcal, Sz: 8,8 g 315 Ft	Almás rétes 295 kcal, Sz: 44,3 g 285 Ft	Somlói kocka 203 kcal, Sz: 26,7 g 340 Ft	Retro piskóta csokiöntettel 219 kcal, Sz: 41,4 g 290 Ft

Y1 MÁKOS BEIGLI
Y2 DIÓS BEIGLI
Y3 GESZTENYÉS BEIGLI

KARÁCSONYI BEIGLI VÁSÁR A TELETÁL ÉTELFUTÁRNÁL!

A BEIGLIK A HÉT BÁRMELY NAPJÁRA MEGRENDELHETŐEK!

Mákos beigli: 890 Ft
Diós beigli: 890 Ft
Gesztenyés beigli: 890 Ft

Ajándék, amivel mindig sikert arathatunk

GYERTYAÖNTÉS HÁZILAG

Elérkezett az advent, amikor a legtöbb otthonban gyertyát gyújtanak. Bár az üzletekben sokféle színű gyertya kapható, magunknak is készíthetünk ízlésünknek megfelelőt.

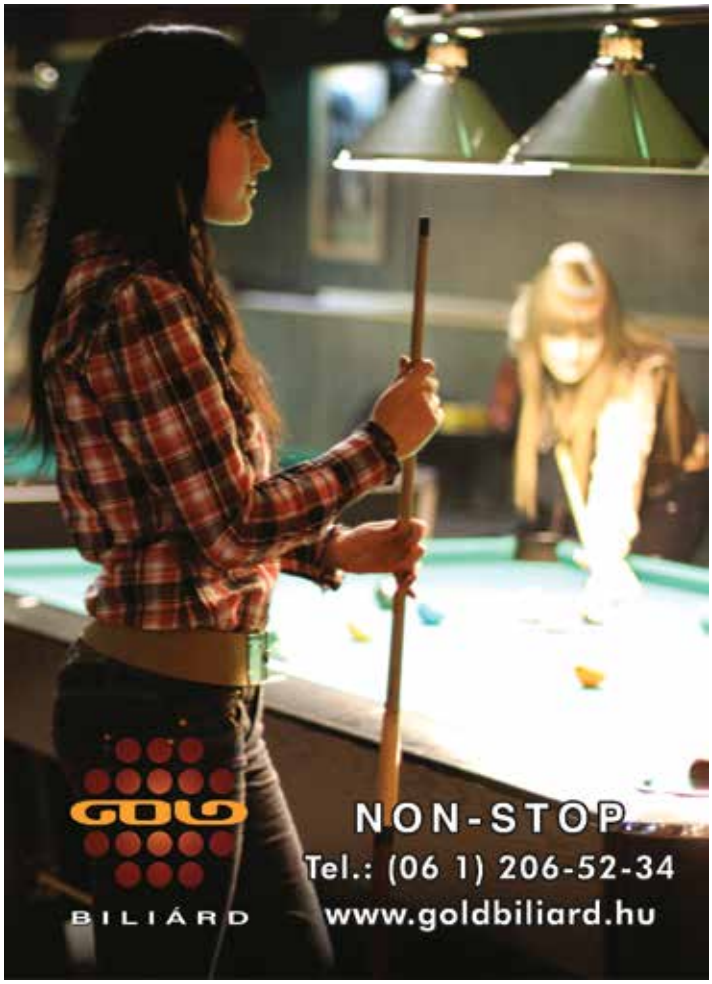
A házi öntöde előnye, hogy az elgörbült, csonkig égett gyertyákból új, egyedi és egyéni alkotások születhetnek. Hogy mi kell hozzá? Régi gyertyák, színes viasztömbök, kanóc, hurkapálca, apró fémkarikák, üres, hőre nem lágyuló műanyagpoharak, flakonok, tejes és üdítős dobozok, vagy készen vásárolt öntőforma, fémlábas, konzervdoboz. Ezek mindegyike bármelyik hobby boltban beszerezhetőek.

A viaszt sose melegítsük nyílt lángon. Egy lábosban forraljunk vizet, s állítsuk bele a viaszdarabokkal megtöltött konzervdobozt. Ha a viasz felolvadt, óvatosan öntsük a kanóccal ellátott formába. A kanóc másik, viaszba süllyesztett végére – nehezékként – kössünk fémkarikát vagy csavart. A színeket keverhetjük: színtelen viasz illetve gyertya hozzáadásával az adott szín világosabb árnyalatát kapjuk. Amennyiben csíkos gyertyát szeretnénk, különböző színű viaszrétegeket öntsünk egymásra mindig megvárva, míg az előző réteg megdermed. Hogy mibe töltjük a viaszt, csak a fantáziánkon múlik. Önthetjük akár üvegpohárba, félbevágott és kivájt kókuszdióba, dióhéjba.

Amennyiben üdítős flakonokat és dobozokat használunk formaként, ollóval vágjunk le belőle annyit, hogy elérjük a kívánt magasságot. Ha a viasz dermedése és az ezzel járó zsugorodása után nem csúszna ki a formából, sniccerrel vágjuk be és hámozzuk le a formáról. Ha üvegformát használunk, tegyük mutatóssá a gyertyát a viaszba helyezett díszek segítségével, mint például fahéj, babérlevél.

A zselés viasz öntési technikája megegyezik a hagyományoséval, azonban lényeges különbség, hogy csak üvegformába önthetjük. A zselé - ha színes is – átlátszó lesz. Tegyünk a forma aljára nem éghető tárgyakat: kavicsot, kagylót, üveggolyót, homokot, csigaházakat, hosszú fémcsavarokat, stb.

A gyertyaöntés egy kellemes elfoglaltság, az eredmény pedig, kitűnő lakásdísz és ajándék is lehet!



Liget

Fitness - Wellness Központ

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

Liget WELLNESS

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

51. HETI ÉTLAP

KELLEMES KARÁCSONYI ÜNNEPEKET KÍVÁNUNK!

Telaiski Étterem

	12.17. HÉTFŐ	12.18. KEDD	12.19. SZERDA	12.20. CSÜTÖRTÖK	12.21. PÉNTEK
A1 LEVESEK	Szegfűszeges almakrémleves mazsolával 405 Ft	Tejfölös bableves 304 kcal (f) 340 Ft	Zöldborsóleves 274 kcal (f) 355 Ft	Karfiolleves 174 kcal (f) 350 Ft	Borneói cseresznyeleves pirított földimogyoróval (tejszínes, cherrys) 410 Ft
A2 LEVESEK	Sárgaborsóleves, pirított kenyérkockával 330 kcal (f) 310 Ft	Fahéjas szilvaleves 380 Ft	Francia hagymaleves füstöltsajttal, pirított kiflikarikával 410 Ft	Tejszínes gyümölcsleves 405 Ft	Brokkolikrémleves, pirított kenyérkockával 284 kcal (f) 380 Ft
A3 LEVESEK	Zöldséges burgonyagaluska leves 199 kcal (f) 315 Ft	Daragaluska-leves 183 kcal (f) 355 Ft	Banános, őszibarackos gyümölcsleves 403 kcal (f) 405 Ft	Paradicsomleves 298 kcal (f) 365 Ft	Tejfölös gombaleves galuskával 289 kcal (f) 355 Ft
B HÚSOS LEVESEK	Palócleves (tejföl, zöldbab, burgonya, marhahús) 475 Ft	Tárkonyos vadraguleves Koloska csárda módra 545 Ft	Gulyásleves 530 Ft	Újházy tyúkhúsleves 133 kcal (f) 490 Ft	Halászlé, ahogy mi szeretjük (enyhén csípős) 705 Ft
C KEDVENCEK	Vadas húsgombóc, spagetti 745 Ft	Pulykapörkölt, kagyló tészta 740 Ft	Húsos lasagne reszelt sajttal 720 Ft	Brassói aprópecsenye (pulykából) 740 Ft	Aranygaluska csokiszósszal ✳650 Ft
D HIDEGKONYHAI KÉSZÍTMÉNYEK	Majonézes burgonya natúr csirkemell csíkokkal 365 kcal (f) 370 Ft	Majonézes, sonkás sajtsaláta (alma, háromféle sajt, kukorica) 410 kcal (f) 340 Ft	Dupla casino tojás franciasalátával 532 kcal ✳(f) 410 Ft	Tojásos, majonézes jércesaláta 623 kcal (f) 425 Ft	Orosz hússaláta (majonéz, sertéshús, burgonya, tojás, uborka, alma) 394 kcal (f) 365 Ft
E FŐZELÉKEK, ÉS KÖNNYŰ ZÖLDSÉGETELEK	Rántott vegyes zöldségek (karfiol, brokkoli, gomba) 1. Párolt rizs, tartármártás ✳695 Ft 2. Grillezett burgonya, fokhagymás tejföl ✳715 Ft	Tavaszi finomfőzelék 1. Roppanós sült virsli 625 Ft 2. Csirkeropogós 860 kcal (f) 635 Ft	Zöldbabfőzelék 1. Pulyka brassói 661 kcal (f) 655 Ft 2. Kis bécsi szelet 660 Ft	1. Csirkemelles, tejfölös rakott brokkoli, reszelt sajt 635 Ft	Tejszínes nyári sárgarépa-főzelék 1. Laci pecsenye 620 kcal (f) 610 Ft 2. Pulykafasírt 605 Ft
F FŐZELÉKEK	Magyaros zöldborsófőzelék 1. Natúr csirkemell 534 kcal (f) 645 Ft 2. Kis bécsi szelet 655 Ft	Lencsefőzelék 1. Vagdalt 847 kcal (f) 640 Ft 2. Sertéssült 635 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék 1. Házi bélszínroló 625 Ft 2. Házi csirke nuggets 650 Ft	Spenótfőzelék 1. Főtt tojás (2 db) 632 kcal ✳(f) 645 Ft 2. Rántott sajt 793 kcal ✳(f) 665 Ft	Babfőzelék 1. Sertéspörkölt 650 Ft 2. Fasírt 635 Ft
G TÉSZTÁK	Túrós derelye fahéjas porcukorral ✳645 Ft	Tócsni fokhagymás tejföllel, reszelt sajttal ✳765 Ft	Nutellával töltött gombócok ✳670 Ft	Krumplis tészta ✳590 Ft	Tejberizs, kakaószórat ✳595 Ft
H1 HÚSOS TÉSZTÁK	Sajtos, sonkás, tejfölös makaróni 670 Ft	Tejszínes csirkemell csíkok, spagetti, reszelt sajt 685 Ft	Baconos, juhtúrós sztrapacska 715 Ft	Milánói makaróni, reszelt sajt 705 Ft	Négysajtos penne csirkehússal 685 Ft
H2 OLASZ TÉSZTÁK	Tagliatelle Contandina (olasz szélesmetélt tejszínes, gombás, fokhagymás, fehérboros, csirkemelles raguval) 770 Ft	Penne alla Ciociara (olasz penne tészta sonkás, gombás, zöldborsós bolognai raguval), parmezán sajt 815 Ft	Tagliatelle Lombardini (olasz szélesmetélt, baconos, olasz sonkás, marhahúsos, tejszínes paradicsomos raguval) 805 Ft	Penne alla Padrino (olasz penne tészta, csirkemell csíkok, tejszínes, zöldborsós, aszalt paradicsomos pestomártásban) 825 Ft	Maccheroni della Nonna (olasz makaróni tészta, tejszínes, paradicsomos, olasz sonkás, baconos raguval) 775 Ft
I FŐÉTEL	Húsos kocsonya (csinhússal) 730 Ft	Chilis bab, reszelt sajt 740 Ft	Erdélyi rakott káposzta 687 kcal (f) 720 Ft	Csikós tokány (tejfölös, lecsós, szalonnás ragu), szarvacska tészta 760 Ft	Tarhonyáshús 614 kcal (f) 765 Ft
J FŐÉTEL	Panírozott halrudak, párolt rizs, tartármártás 790 Ft	Magyaros szárnyasmáj (lecsós, majorannás), rizi-bizi 640 kcal (f) 695 Ft	Vargányás harcsapaprikás túrós csuszával 925 Ft	Mézes-borsos csirkemell filé gyümölccsel, burgonyapüré 790 Ft	Kolozsvári töltött káposzta (kolozsvári szalonnával, füstölt kolbásszal) 815 Ft
K FŐÉTEL	Tejfölös sertéspaprikás 1. Galuska 765 Ft 2. Csavart csőtészta 816 kcal (f) 760 Ft	Gombás marhatokány 1. Szarvacska tészta 760 Ft 2. Tarhonya 765 Ft	Csirkepaprikás (csirkecombból) 1. Galuska 770 Ft 2. Orsó tészta 775 Ft	Sonkás, gombás palacsinta rántva, reszelt sajttal 1. Párolt rizs, tartármártás 745 Ft 2. Jázmin rizs, zöldfűszeres joghurtmártás 765 Ft	Bakonyi pulykatokány (tejfölös, gombás) 1. Galuska 750 Ft 2. Szarvacska tészta 755 Ft
L FŐÉTEL	Vegyes tál (rántott csirkemell, rántott sajt) 1. Párolt rizs, tartármártás 820 Ft 2. Burgonyapüré 810 Ft	Bécsi szelet 1. Petrezselymes burgonya 810 Ft 2. Majonézes burgonya 820 Ft	Szezámmagos rántott csirkemell 1. Burgonyapüré 805 Ft 2. Rizi-bizi (jázmin rizsből) 795 Ft	Rántott pulykamell csípős bundában sütve 1. Kukoricás rizs 810 Ft 2. Sajtos, tepsis burgonya 835 Ft	Rántott camembert 1. Párolt rizs, áfonyaszósz ✳825 Ft 2. Jázmin rizs, tartármártás ✳810 Ft
M FŐÉTEL	Grill csirkemell (pác: joghurt, olívaolaj, bazsalikom, koriander, fokhagyma) 10 ÉVES AKCIÓ ÚJRA! 1. Tepsis burgonya 830 Ft 2. Wok zöldség, burgonyapüré 855 Ft	Mézben pácolt bundázott pulykamell falatok 1. Jázmin rizs 810 Ft 2. Pirított hagymás burgonyapüré 815 Ft	Olívás mozzarellával töltött rántott pulykamell 1. Vajas-petrezselymes burgonya 815 Ft 2. Wok zöldségkeverék, burgonyapüré 845 Ft	Grillezett csirkemell tejszínes rokfortmártással 1. Jázmin rizs 718 kcal (f) 795 Ft 2. Burgonyakrokett 825 Ft	Sajttal töltött rántott sertésborda 1. Burgonyapüré 820 Ft 2. Tejszínes sült burgonya 845 Ft
N FŐÉTEL	Ördögborda (grill sertésborda hagymás, mustáros barbeque mártásban érlelve, roston sütve), hagymás tört burgonya (enyhén csípős) 820 Ft	Csülök Pékné módra, velesült burgonya (sertéscsülök hagymás, fűszeres burgonyával egybesütve) 835 Ft	Mátrai borzas (sertésborda burgonyás bundában, tejföl, reszelt sajt), vegyes köret 865 Ft	Urasági töltött karaj (rántott sertéskaraj fokhagymás, tejfölös füstöltsajttal, füstölt sonkával töltve), fűszeres burgonyával, sült káposztával 885 Ft	Csirkemell „Borkereskedő" módra (roston sült csirkemell filé, füstölt tarjából, vargánya gombából, póréhagymából, tejszínes, fehérboros raguval), jázmin rizs 815 Ft
O LACIBÁCSI ÍNYENCSÉGEI	Pulykamell szeletek paradicsomkarikákkal, fetasajttal kemencében sütve 1. Tejfölös, tepsis burgonya 835 Ft 2. Kukoricás jázmin rizs 795 Ft	Roston csirkemell lilahagymás pirított gombával, baconszalonnával 1. Bazsalikomos, olívás tepsis burgonya 830 Ft 2. Burgonyapüré 805 Ft	Vörösboros borjúpörkölt 1. Vajas galuska 895 Ft 2. Túrós csusza 930 Ft	Rántott harcsa 1. Majonézes burgonya 960 Ft 2. Párolt rizs, tartármártás 965 Ft	Csirkemell saslik kolbásszal, baconnel (pác: vörösbor, lilahagyma) 1. Burgonyapüré 870 Ft 2. Párolt zöldségek jázmin rizzsel összeforgatva 885 Ft
P MENÜ 1. heti ár: 3550 Ft 710 Ft / nap	Sárgaborsóleves, Tejfölös sertéspaprikás, csavart csőtészta 905 Ft	Daragaluska-leves, Tavaszi finomfőzelék, csirkeropogós 795 Ft	Zöldborsóleves, Erdélyi rakott káposzta 875 Ft	Karfiolleves, Csirkemelles, tejfölös rakott brokkoli, reszelt sajt 810 Ft	Tejfölös gombaleves galuskával, Négysajtos penne csirkehússal 865 Ft
Q MENÜ 2. heti ár: 4150 Ft 830 Ft / nap	Sárgaborsóleves, Vadas húsgombóc, spagetti 935 Ft	Daragaluska-leves, Chilis bab, reszelt sajt 955 Ft	Zöldborsóleves, Szezámmagos rántott csirkemell, párolt rizs 1015 Ft	Karfiolleves, Milánói makaróni, reszelt sajt 890 Ft	Brokkolikrémleves, Bakonyi pulykatokány, szarvacska tészta 955 Ft
R EXTRA MENÜ heti ár: 5150 Ft 1030 Ft / nap	Zöldséges burgonyagaluska leves, Pulykamell szeletek paradicsomkarikákkal, fetasajttal kemencében sütve, kukoricás jázmin rizs, Bounty szelet 1275 Ft	Tejfölös bableves, Magyaros szárnyasmáj, rizi-bizi, Ischler 1170 Ft	Francia hagymaleves füstöltsajttal, Csirkepaprikás, orsó tészta, Káposztasaláta 1260 Ft	Újházy tyúkhúsleves, Krumplis tészta, Tavaszi vegyes vágott 1155 Ft	Tejfölös gombaleves galuskával, Tarhonyáshús, Prémium citromszelet 1290 Ft
S DESSZERT	Piskóta csokiszósszal 305 Ft	Gyümölcsrizs 315 Ft	Mákos palacsinta, forró meggymártás 310 Ft	Somlói galuska 375 Ft	Nanaimo (kókuszos, mandulás, rumos, darált keksz alapon főzött krém, csokimázzal) 355 Ft
T SÜTEMÉNY	Bounty szelet 220 Ft	Franciakrémes 225 Ft	Dobos torta 230 Ft	Fanta szelet 215 Ft	Brazil krémkávé torta 225 Ft
U SÜTEMÉNY	Málnás krémes 215 Ft	Ischler 205 Ft	Mákos rétes 210 Ft	Piskótatekercs 205 Ft	Prémium citromszelet 210 Ft
V SAVANYÚSÁG	Tejfölös uborkasaláta 155 Ft	Káposztával töltött almapaprika 145 Ft	Csemege uborka 135 Ft	Paprikás uborkasaláta (enyhén csípős) 150 Ft	Zöldparadicsom 155 Ft
W SAVANYÚSÁG	Csalamádé 120 Ft	Csípős vegyes vágott 120 Ft	Káposztasaláta 120 Ft	Tavaszi vegyes vágott 120 Ft	Céklasaláta 120 Ft
X KENYÉR	Kenyércipó 55 Ft	Kenyércipó 55 Ft	Kenyércipó 55 Ft	Kenyércipó 55 Ft	Kenyércipó 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	Francia csirkemell (dijoni mustáros sajtmártásban sütve), sült zöldségek 559 kcal 790 Ft	Sült tengeri halszelet, kéksajtos tejszínmártás (enyhén citromos), párolt zöldség, rizs 1153 kcal 805 Ft	Roston sült pulykamell csíkok, fahéjas párolt almával 509 kcal 830 Ft	Csirkemell sonkával, sajttal kemencében sütve, fűszervajas-parmezános párolt zöldségek 622 kcal 815 Ft	Gyros csirkemell falatok, tzatziki, zöldsaláta (fejes káposzta, kígyóuborka, paradicsom, hüvelyes zöldborsó) 454 kcal 825 Ft
Z2 FRISS SALÁTÁK	Extra mozzarella saláta ízes sonkával (kétféle mozzarella sajt, jégsaláta, uborka, paradicsom, ízes sonka) 309 kcal 560 Ft	Cézár-saláta (jégsaláta, csirkehús, paradicsom, uborka, olívaolajos öntettel, tartármártás, reszelt sajt, pirított kenyérkocka) 615 kcal 590 Ft	Nyári zöldségek (zsenge zöldborsó, kukorica, répa, zöldbab), sonkával, főtt tojással, füstöltsajtos tartár 515 kcal 565 Ft	Mátrai saláta (csirkemell csíkok, jégsaláta, paradicsom, sárgarépa, reszelt sajt, tartármártás) 553 kcal 580 Ft	Parmezános saláta (jégsaláta, sonka, tojás, uborka, paradicsom, parmezános öntet, reszelt sajt) 437 kcal 570 Ft
Z3 TESTSÚLY-CSÖKKENTŐ	Gombával töltött csirkemell, sajtmártás, zöldborsós barnarizs 964 kcal, Kol: 127 mg F: 64,3 g, Zs: 39,2 g, Sz: 83,3 g 795 Ft	Nyírségi csirkecomb (zöldséges burgonyával) 429 kcal, Kol: 111 mg F: 37,9 g, Zs: 13,6 g, Sz: 35,7 g 765 Ft	Indiai szelet (csirkemell), petrezselymes-sárgarépás burgonya 391 kcal, Kol: 84 mg F: 40,2 g, Zs: 6,4 g, Sz: 42,9 g 795 Ft	Római pulykamell csíkok, zöldborsó "vadász" módra (gombás, olívás, rozmaringos) 542 kcal, Kol: 84 mg F: 56,8 g, Zs: 16,5 g, Sz: 37,6 g 805 Ft	Csirkemell provánszi sült zöldségekkel (burgonya, sárgarépa, zöldbab, zöldborsó) 465 kcal, Kol: 70 mg F: 39,5 g, Zs: 11,4 g, Sz: 49,7 g 795 Ft
Z4 BALÁZSFITNESS	Szezámmagos rántott csirkemell, görögsaláta 758 kcal F: 52,5 g, Zs: 40,5 g, Sz: 42,2 g 820 Ft	Tejszínes, tárkonyos csirkeragu, jázmin rizs 730 kcal F: 39,5 g, Zs: 24,6 g, Sz: 83,5 g 795 Ft	Csirkeropogós, fitness franciasaláta 895 kcal F: 39,8 g, Zs: 55 g, Sz: 58,5 g 745 Ft	Rántott mozzarella, éden saláta (alma, paradicsom, kaliforniai paprika, jégsaláta) 434 kcal F: 37,9 g, Zs: 45,7 g, Sz: 46,6 g 810 Ft	Zöldfűszeres fetasajtos pulykamell, fűszervajas, párolt zöldségek 590 kcal F: 46,7 g, Zs: 29,2 g, Sz: 44,1 g 820 Ft
Z5 OFFICE MENÜ heti ár: 4550 Ft 910 Ft / nap	Zöldséges burgonyagaluska leves, Szezámmagos rántott csirkemell, görögsaláta 957 kcal 1105 Ft	Daragaluska-leves, Nyírségi csirkecomb 612 kcal 1045 Ft	Zöldborsóleves, Indiai szelet, petrezselymes-sárgarépás burgonya 665 kcal 1080 Ft	Karfiolleves, Római pulykamell csíkok, zöldborsó "vadász" módra 716 kcal 1105 Ft	Brokkolikrémleves, Parmezános saláta 721 kcal 915 Ft

ANITA AJÁNLATA (Z6-Z10)

Jó étvágyat kívánunk! Az étlapon feltüntetett tápértékek tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiírtaktól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Z6 CUKORBETEGEK RÉSZÉRE	Sajtos, olívás pulykaszeletek, brüsszeli zöldségköret (tejfölös, füstölt ízű) 584 kcal F: 47,4 g, Zs: 33 g, Sz: 33,9 g 805 Ft	Zöldséges penne tészta, sajtszórat 497 kcal F: 16,2 g, Zs: 9,3 g, Sz: 84,3 g 625 Ft	Sült csirkemell, almás párolt káposzta, tört burgonya 655 kcal F: 38,8 g, Zs: 28,1 g, Sz: 54,9 g 795 Ft	Sonkás lasagne paradicsomkarikákkal összesütve 854 kcal F: 46,8 g, Zs: 32,6 g, Sz: 87,3 g 760 Ft	Tejfölös rakott tengeri hal (burgonyás, gombás) 624 kcal F: 37,7 g, Zs: 20,6 g, Sz: 71,2 g 765 Ft
Z7 VEGETÁRIÁNUS	Tavaszi gombapaprikás, galuska 1001 kcal F: 29,1 g, Zs: 24,4 g, Sz: 116,3 g 690 Ft	Vegyes rántott zöldségek (karfiol, gomba, brokkoli), párolt rizs, tartármártás 1159 kcal F: 30,6 g, Zs: 61,1 g, Sz: 108,6 g 685 Ft	Sóskafőzelék, főtt burgonya, főtt tojás (2 db) 710 kcal F: 22,7 g, Zs: 26,8 g, Sz: 91,1 g 625 Ft	Spagetti vadas szósszal, reszelt sajt 656 kcal F: 24,5 g, Zs: 22,5 g, Sz: 88,7 g 665 Ft	Tojásos, füstöltsajtos rakott karfiol 681 kcal F: 32,8 g, Zs: 42,5 g, Sz: 21,9 g 645 Ft
Z8 KISMAMÁK RÉSZÉRE	Őszibarackos, sajtos rakott csirkemell, párolt karotta, párolt rizs 650 kcal, Fol: 37 µg F: 42,7 g, Zs: 29,8 g, Sz: 57,9 g 805 Ft	Sajtban forgatott, kemencében sült pulykamell csíkok, sárgarépás burgonyapüré 861 kcal, Fol: 34 µg F: 50,7 g, Zs: 37,6 g, Sz: 71,8 g 820 Ft	Sült harcsa szeletek, tzatziki, jázmin rizs 680 kcal, Fol: 45 µg F: 31,7 g, Zs: 35,3 g, Sz: 78 g 880 Ft	Dubarry pulykamell, gombás, serpenyős zöldségek (fűszeres zöldségek rizzsel összeforgatva) 788 kcal, Fol: 80 µg F: 21,5 g, Zs: 32,8 g, Sz: 68,6 g 805 Ft	Szeletben sült csirkemell, meggymártás, főtt burgonya 787 kcal, Fol: 53 µg F: 41,1 g, Zs: 14,1 g, Sz: 125,1 g 810 Ft
Z9 tiszta szívvel	Tárkonyos, tejfölös harcsaszeletek, párolt zöldség 618 kcal, Kol: 100 mg, Na: 701 mg F: 37,2 g, Zs: 32,1 g, Sz: 36,2 g 835 Ft	Sült csirkemell csíkok párolt gyümölcsökkel (alma, körte, szilva) 465 kcal, Kol: 84 mg, Na: 316 mg F: 31,4 g, Zs: 1,2 g, Sz: 75,1 g 805 Ft	Zöldfűszeres párolt csirkemell, rizses, vajas kukoricával 659 kcal, Kol: 84 mg, Na: 573 mg F: 45,7 g, Zs: 18,8 g, Sz: 76,5 g 790 Ft	Indiai zöldséges sült tészta (csirkemelles) 571 kcal, Kol: 84 mg, Na: 623 mg F: 34,6 g, Zs: 12 g, Sz: 80,3 g 795 Ft	Finomfüves grill csirkemell, sült zöldségek 434 kcal, Kol: 70 mg, Na: 616 mg F: 42,6 g, Zs: 12,2 g, Sz: 41,3 g 805 Ft
Z10 CUKORMENTES SÜTEMÉNY	Csokoládés grízpuding 208 kcal, Sz: 36,9 g 295 Ft	Sacher torta 270 kcal, Sz: 40 g 305 Ft	Kókuszkocka 249 kcal, Sz: 24,4 g 295 Ft	Gesztenyepüré 210 kcal, Sz: 30 g 315 Ft	Aranygaluska vaníliaöntettel 341 kcal, Sz: 58 g 375 Ft

Y1 MÁKOS BEIGLI
Y2 DIÓS BEIGLI
Y3 GESZTENYÉS BEIGLI

KARÁCSONYI BEIGLI VÁSÁR A TELETÁL ÉTELFUTÁRNÁL!

A BEIGLIK A HÉT BÁRMELY NAPJÁRA MEGRENDELHETŐEK!

Mákos beigli: 890 Ft
Diós beigli: 890 Ft
Gesztenyés beigli: 890 Ft

Szilveszteri hagyományok

Szilveszter – A Gergely-naptár utolsó napja. A babonák legszélesebb skálája szilveszter ünnepéhez kötődik. Valaha ezen a napon pisztolylövésekkel és harangok hallatásával üldözték el a démonokat és a gonosz szellemeket. A hit szerint a rosszat még az újév kezdete előtt el kellett üldözni. Ekkor teszünk fogadalmakat (melyeket rendszerint nem tartunk be), s ekkor tehetünk legtöbbet következő évi sikereinkért.

Szinte minden országnak megvannak a maga szilveszteri hagyományai, ősidők óta fontos szerepet kap az Óév búcsúztatása. Szilveszter estéjét és éjszakáját ma is – hasonlóan, mint régen, de igazodva a mai korhoz – ünneplések és rendezvények ölelik körül. Még ma is él az alábbi mondás: Amilyen az újév napja, olyan lesz az egész esztendő is.

Ez a nagy fogadalmak ideje, amiket – attól függően, mennyire szoktuk betartani a magunknak adott szavunkat – ideig-óráig meg is szoktunk tartani.

A szilveszter és Újév talán a leggazdagabb a babonákban.

Még a hitetlenek is „varázsolnak” valamit ezen a napon, például álarcot húznak, hogy elijesszék az óévet magával vivő szellemet, vagy szerencsepénzt tesznek a tárcájukba. Sok családban szokás ezen a napon a szerencsepogácsa sütése is. A legjobb nap ez a gazdagság varázslásra; gazdaggá teszi az új esztendőnket, ha ilyenkor pénzt találunk. A szerencsepogácsa úgy készül, hogy a sima pogácsák egyikének közepébe érmét teszünk, és aki megtalálja, azt éri abban az évben a legnagyobb szerencse. Fontos azonban, hogy a pogácsa még az óévben elfogyjon.

Az év utolsó napján fontos szerepet kapnak az ételek. A hagyományos ételek fogyasztása is bőséget, szaporaságot, főleg anyagi gyarapodást varázsol. A lencse, a bab vagy bármilyen apró szemes étel fogyasztása szerencsét hoz. Ezen ételek mellé leggyakrabban malacsült kerül az asztalra, hiszen a négylevelű lóherét tartó malac az egyik legfontosabb szerencseszimbólum. A malac előre túrja a földet, vagyis „kitúrja a szerencsét”, sőt, kunkori farkát meg is lehet markolni, így aztán garantálhatjuk a szerencsénket a következő évre. A lábasjószág, csirke vagy tyúk fogyasztása azonban tilos, mert az hátrafelé rúg, elkaparja a szerencsénket.

Szilveszteri tilalmak: Tilos kölcsönkérni és kölcsönadni bármit, beleértve a pénzt vagy a használati tárgyakat

is. Aki korábban kölcsön kapott valamit, újév napjára vissza kell adnia a tulajdonosnak. Ezen a napon tilos a mosás, teregetés, mert a babona szerint balszerencsét hoz a ház urára, továbbá a szemetet sem szabad levinni, mert kiöntjük vele a szerencsét a házból.

Azt tartják, a szilveszteri álom beteljesedik, így ne mulassuk át az egész éjszakát, hanem hagyjunk időt egy jósálomra is!

Ezen a napon nem szabad orvost hívni, orvoshoz menni, mert akkor betegséggel töltjük majd a következő évet. A szilveszter éjjelén megfájduló fog valaminek a halogatását jelöli, amit már nem szabad tovább görgetnünk az újesztendőben.

Ma este szokás az ólomöntés vagy – ez az egészségre kevésbé veszélyes, ám ugyanolyan hatékony módszer – a faggyúöntés, gyertyaöntés. Az egyiknél ólmot olvasztanak, a másiknál gyertyafaggyút vagy viaszt. Mindkét eljárás azonos. A felmelegített anyagot hideg vízbe öntik és megnézik, milyen alakot vett fel. Az alakok formák jellegzetességei utalnak a jövendőre, a formák egymásutánisága az időben előre haladó esemé-

nyeket vetíti előre. Éjfélkor az első óraütéskor elfújják a gyertyát és csak az utolsó óraütéskor gyújtják meg újra (ekkor durran a pezsgő dugója is!) Aki ilyenkor hátra nézve nem látja a saját árnyékát, az bizony nehéz évre számíthat.

Távol lévő szerelmesek ilyenkor egy kicsi pezsgőt öntsenek ki a földre – azért ne a háziak féltett perzsaszőnyegére – mielőtt a többiekkel koccintana, hogy a kedvessel egész évben együtt maradjanak. Egyes hagyományok szerint ez azért is hasznos, mert ha ilyenkor valamit kiöntünk a földre, akkor „dől a lé” egész évben.

02. HETI ÉTLAP

Tele ízzel, tele élettel!

A1	LEVESEK
A2	LEVESEK
A3	LEVESEK
B	HÚSOS LEVESEK
C	KEDVENCEK
D	HIDEGKONYHAI KÉSZÍTMÉNYEK
E	FŐZELÉKEK 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 ÍNYENCSÉGEI
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
T	SÜTEMÉNY
U	SÜTEMÉNY
V	SAVANYÚSÁG
W	SAVANYÚSÁG
X	KENYÉR

01.07. HÉTFŐ

- Grízgaluskaleves 183 kcal — 360 Ft
- Erdei gyümölcsleves — 410 Ft
- Bükkerdei vadgomba-krémleves füstöltsajttal — 460 Ft
- Frankfurti leves 263 kcal — 470 Ft
- Házi túrógombóc édes tejföllel — 745 Ft
- Jércesaláta (majonéz, csirkemell, alma, burgonya, tojás) 395 kcal — 360 Ft
- 1. Csirkemelles rakott zöldségek, füstöltsajtmártás 739 kcal — 665 Ft
- Tejfölös zöldbabfőzelék
  - 1. Vagdalt — 645 Ft
  - 2. Sertéspörkölt — 665 Ft
- Sajtos, tejfölös galuska — 520 Ft
- Csőben sült sonkás makaróni, reszelt sajt — 685 Ft
- Spaghetti alla Messina (olasz spagetti darált marhahúsos, paradicsomos, tejszínes, olasz sonkás, babos raguval), reszelt parmezán sajt — 805 Ft
- Tojásos rakott burgonya 755 kcal — 675 Ft
- Rablóragu (csirkemell, császárszalonna, kolbász, hagyma), tepsis burgonya — 835 Ft
- Marhapörkölt
  - 1. Tarhonya 747 kcal — 775 Ft
  - 2. Galuska — 770 Ft
- Rántott vegyes sajttál (camembert, mozzarella és trappista sajt)
  - 1. Párolt rizs, tartármártás — 820 Ft
  - 2. Franciasaláta — 825 Ft
- Sajttal töltött rántott csirkemell
  - 1. Petrezselymes burgonya — 805 Ft
  - 2. Francia burgonyapüré — 815 Ft
- Sanyi bácsi kedvence (natúr sertéshús, csemege uborkás, kolbászos, besamel mártással, sajttal sütve), petrezselymes burgonya — 865 Ft
- Grillezett sertésborda rántott hagymakarikával
  - 1. Falusi burgonya (tejfölös, füstölt szalonnás, hagymás) — 840 Ft
  - 2. Baconos burgonyapüré — 835 Ft
- Grízgaluskaleves, Tojásos rakott burgonya — 855 Ft
- Grízgaluskaleves, Csirkemelles rakott zöldségek, füstöltsajtmártás — 905 Ft
- Frankfurti leves, Marhapörkölt, tarhonya, Csalamádé — 1220 Ft
- Banános palacsinta csokiöntettel — 325 Ft
- Puncs szelet — 220 Ft
- Szilvás rétes — 210 Ft
- Csemege uborka — 135 Ft
- Csalamádé — 120 Ft
- Kenyércipó — 55 Ft

01.08. KEDD

- Lencseleves 291 kcal — 330 Ft
- Húsleves parasztosan (füszeres, pirított füstölt szalonnás galuskával, savanyúkáposztával, tejfölösen) 199 kcal — 390 Ft
- Vaníliás tejleves pirított mandulával (madártej jellegű leves) — 370 Ft
- Vegyes halászlé (pontyból készült halászlé harcsa falatokkal) — 695 Ft
- Sertéspörkölt, vajas galuska — 755 Ft
- Tormás sonkatekercs majonézes kukoricával 368 kcal — 370 Ft
- Brokkolifőzelék
  - 1. Gombaropogós — 620 Ft
  - 2. Roston csirkemell 404 kcal — 630 Ft
- Zöldborsófőzelék
  - 1. Roppanós sült virsli — 660 Ft
  - 2. Kis bécsi szelet — 670 Ft
- Káposztás kocka — 595 Ft
- Tejszínes indiai fűszerezésű (sáfrány, kurkuma) csirkemell csíkok, penne tészta, reszelt sajt — 695 Ft
- Tagliatelle papalina (olasz szélesmetélt, tejszínes, paradicsomos, olasz sonkás, zsenge zöldborsós raguval), parmezán sajt — 785 Ft
- Makói aprópecsenye (velesült hagymával, pecsenyeszafttal), rizi-bizi 619 kcal — 765 Ft
- Fajita con carne de pollo (kemencében sült csirkés fajita salsa szósszal, reszelt sajttal) (nem csípős) — 850 Ft — 10 ÉVES AKCIÓ ÚJRA!
- Resztelt máj
  - 1. Rizi-bizi — 680 Ft
  - 2. Sós burgonya — 685 Ft
- Szezámmagba forgatott csirkemell rántva
  - 1. Burgonyapüré — 815 Ft
  - 2. Párolt zöldségek jázmin rizzsel összeforgatva — 820 Ft
- Kijevi pulykamell (füszeres sajttal töltve)
  - 1. Tejfölös, tepsis burgonya — 835 Ft
  - 2. Vegyes köret — 820 Ft
- Milánói sertésszelet — 870 Ft
- Csirkemell prágai sonkával, sajttal megsütve
  - 1. Burgonyapüré — 825 Ft
  - 2. Wok zöldség, jázmin rizs — 865 Ft
- Lencseleves, Káposztás kocka — 780 Ft
- Lencseleves, Resztelt máj, sós burgonya — 945 Ft
- Húsleves parasztosan, Szezámmagba forgatott csirkemell rántva, burgonyapüré, Tejszínes csokicsoda — 1290 Ft
- Madártej — 345 Ft
- Meggyes kókuszkocka — 225 Ft
- Tejszínes csokicsoda — 230 Ft
- Tejfölös uborkasaláta — 155 Ft
- Vitaminsaláta — 120 Ft
- Kenyércipó — 55 Ft

01.09. SZERDA

- Burgonyaleves 180 kcal — 315 Ft
- Trópusi gyümölcsleves 368 kcal — 410 Ft
- Füstöltsajtos póréhagymaleves, pirított kenyérkockával — 365 Ft
- Tárkonyos pulykaguleves 398 kcal — 485 Ft
- Juhtúrós sztrapacska szalonnapörccel — 720 Ft
- Sajtos franciasaláta sonka csíkokkal 539 kcal — 385 Ft
- Tejfölös fehérbabfőzelék
  - 1. Sertéspörkölt — 630 Ft
  - 2. Rántott csirkemell — 655 Ft
- Kelkáposzta-főzelék
  - 1. Vagdalt — 650 Ft
  - 2. Roston csirkefalatok 440 kcal — 660 Ft
- Grízes tészta baracklekvárral — 605 Ft
- Húsos, gombás lasagne reszelt sajttal — 740 Ft
- Maccheroni ai funghi di Pollo (olasz makaróni tészta tejszínes gombamártás roston csirkemell falatokkal), parmezán sajt — 795 Ft
- Stefánia vagdalt, burgonyapüré — 720 Ft
- "Férfi embörnek való" (fokhagymás sertés aprópecsenye kolbászos, szalonnás, zöldborsós, gombás, lecsós raguval, pirított burgonyával tálalva) — 845 Ft
- Borjúpaprikás
  - 1. Szarvacska tészta — 880 Ft
  - 2. Tojásos galuska — 930 Ft
- Rántott sertésborda
  - 1. Baconos tepsis burgonya — 840 Ft
  - 2. Petrezselymes burgonya — 815 Ft
- Lyoni csirkemell (pirított hagymával)
  - 1. Kukoricás jázmin rizs 695 kcal — 795 Ft
  - 2. Country burgonya — 805 Ft
- Pulykamell Blaha Lujza módra (fokhagymás fetasajttal, sonkával, gombával, zöldfűszerekkel töltött pulykamell filé, bundázva és sütve), rizi-bizi — 840 Ft
- Csülkös pacal
  - 1. Burgonyás galuska — 765 Ft
  - 2. Sós burgonya — 770 Ft
- Burgonyaleves, Tejfölös fehérbabfőzelék, sertéspörkölt — 795 Ft
- Füstöltsajtos póréhagymaleves, Grízes tészta baracklekvárral — 825 Ft
- Tárkonyos pulykaguleves, Kelkáposzta-főzelék, roston csirkefalatok, Joghurtos málnás krémes — 1145 Ft
- Feketeerdő galuska (csokis piskótás somlói, rumos meggyel) — 380 Ft
- Képviselő fánk — 235 Ft
- Joghurtos málnás krémes — 220 Ft
- Vegyestál (almapaprika, csalamádé, csemege uborka, cseresznyepaprika) — 140 Ft
- Káposztasaláta — 120 Ft
- Kenyércipó — 55 Ft

01.10. CSÜTÖRTÖK

- Hideg tejszínes őszibarackleves — 405 Ft
- Gombakrémleves, pirított kenyérkockával 261 kcal — 360 Ft
- Olasz paradicsomleves reszelt sajttal 262 kcal — 385 Ft
- Tyúkleves csigatésztával (mellével és szárnyával) — 520 Ft
- Bolognai spagetti, reszelt sajt — 715 Ft
- Majonézes burgonyasaláta, füszeres csirkemell csíkokkal 364 kcal — 370 Ft
- 1. Csőben sült karfiol, reszelt sajt 463 kcal — 665 Ft
- Tejfölös burgonyafőzelék
  - 1. Sertéssült — 630 Ft
  - 2. Pulykafasírt — 635 Ft
- Vargabéles — 705 Ft
- Montenegrói juhtúrós rakott makaróni (darált marhahús, tejföl, majoranna, sajt) — 715 Ft
- Penne Moscovita (olasz penne tészta füstölt lazacos, kaviáros, tejszínes, parmezános mártással) — 835 Ft
- Hortobágyi húsos palacsinta (borjúhúsból) — 875 Ft
- Borsostokány, galuska — 775 Ft
- Gyros (görög fűszerezésű csirkemell csíkok)
  - 1. Zöldséges jázmin rizs 540 kcal — 815 Ft
  - 2. Pita (2 db), beleval ó zöldségek (paprika, paradicsom, uborka, lilahagyma), tzatziki (eredeti görög recept alapján), külön csípős joghurtmártás — 1045 Ft
- Párizsi pulykamell
  - 1. Kukoricás rizs — 805 Ft
  - 2. Vajas-petrezselymes burgonya — 795 Ft
- Farmer csirkemell (baconszalonna, reszelt sajt)
  - 1. Country burgonya — 805 Ft
  - 2. Kukoricás rizs — 795 Ft
- Négysajttal töltött rántott sertésborda, rizi-bizi — 835 Ft
- Mustáros tejfölben sült harcsa
  - 1. Vegyes köret — 905 Ft
  - 2. Zöldséges, sajtos rizs — 920 Ft
- Olasz paradicsomleves reszelt sajttal, Borsostokány, galuska — 975 Ft
- Hideg tejszínes őszibarackleves, Gyros csirkemell csíkok, zöldséges jázmin rizs — 1080 Ft
- Olasz paradicsomleves reszelt sajttal, Négysajttal töltött rántott sertésborda, rizi-bizi, Céklasaláta — 1225 Ft
- Riobamba csokigolyók (kakaós, tequilás desszert sűrű csokoládéöntettel) — 350 Ft — 10 ÉVES AKCIÓ ÚJRA!
- Kastély szelet (karamellás, mogyorós, tejszínes) — 230 Ft
- Citromos mignon — 210 Ft
- Piros káposztával töltött paprika — 155 Ft
- Céklasaláta — 120 Ft
- Kenyércipó — 55 Ft

01.11. PÉNTEK

- Csontleves finommetélttel 81 kcal — 360 Ft
- Hideg nyári gyümölcsleves — 410 Ft
- Kínai zöldségleves (enyhén csípős) — 425 Ft
- Bableves füstölt tarjával 408 kcal — 510 Ft
- Húsos, rakott kelkáposzta 586 kcal — 730 Ft
- Tojássaláta csirkemellsonka csíkokkal (majonézes) 586 kcal — 360 Ft
- Sárgaborsó-főzelék
  - 1. Sült virsli — 630 Ft
  - 2. Vagdalt — 635 Ft
- Sóskafőzelék, főtt burgonya
  - 1. Főtt tojás 703 kcal — 645 Ft
  - 2. Főtt marha — 680 Ft
- Mákos tészta — 590 Ft
- Csirkemell csíkok póréhagymán pirítva, gombás füstöltsajtmártásban, spagetti — 695 Ft
- Tagliatelle Pesto alla Genovese (olasz szélesmetélt tejszínes, parmezán sajtos, bazsalikomos, fenyőmagos mártással), parmezán sajt — 780 Ft
- Zúzapörkölt, tarhonya 703 kcal — 695 Ft
- Vásári sült kolbász tál (2 db házi sült kolbász), hagymás, paprikás tört burgonya, párolt káposzta — 780 Ft
- Sült csirkecomb
  - 1. Burgonyapüré — 785 Ft
  - 2. Tört burgonya, párolt káposzta — 790 Ft
- Füstöltsajttal töltött rántott sonka
  - 1. Rizi-bizi — 765 Ft
  - 2. Francia burgonyapüré — 770 Ft
- Mustárban pácolt rántott sertésborda
  - 1. Hagymás tört burgonya — 820 Ft
  - 2. Baconos tepsis zöldségek — 835 Ft
- Grillezett csirkemell fokhagymás, joghurtos, márványsajtos öntettel, burgonyakrokett — 820 Ft
- Roston pulykamell szeletek, baconos sajtmártással
  - 1. Jázmin rizs — 885 Ft
  - 2. Krokett golyó — 915 Ft
- Hideg nyári gyümölcsleves, Mákos tészta — 845 Ft
- Hideg nyári gyümölcsleves, Húsos, rakott kelkáposzta — 995 Ft
- Kínai zöldségleves, Sült csirkecomb, burgonyapüré, Meggyes-mákos lepény — 1270 Ft
- Szép Ilona kukoricamálés túrógombóca, vaníliás morzsával, édes tejföllel — 345 Ft
- Tejszínes-túrós kocka — 240 Ft
- Meggyes-mákos lepény — 235 Ft
- Paprikás uborkasaláta (enyhén csípős) — 150 Ft
- Csípős vegyes vágott — 120 Ft
- Kenyércipó — 55 Ft

BALÁZS AJÁNLATA (Z1-Z5)

Kol: koleszterin **Na**: nátrium (konyhasó) **F**: fehérje **Zs**: zsír **Sz**: szénhidrát (f): FITNESS étrend ❄: vegetáriánusok is fogyaszthatják

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Z1 FITNESS ÉS ALAKBARÁT	Olaszos csirkemell (fűszerezett paradicsommal, sajttal megsütve), fűszervajas, tepsis zöldségkeverék 650 kcal (f) 815 Ft	Zeus saláta sült csirkemellel (mozzarellával kemencében sült csirkemell, mediterrán zöldségek, olívabogyó, tzatziki) 375 kcal (f) 855 Ft	Sült tengeri halszelet, citrommártás, fűszervajas, párolt zöldségkeverék 1116 kcal 825 Ft	Roston csirkemell, tejszínes-sajtos fokhagymamártás, négyévszak saláta (uborka, jégsaláta, pritaminpaprika, kukorica) 544 kcal (f) 850 Ft	Pulykasült görög pásztor módra (oregánóval, majorannával fűszerezett pulykamell), kecskesajtos, spenótos, enyhén kapros tejszínmártás, olívás barnarizs 865 kcal (f) 820 Ft
Z2 FRISS SALÁTÁK	Roston sült pulykamell csíkok, tavaszi szivárványsaláta (paradicsom, sárga és piros pritaminpaprika, kukorica, jégsaláta), ezersziget öntet 656 kcal (f) 620 Ft	Pármai sonkasaláta (jégsaláta, sonka, tojás, mozzarella, olívaolajos öntet, tartármártás) 432 kcal (f) 595 Ft	Bécsi burgonyasaláta csirkemell csíkokkal (burgonya, lilahagyma, snidling, zellerlevél, tartármártás) 488 kcal (f) 580 Ft	Lazacos Cézár saláta (jégsaláta, lazac, paradicsom, uborka, olívaolajos öntet, tartármártás, reszelt sajt, pirított kenyérkocka) 660 kcal (f) 750 Ft	Házi csirke nuggets, pünkösdi saláta (jégsaláta, uborka, alma, pritaminpaprika, sajt, snidling), zöldfűszeres joghurtmártás 385 kcal (f) 580 Ft
Z3 TESTSÚLY-CSÖKKENTŐ	Olívás húsgombóc, mediterrán paradicsommártás, főtt burgonya 710 kcal, Kol: 53 mg F: 26,6 g, Zs: 18 g, Sz: 105,6 g (f) 755 Ft	Citromos tengeri halszelet serpenyőben sült zöldségekkel (zöldborsó, zöldbab, sárgarépa) 431 kcal, Kol: 118 mg F: 44 g, Zs: 12,1 g, Sz: 34,1 g (f) 805 Ft	Sonkás májusi rizs (csirkemellsonka, zöldborsó, sárgarépa barnarizzsel) 496 kcal, Kol: 62 mg F: 30,3 g, Zs: 5,1 g, Sz: 77 g (f) 770 Ft	Serpenyős, paradicsomos csirke csíkok, burgonya zöldségekkel összeforgatva 484 kcal, Kol: 84 mg F: 45,1 g, Zs: 8 g, Sz: 69,6 g (f) 795 Ft	Füstöltsajtos csirkemell, párolt alma, burgonyapüré 599 kcal, Kol: 88 mg F: 42,2 g, Zs: 25,2 g, Sz: 45,3 g (f) 825 Ft
Z4 BALÁZSFITNESS	Sonkás, sajtos rakott brokkoli 686 kcal F: 40,2 g, Zs: 36,7 g, Sz: 42,1 g (f) 775 Ft	Fűszeres rántott csirkemell fodrok, friss saláta (fejes káposzta, uborka, paradicsom, paprika, vöröshagyma) 635 kcal F: 40,5 g, Zs: 24,9 g, Sz: 50 g (f) 815 Ft	Csirkemell szeletek vadas mártással, durum pennével 799 kcal F: 40,2 g, Zs: 28,6 g, Sz: 80,5 g (f) 820 Ft	Grill csirkemell (pác: joghurt, olívaolaj, bazsalikom, koriander, fokhagyma), vajas-petrezselymes sárgarépa karikák jázmin rizzsel összeforgatva 730 kcal F: 39,8 g, Zs: 36,5 g, Sz: 58,2 g (f) 830 Ft	Bakonyi fitness csirkemelltokány (frissfölös, gombás), fűszervajas párolt zöldségek 543 kcal F: 43,2 g, Zs: 20,7 g, Sz: 57,1 g (f) 815 Ft
Z5 OFFICE MENÜ heti ár: 4550 Ft 910 Ft / nap	Erdei gyümölcsleves, Tavaszi csirkemell rizottó, reszelt sajt 1036 kcal (f) 1095 Ft	Vaníliás tejleves pirított mandulával, Zeus saláta sült csirkemellel 891 kcal (f) 1070 Ft	Burgonyaleves, Kakukkfüves, fokhagymás pulykamell kockák burgonyával, gombával, zöldbabbal 587 kcal (f) 1045 Ft	Tyúkleves csigatésztával, Zöldbabfőzelék, rántott sajt 1222 kcal 975 Ft	Csontleves finommetélttel, Füstöltsajtos csirkemell, párolt alma, burgonyapüré 680 kcal (f) 1065 Ft

ANITA AJÁNLATA (Z6-Z10) Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapon feltüntetett tápértékek tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiírtaktól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Z6 CUKORBETEGEK RÉSZÉRE	Tavaszi csirkemell rizottó (jázmin rizsből), reszelt sajt 667 kcal F: 43,1 g, Zs: 22,3 g, Sz: 103,6 g (f) 805 Ft	Töltött csirkecomb földimogyorós párolt gyümölccsel 581 kcal F: 50,8 g, Zs: 16,7 g, Sz: 56 g (f) 815 Ft	Kakukkfüves, fokhagymás pulykamell kockák burgonyával, gombával, zöldbabbal 407 kcal F: 41,4 g, Zs: 8,2 g, Sz: 39,5 g (f) 825 Ft	Joghurtos, narancsos tengeri halfilé, jázmin rizs 824 kcal F: 42,7 g, Zs: 31,5 g, Sz: 87,7 g (f) 805 Ft	Fűszeres paradicsommártásban sült csirkemell falatok, olívás rizs 584 kcal F: 42,3 g, Zs: 11,3 g, Sz: 78,2 g (f) 795 Ft
Z7 VEGETÁRIÁNUS	Sajttal, gombával töltött rántott palacsinta, párolt rizs, tartármártás 988 kcal F: 41,2 g, Zs: 39,9 g, Sz: 139,3 g ✳ (f) 695 Ft	Bácskai rizses gomba 519 kcal F: 18,2 g, Zs: 7,8 g, Sz: 89,7 g ✳ (f) 680 Ft	Fokhagymás, sajtos töltött gombafejek kemencében sütve, kukoricás rizs 1058 kcal F: 33,2 g, Zs: 62 g, Sz: 87,3 g ✳ 660 Ft	Zöldbabfőzelék, rántott sajt 1075 kcal F: 30,5 g, Zs: 58,6 g, Sz: 83,8 g ✳ 665 Ft	Szerzetesek eledele (gombás, zöldborsós, sárgarépás, szójás ragu), sajtos sült burgonya 878 kcal F: 29,4 g Zs: 25 g, Sz: 131,1 g ✳ (f) 645 Ft
Z8 KISMAMÁK RÉSZÉRE	Fűszeres tengeri halszeletek, tzatziki, jázmin rizs 819 kcal, Fol: 46 μg F: 45,4 g, Zs: 36,2 g, Sz: 79,7 g (f) 820 Ft	Spenótfőzelék, rántott csirkemell 1138 kcal, Fol: 138 μg F: 37 g, Zs: 80,1 g, Sz: 60,4 g 695 Ft	Sajtos brokkolival töltött rántott csirkemell, burgonyapüré 933 kcal, Fol: 61 μg F: 49,9 g, Zs: 46,6 g, Sz: 79 g (f) 795 Ft	Vajban sült pulykamell szeletek, almamártás, párolt rizs 863 kcal, Fol: 45 μg F: 41,7 g, Zs: 24 g, Sz: 113,5 g (f) 805 Ft	Roston csirkemell, tejszínes brokkolikrémmártás, gnocchi 776 kcal, Fol: 23 μg F: 52,3 g, Zs: 19,1 g, Sz: 98,6 g (f) 855 Ft
Z9 tiszta szívvel	Csirkemell sonkával, sajttal kemencében sütve, jázmin rizs trópusi gyümölcsökkel összeforgatva 658 kcal, Kol: 95 mg, Na: 796 mg F: 47,9 g, Zs: 19,4 g, Sz: 70,3 g (f) 825 Ft	Snidlinges pulykamell kockák, rizses zöldborsóval 557 kcal, Kol: 70 mg, Na: 580 mg F: 45,8 g, Zs: 16,5 g, Sz: 49,3 g (f) 815 Ft	Szeletben sült csirkemell, ananászos-körtés saláta mandulával 436 kcal, Kol: 140 mg, Na: 395 mg F: 34,2 g, Zs: 12 g, Sz: 45,8 g (f) 835 Ft	Csirkemell szeletek csemege uborkával, sajttal egybesütve, extra saláta (jégsaláta, sárgarépa, paradicsom, pritaminpaprika, káposzta, kukorica) 538 kcal, Kol: 90 mg, Na: 562 mg F: 43,1 g, Zs: 24,4 g, Sz: 35,1 g (f) 830 Ft	Rántott tonhal, mediterrán zöldségkeverék (paradicsom, uborka, pritaminpaprika, jégsaláta, salátahagyma, kukorica) 505 kcal, Kol: 111 mg, Na: 641 mg F: 37,2 g, Zs: 20,3 g, Sz: 41,3 g (f) 835 Ft
Z10 CUKORMENTES SÜTEMÉNY	Francia csokitorta 170 kcal, Sz: 8,3 g 305 Ft	Erdei gyümölcsös csokikrém 261 kcal, Sz: 9,7 g 310 Ft	Francia krémes 260 kcal, Sz: 25 g 295 Ft	Amerikai almás pite 192 kcal, Sz: 22 g 345 Ft	Vaníliás profiterol 175 kcal, Sz: 8,6 g 320 Ft

03. HETI ÉTLAP

Tele ízzel, tele élettel!

	01.14. HÉTFŐ	01.15. KEDD	01.16. SZERDA	01.17. CSÜTÖRTÖK	01.18. PÉNTEK
A1 LEVESEK	Erőleves cérnametélttel 101 kcal 370 Ft	Tejfölös bableves 345 Ft	Tavaszi zöldségleves 136 kcal 335 Ft	Egres leves őszibarackkal 410 Ft	Lebbencsleves 219 kcal 330 Ft
A2 LEVESEK	Hideg, tejszínes málnakrémleves 405 Ft	Elzászi sajtleves (sajtkockákkal, póréhagymával, tejszínes, fehérboros), pirított kenyérkocka 430 Ft	Fahéjas szilvaleves 390 kcal 385 Ft	Zöldbableves 173 kcal 350 Ft	Magyaros gombaleves 140 kcal 355 Ft
A3 LEVESEK	Paradicsomleves mozzarellagolyókkal 378 kcal 415 Ft	Hideg tejszínes feketeszeder leves 388 kcal 410 Ft	Tojásleves 286 kcal 305 Ft	Hagymaleves, pirított kenyérkockával 243 kcal 340 Ft	Füstöltsajtos zellerkrémleves, pirított kenyérkockával 395 Ft
B HÚSOS LEVESEK	Erdélyi raguleves (tejfölös, marhahúsos, zöldséges) 505 Ft	Májgaluskaleves 140 kcal 470 Ft	Házi gulyásleves csipetkével (csípős) 510 Ft	Szegedi halászlé 710 Ft	Újházy jérceleves 133 kcal 505 Ft
C KEDVENCEK	Húsos lasagne reszelt sajttal 730 Ft	Csirkepörkölt, galuska 755 Ft	Vadas pulykatokány, spagetti 750 Ft	Aranygaluska vaníliaszósszal 660 Ft	Tejfölös, házi rakott burgonya 730 Ft
D HIDEGKONYHAI KÉSZÍTMÉNYEK	Natúr csirkemell csíkok franciasalátával (majonéz, burgonya, zöldborsó, sárgarépa, alma, uborka) 466 kcal 360 Ft	Csabai töltött karaj, majonézes kukoricasaláta 381 kcal 385 Ft	Waldorf-saláta (zeller, dió, alma, majonézzel, tojáscsíkkal) 465 kcal 355 Ft	Majonézes virslisaláta (burgonya, virsli, uborka, hagyma) 340 kcal 325 Ft	Dupla tormás sonka franciasalátával 479 kcal 405 Ft
E FŐZELÉKEK ÉS KÖNNYŰ ZÖLDSÉGETELEK	Finomfőzelék 1. Rántott sajt 650 Ft 2. Roston csirkefalatok 619 kcal 630 Ft	Petrezselymes burgonyafőzelék 1. Csirkefasírt 630 Ft 2. Roston pulykamellfalatok 608 kcal 635 Ft	Kelbimbófőzelék 1. Brassói pulykatokány 645 Ft 2. Csirkeropogós 650 Ft	Spenótfőzelék 1. Bundás kenyér 650 Ft 2. Rántott sajt 793 kcal 675 Ft	1. Sonkás, baconos csőben sült karfiol 660 Ft
F FŐZELÉKEK	Lencsefőzelék 1. Sült virsli 635 Ft 2. Sertéspörkölt 645 Ft	Zöldbabfőzelék 1. Marhapörkölt 665 Ft 2. Kis bécsi szelet 670 Ft	Paradicsomos káposzta 1. Vagdalt 655 Ft 2. Natúr csirkemell 692 kcal 665 Ft	Babfőzelék 1. Sajtos csirkeropogós 630 Ft 2. Sertéspörkölt 660 Ft	Magyaros zöldborsófőzelék 1. Sertéspörkölt 591 kcal 650 Ft 2. Pulyka brassói 645 Ft
G TÉSZTÁK	Sült túrós derelye fahéjas porcukorral 650 Ft	Császármorzsa baracklekvárral 655 Ft	Túrós, mazsolás rakott kifli 670 Ft	Krumplis tészta 595 Ft	Extra vegyes palacsinta tál (mazsolás diókrémmel és fahéjas almával töltve) vaníliamártás 660 Ft
H1 HÚSOS TÉSZTÁK	Carbonara spagetti (tejszín, sonka, reszelt sajt) 695 Ft	Baconos, gombás bolognai spagetti, reszelt sajt 720 Ft	Csirkemell csíkok fűszeres sajtkrémmártással, penne tésztával 705 Ft	Tejszínes csirkeragu fokhagymás makarónival, reszelt parmezán sajttal 695 Ft	Piedone rakott penne (sonkás, kolbászos, kukoricás, babos, paradicsomos, enyhén csípős) 690 Ft
H2 OLASZ TÉSZTÁK	Pennette Greche (olasz penne tészta, görög joghurtos, grillezett paprikás, pirított csirkemell csíkok, bazsalikommal, parmezán sajttal) 805 Ft	Rigatoni Funghi Porcini di Pollo (olasz csőtészta tejszínes, vargánya gombás, csirkemelles raguval), parmezán sajt 815 Ft	Spaghetti al Pomodoro con Prosciutto crudo (olasz spagetti, krémes paradicsommártással, pármai sonkával), reszelt parmezán sajt 825 Ft	Fusilli alla Pompei (olasz spirál tészta, olasz kolbászos, paprikás, fokhagymás, paradicsomos ragu, enyhén csípős), reszelt parmezán sajt 830 Ft	Gnocchi ai Quattro Formaggi (burgonya gombóckák tejszínes négysajtmártással) 835 Ft
I FŐÉTEL	Húsos, rakott zöldbab 565 kcal 755 Ft	Sajttal töltött rántott párizsi, rizi-bizi 660 Ft	Manhattan-BigBurger (2 hamburgerhús, bacon, sajt, paradicsom, csemege uborka és salátahagyma karikák, kétféle öntet: paradicsomos barbecue és pikáns, fűszeres majonéz, 2 hamburger zsömle) 10 ÉVES AKCIÓ ÚJRA! 1220 Ft	Ördöngős szárnyasmáj (mustáros, enyhén csípős), kukoricás rizs 709 kcal 715 Ft	Szezámmagos rántott sajt, párolt rizs, tartármártás 780 Ft
J FŐÉTEL	Tejfölös, gombás sertésragu, orsó tészta 854 kcal 775 Ft	Sült hekk paprikás-fokhagymás lisztbe forgatva, tört burgonya 662 kcal 835 Ft	Hagymás aprópecsenye, rizi-bizi 725 Ft	Eredeti brassói aprópecsenye 795 Ft	Disznótoros tál - házi sült kolbász, májas- és véreshurka (vastag bőrű tört rizses paraszthurkák), párolt káposzta, tört burgonya 845 Ft
K FŐÉTEL	Thai csirkemell csíkok (ananász, gomba, vörösbor, paradicsom, gyömbéres mártással) 1. Jázmin rizs 755 kcal 795 Ft 2. Fűszeres thai sült tészta 805 Ft	Sajttal, sonkával töltött rántott palacsinta 1. Párolt rizs, tartármártás 765 Ft 2. Kukoricás rizs, san remo-i ketchupos, csípős tartármártás 775 Ft	Görög csirkefalatok (paradicsommal, uborkával, görögös fűszerezéssel) 1. Petrezselymes jázmin rizs 805 Ft 2. Görögsaláta pritaminpaprikával, feta sajttal 401 kcal 830 Ft	Vörösboros marhapörkölt 1. Tarhonya 785 Ft 2. Juhtúros sztrapacska 825 Ft	Kínai pulykamell csíkok (mézes, pikáns) 1. Sárga rizs 680 kcal 805 Ft 2. Zöldséges sült tészta 830 Ft
L FŐÉTEL	Vegyes tál (rántott csirkemell, rántott sajt) 1. Párolt rizs, tartármártás 830 Ft 2. Burgonyapüré 820 Ft	Rántott csirkecomb 1. Burgonyapüré 780 Ft 2. Petrezselymes burgonya 785 Ft	Rántott csirkemell csíkok csípős bundában 1. Zöldséges jázmin rizs 775 Ft 2. Francia burgonyapüré 780 Ft	Rántott gomba 1. Tepsis burgonya (tejfölös, baconos) 665 Ft 2. Párolt rizs, tartármártás 695 Ft	Rántott tonhal 1. Burgonyapüré 785 Ft 2. Jázmin rizs, tartármártás 805 Ft
M FŐÉTEL	Vasi pecsenye (sertéskaraj fokhagymás tejben pácolva, párizsiasan kisütve) 1. Petrezselymes burgonya 815 Ft 2. Grillezett burgonya 820 Ft	Csirkemell körtével, sonkával, sajttal kemencében összesütve 1. Zöldborsós jázmin rizs 805 Ft 2. Burgonyapüré és sült zöldségek 815 Ft	Sajttal, baconnel és gombával töltött rántott sertésszelet 1. Hagymás tört burgonya 820 Ft 2. Country burgonya 825 Ft	Ananásszal, sonkával töltött rántott pulykamell 1. Kukoricás rizs 805 Ft 2. Petrezselymes burgonya 815 Ft	Mátrai szelet (párizsi sertésszelet, tejföl, reszelt sajt) 1. Rizi-bizi 855 Ft 2. Burgonyapüré 865 Ft
N FŐÉTEL	Cordon-bleu (csirkemell sajttal, sonkával töltve), vajas burgonya 835 Ft	Lilahagymás körözöttel töltött rántott sertésborda, falusi burgonya (tejfölös, füstölt szalonnás, hagymás) 830 Ft	Pulykamell sonkával, roquefort sajttal és medvehagymával töltve, sokmagvas bundában, rizi-bizi 815 Ft	Hidasi csirkemell (fűszeres roston csirkemell, héjában sült burgonya tzatzikivel) 830 Ft	Sonkával, parmezán sajttal töltött rántott csirkemell, rizi-bizi 815 Ft
O LACIBÁCSI ÍNYENCSÉGEI	Borókás szarvaspörkölt 1. Szarvacska tészta 865 Ft 2. Túrós csusza 940 Ft	Marseillei sertésszelet (baconnel, camembert és medvehagymás sajttal kemencében sütve) 10 ÉVES AKCIÓ ÚJRA! 1. Tört burgonya 845 Ft 2. Zöldfűszeres, zöldséges tepsis burgonya (zöldborsó, pritaminpaprika) 855 Ft	Harcsa szeletek "Orly" módra 1. Petrezselymes burgonya 870 Ft 2. Jázmin rizs, tartármártás 890 Ft	Lilahagymás, vörösboros pácban érlelt sertésszelet roston 1. Hasábburgonya, jázmin rizs 835 Ft 2. Baconos, tepsis burgonya 865 Ft	Vargányagombás marhapörkölt 1. Galuska 840 Ft 2. Tarhonya 850 Ft
P MENÜ 1. heti ár: 3550 Ft 710 Ft / nap	Erőleves cérnametélttel, Lencsefőzelék, sült virsli 825 Ft	Tejfölös bableves, Baconos, gombás bolognai spagetti, reszelt sajt 890 Ft	Tavaszi zöldségleves, Hagymás aprópecsenye, rizi-bizi 895 Ft	Hagymaleves, Krumplis tészta 795 Ft	Lebbencsleves, Magyaros zöldborsófőzelék, sertéspörkölt 845 Ft
Q MENÜ 2. heti ár: 4150 Ft 830 Ft / nap	Erőleves cérnametélttel, Tejfölös, gombás sertésragu, orsó tészta 980 Ft	Májgaluskaleves, Petrezselymes burgonyafőzelék, roston pulykamellfalatok 895 Ft	Fahéjas szilvaleves, Vadas pulykatokány, spagetti 985 Ft	Zöldbableves, Ördöngős szárnyasmáj, kukoricás rizs 955 Ft	Lebbencsleves, Tejfölös, házi rakott burgonya 935 Ft
R EXTRA MENÜ heti ár: 5150 Ft 1030 Ft / nap	Paradicsomleves mozzarellagolyókkal, Cordon-bleu, vajas burgonya, Krémes 1335 Ft	Májgaluskaleves, Csirkepörkölt, galuska, Csalamádé 1215 Ft	Házi gulyásleves csipetkével, Túrós, mazsolás rakott kifli, Kenyércipó 1105 Ft	Zöldbableves, Lilahagymás, vörösboros pácban érlelt sertésszelet roston, tört burgonya, Céklasaláta 1220 Ft	Füstöltsajtos zellerkrémleves, Kínai pulykamell csíkok, zöldséges sült tészta, Almás rétes 1275 Ft
S DESSZERT	Brownie (csokis sütemény mandulával) 350 Ft	Mákos guba 310 Ft	Banános madártej 345 Ft	Gundel palacsinta 325 Ft	Házi túrógombóc édes tejföllel 335 Ft
T SÜTEMÉNY	Krémes 235 Ft	Fehércsokis, áfonyás máktorta 225 Ft	Narancstorta 220 Ft	Raffaello szelet 230 Ft	Almás rétes 210 Ft
U SÜTEMÉNY	Piskóta tekercs 210 Ft	Rigójancsi 220 Ft	Kókuszgolyó 230 Ft	Fatörzs 210 Ft	Tiramisu szelet 235 Ft
V SAVANYÚSÁG	Uborkasaláta 145 Ft	Piros káposztával töltött paprika 155 Ft	Csemege uborka 135 Ft	Almapaprika 130 Ft	Tejfölös uborkasaláta 155 Ft
W SAVANYÚSÁG	Tavaszi vegyes vágott 120 Ft	Csalamádé 120 Ft	Káposztasaláta 120 Ft	Céklasaláta 120 Ft	Csípős vegyes vágott 120 Ft
X KENYÉR	Kenyércipó 55 Ft	Kenyércipó 55 Ft	Kenyércipó 55 Ft	Kenyércipó 55 Ft	Kenyércipó 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	Roston csirkemell négysajtmártással, grill zöldséggel 667 kcal 830 Ft	Kemencében sült pulykamell csíkozva, tejszínes mustármártás, fűszervajas párolt zöldségkeverék 753 kcal 825 Ft	Gyros fűszerezésű roston sült csirkemell, zöldsaláta (paradicsom, hagyma, uborka, káposzta) 303 kcal 805 Ft	Joghurtos pácban érlelt roston pulykamell csíkok (pác: joghurt, oregano, mustár, grappa), mediterrán saláta (jégsaláta, paradicsom, uborka, pritaminpaprika, lilahagyma) 395 kcal 835 Ft	Őszibarackos, sajtos rakott csirkemell, párolt karotta, párolt rizs 601 kcal 805 Ft
Z2 FRISS SALÁTÁK	Hawaii csirkemell saláta (jégsaláta, ananász, kukorica, tartármártás) 639 kcal 580 Ft	Nyári csirkesaláta (csirkemell tojásos, gombás zöldségeken mustáros öntettel) 504 kcal 590 Ft	Sült pulykamell csíkozva, bébikarotta, wok zöldségkeverék, sajtmártás 436 kcal 675 Ft	Tonhalsaláta (jégsaláta, paradicsom, főtt tojás, olajos tonhal) 418 kcal 670 Ft	Károlyi-saláta (pulykamell csíkok, főtt burgonya, csemege uborka, paradicsom, pritaminpaprika, tojás, majonézes öntet) 491 kcal 580 Ft
Z3 TESTSÚLY-CSÖKKENTŐ	Sült pulykacomb, meggymártás, párolt rizs 868 kcal, Kol: 122 mg F: 36,4 g, Zs: 30,1 g, Sz: 117,4 g 785 Ft	Uborkás joghurtban sült csirkemell, vegyes gombás jázmin rizs 636 kcal, Kol: 91 mg F: 48,1 g, Zs: 11,9 g, Sz: 79,8 g 795 Ft	Sült csirkecomb, kakukkfüves vajban párolt zöldségek 582 kcal, Kol: 160 mg F: 55,8 g, Zs: 21,9 g, Sz: 36,1 g 785 Ft	Ananászos, füstöltsajtos rakott csirkemell, jázmin rizs 647 kcal, Kol: 72 mg F: 43,1 g, Zs: 17,2 g, Sz: 79,4 g 815 Ft	Sonkás húspogácsák, párolt lilakáposzta 431 kcal, Kol: 45 mg F: 10,4 g, Zs: 12,5 g, Sz: 41,2 g 755 Ft
Z4 BALÁZSFITNESS	Paradicsomos húsgombóc (fitness paradicsommártással, 3 gombóccal) 580 kcal F: 34,1 g, Zs: 16,6 g, Sz: 69,2 g 760 Ft	Fitness pulykás rakott kel 624 kcal F: 27,4 g, Zs: 22,5 g, Sz: 73,5 g 755 Ft	Rántott csirkemell görögsalátával 577 kcal F: 44,2 g, Zs: 26,7 g, Sz: 37,7 g 830 Ft	Könnyű, rakott sajtos penne (tejszínes, csirkés) 952 kcal F: 44,1 g, Zs: 39,4 g, Sz: 97,1 g 750 Ft	Fitness hortobágyi húsos palacsinta 615 kcal F: 33,2 g, Zs: 18,2 g, Sz: 82,5 g 780 Ft
Z5 OFFICE MENÜ heti ár: 4550 Ft 910 Ft / nap	Erőleves cérnametélttel, Paradicsomos húsgombóc 681 kcal 1065 Ft	Hideg tejszínes feketeszeder leves, Nyári csirkesaláta 892 kcal 920 Ft	Tavaszi zöldségleves, Gyros fűszerezésű roston sült csirkemell, zöldsaláta 439 kcal 1085 Ft	Zöldbableves, Grill pulykamell, vajas zöldség, burgonyapüré 777 kcal 1105 Ft	Magyaros gombaleves, Őszibarackos, sajtos rakott csirkemell, párolt karotta, párolt rizs 741 kcal 1075 Ft

ANITA AJÁNLATA (Z6-Z10) Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapon feltüntetett tápértékek tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiírtaktól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek! Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Z6 CUKORBETEGEK RÉSZÉRE	Csípős csirkemell csíkok roston, vajban párolt zöldköret (zöldbab, karfiol, sárgarépa, zöldborsó) 577 kcal F: 44,2 g, Zs: 26,7 g, Sz: 37,7 g 795 Ft	Káposztás sztrapacska friss túróval 838 kcal F: 33,7 g, Zs: 13,2 g, Sz: 141 g 675 Ft	Tojásos sóskafőzelék, pulykafasírt 693 kcal F: 33,3 g, Zs: 38,9 g, Sz: 48,2 g 650 Ft	Zöldségekkel sült csirkemell kockák, tört burgonya 599 kcal F: 40,5 g, Zs: 22,8 g, Sz: 55,6 g 795 Ft	Mazsolás pulykamell almás burgonyával 530 kcal F: 37,3 g, Zs: 11,9 g, Sz: 70,4 g 805 Ft
Z7 VEGETÁRIÁNUS	Rántott mozzarella mandulás bundában, párolt rizs, tartármártás 1812 kcal F: 61,1 g, Zs: 110,1 g, Sz: 170 g 805 Ft	Tojásos csőben sült karfiol reszelt sajttal 715 kcal F: 40,4 g, Zs: 44,8 g, Sz: 40,2 g 660 Ft	Füstöltsajtos, parajos gombafejek, napraforgós penne tészta 835 kcal F: 40,5 g Zs: 30,3 g Sz: 94,4 g 655 Ft	Zöldborsófőzelék, sajtkrokett 866 kcal F: 35,2 g, Zs: 34,9 g, Sz: 98,3 g 650 Ft	Gombaropogós, majonézes burgonya 1269 kcal F: 27,5 g, Zs: 80,8 g, Sz: 115,3 625 Ft
Z8 KISMAMÁK RÉSZÉRE	Kaukázusi tengeri halszeletek, fűszeres kefirmártás, sárgarépás burgonya 645 kcal, Fol: 37 µg F: 41,6 g, Zs: 23,4 g, Sz: 64 g 815 Ft	Fahéjas almával, szilvával töltött pulykamell, burgonyapüré 1018 kcal, Fol: 50 µg F: 45,9 g, Zs: 37,7 g, Sz: 115,6 g 820 Ft	Csirkemell brokkolival, sajttal sütve, bébirépás burgonyával 631 kcal, Fol: 49 µg F: 44,4 g, Zs: 25,9 g, Sz: 52,2 g 830 Ft	Grill pulykamell, vajas zöldség, burgonyapüré 604 kcal, Fol: 52 µg F: 39,8 g, Zs: 29 g, Sz: 76,4 g 820 Ft	Sörös-mézes csirkemell, fűszervajas párolt zöldségek 550 kcal, Fol: 97 µg F: 42,2 g, Zs: 21,6 g, Sz: 55,6 g 815 Ft
Z9 tiszta szívvel	Sült csirkemell csíkozva, párolt alma és körte, pirított dió 576 kcal, Kol: 70 mg, Na: 414 mg F: 54,7 g, Zs: 17,6 g, Sz: 66,8 g 805 Ft	Hagymás tejfölben sült csirkemell szeletek, zöldséges jázmin rizs 723 kcal, Kol: 109 mg, Na: 735 mg F: 40,3 g, Zs: 28,4 g, Sz: 70,7 g 790 Ft	Bazsalikomos, fokhagymás tengeri halfilé, rizses zöldség 525 kcal, Kol: 118 mg, Na: 716 mg F: 43 g, Zs: 17,5 g, Sz: 48,6 g 805 Ft	Hawaii csirkemell (ananászkarikával, sajttal sütve), vegyes saláta (jégsaláta, pritaminpaprika, paradicsom, kígyóuborka) 335 kcal, Kol: 90 mg, Na: 615 mg F: 39,1 g, Zs: 12,5 g, Sz: 14,2 g 835 Ft	Sült csirkecomb, karfiolpüré 592 kcal, Kol: 130 mg, Na: 795 mg F: 44,7 g, Zs: 21,4 g, Sz: 6,5 g 795 Ft
Z10 CUKORMENTES SÜTEMÉNY	Lúdláb szelet 448 kcal, Sz: 14,1 g 295 Ft	Oroszkrém szelet 152 kcal, Sz: 12,7 g 290 Ft	Csokis rizsdesszert 270 kcal, Sz: 39,5 g 295 Ft	Csokis eckler fánk 175 kcal, Sz: 10,6 g 290 Ft	Túrógombóc 183 kcal, Sz: 16,1 g 385 Ft

MICHAEL JACKSON THE IMMORTAL WORLD TOUR BY CIRQUE DU SOLEIL

PR CIKK

A ***Michael Jackson The Immortal show,*** amelyet tavaly őszi világpremierje óta már több mint 600.000 ember látott, a kirobbanó sikerű észak-amerikai előadások után 2012 októberében megkezdte európai turnéját. Ez az életreszóló élményt adó produkció Michael Jackson zenéjét és koreográfiáját kombinálja a Cirque du Soleil kreatívitásával, s így egyedi betekintést ad a géniusz szívébe, lelkébe és a zene iránti szenvedélyébe amely örökre átalakította a pop kultúrát. Az előadást Jamie King írta és rendezte, 50 táncos, zenész és artista közreműködik benne.

Budapestre az európai premier után pár héttel érkezik a show, február 5-én és 6-án este lehet részese a magyar közönség a Cirque du Soleil legújabb előadásának a Papp László Budapest Sportarénában.

Az ***Immortal*** show a látvány, a tánc, a zene és a fantázia fúziója, amely a nézőket Michael Jackson kreatív világába repíti, időnként feje tetejére állítva az ismert motívumokat, úgy bemutatva az énekes művészetét, ahogy azt közönség még nem láthatta. Célja, hogy mindenkivel megismertesse ezt a generációkon átívelő örökséget, a rajongókon felül azokkal is, akik esetleg először találkoznának Michael Jackson zsenialitásával.

Az ***Immortal*** előadás egy fantasztikus birodalomban, a néhai sztár titkos belső világában játszódik, mellyel a nézők elé tárul Michael Jackson zene és tánc, mese és varázslat valamint a természet törékeny szépsége iránti szeretete.

A produkciót Michael Jackson inspiráló dalai segítik – amelyek a show mögé állították az alkotókat is –, és megtöltötték rendkívüli energiával és lélegzetelállító intenzitással. A felejthetetlen előadáson túl a ***Michael Jackson The Immortal*** előadás az énekes szeretet, béke és harmónia üzenetét is tovább közvetíti a világban.

Az előadást íróként és rendezőként is jegyző Jamie King több Emmy- és MTV Video Music Díj nyertese, valamint jó néhány népszerű zenei videó koreográfusa és a legnagyobb bevételű koncertturnék többségének rendezője. Az elmúlt évtizedben Madonna kreatív direktora, s mellette olyan sztárok előadásait rendezte, mint Rihanna, Celine Dion, Spice Girls vagy Britney Spears. Olyan előadókkal dolgozott együtt, mint Ricky Martin, Christina Aguilera, Mariah Carey, Shakira, George Michael, Elton John, Diana Ross vagy Jennifer Lopez. Ez az első közös munkája a Cirque du Soleil társulatával.

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
HETI MENÜ						P
						Q
						R
S						S
T						T
U						U
V						V
W						W
X						X
Y1						Y1
Y2						Y2
Y3						Y3

ÍGY HELYEZZE A FAX-KÉSZÜLÉKBE !

Hét:

Dátum (tól-ig):

Név:

Cím:

Telefon:

Mobil tel.:

E-mail cím:

Új megrendelő vagyok:

A megrendelés összege:

Figyelem!
A szállító tölti ki!

JÁRATSZÁM:

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
HÉTI MENÜ						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.

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

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

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

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

FRISSÜLJÖN FEL NÁLUNK!

NYITVA TARTÁS

HÉTFŐ	6:00 - 21:00
KEDD	6:00 - 21:00
SZERDA	6:00 - 21:00
CSÜTÖRTÖK	6:00 - 21:00
PÉNTEK	6:00 - 21:00
SZOMBAT	8:00 - 20:00
VASÁRNAP	8:00 - 20:00

Sport, kultúra és kikapcsolódás
minden korosztály számára.

BTG

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

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
HASZONGÉPJÁRMŰ-CENTRUM

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

www.deltatruck.hu