



2013/01

6. ÉVFOLYAM 01. SZÁM

Teletál Éteftutár

Tele ízzel
tele étellel!



02-09. HETI ÉTLAP

www.teletal.hu




BALNEO HOTEL
ZSORI
THERMAL & WELLNESS
★★★★

Balneo Hotel Zsori Thermal & Wellness

Töltődjön fel a téli mindennapokra

már **11 900** Ft/fő/éj ártól!

Különleges téli kedvezménnyel várjuk a Teletál Magazin olvasóit weboldalunkon:

www.balneohotel.hu/teletal

www.balneohotel.hu

Balneo Hotel Zsori Thermal & Wellness****

H-3400 Mezőkövesd Zsóry-fürdő, Fülemüle u. 2.

Telefon: +36 49 50 50 30 E-mail: info@balneohotel.hu

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

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

www.deltatruck.hu

TeletálÉtelfutár



10



18



26

Tartalom

- | | |
|---|------------------------------|
| 5. Bemutakozás | 20. 5. heti étlap |
| 6. Szilveszterkor miért pezsgőt iszunk? | 22. 6. heti étlap |
| 8. 2. heti étlap | 24. 7. heti étlap |
| 10. A fűszerek | 26. Illóolajok |
| 12. 3. heti étlap | 28. 8. heti étlap |
| 14. A kávé | 30. 9. heti étlap |
| 16. 4. heti étlap | 33. Megrendelés, információk |
| 18. Farsang | 34. 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 hibáért, illetve a hirdetések tartalmáért felelősséget nem vállalunk.

LIFE1 WELLNESS

Fagyaszd be árainkat az idei 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 • Pedikűr-Manikűr • 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. 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



Bemutakozik 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 chéffjei lépést tartva a korrallal, 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 hétköznapiakat ünnepivé. Ehhez kívánok kedves mindnyájuknak - kicsiknek és nagyoknak - ízletes ételeket és kitűnő étvágyat.

a minőséget ÉN garantálom!

Laci Benke
az Önök chéffe



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



Megrendeléssel kapcsolatos információk:

- o Étélválasztékunkból tetszés szerint döntheti el, hogy miből és mennyit rendel.
- o Rendelés leadásának határideje heti rendelés esetén faxon vagy a futárnál a tárgyhétet 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 tárgyhétet 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 díjmentes, az árak tartalmazzák a csomagolási költséget és az ÁFA-t.

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

Biztonságos technológia:

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

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

Ételeink és a felhasznált alapanyagok mennyisége:

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

Ügyfélszolgálat:

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

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



Szilveszterkor miért pezsgőt iszunk?

„Miért éppen pezsgővel koccintunk Szilveszter éjszakáján?”

Szilveszter estéjén és az újév első napján számos szimbolikus jelentőségű tevékenységet végzünk. Ilyen az álarc viselése és a zajkeltés, trombitálás a balszerencse elijesztésére, a hagyományosan meghatározott ételek és italok fogyasztása, mint a sült malac és a lencse, valamint a bulizás, szórakozás.

A hagyományos hiedelmek szerint az újév annak szellemében telik majd, ahogyan az előző év utolsó illetve az újév első napját töltöttük. Szórakozunk tehát, hogy az elkövetkező évünk is vidám és mókás legyen, és fogadalmakat teszünk, hiszen úgy véljük, egy újév kezdetén könnyebben változtatunk életünkön.

Az ünnepen szerencsét, gazdagságot hozó ételeket, italokat fogyasztunk. A szilveszteri vacsora fő fogása a malacsült, mivel az ifjú sertés a földet túrva kifordíthatja nekünk a pénzt. Épp ilyen megfontolásból nem szokás lábasjóságot és baromfit enni, mivel az előbbi hátrafelé rúgva okozhat bajt, az utóbbi pedig elkaparhatja a szerencsénket.

A lencse fogyasztásának hátterében az a cél áll, hogy az újévben legalább annyi pénzünk legyen, mint amennyi szem lencsét ettünk már a legelején.

Ebbe a sorba illeszkedik a pezsgő ivása is. A ma már a legtöbbször számára megfizethető ital nagyon sokáig csak a leggazdagabbak itala volt. Dom Perignon francia szerzetes az 1600-as évek végén állított elő először – véletlenül – borból pezsgőt. A habzó ital létrejöttéhez szükséges erjesztést ezután egészen a XIX. század közepéig egyedileg, üvegenként végezték, ami azt jelentette, hogy egy üveg pezsgő elkészítése 2-3 évet is igénybe vett. Ráadásul a palackok egy jelentős része felrobbant az előállítás során. Nem véletlen tehát, hogy a pezsgő ebben az időszakban csak a legtehetősebb nemesi családok multságain kerülhetett elő.

Az 1850-es évek óta ismert a tankpezsgő-készítés, vagyis az az eljárás, amellyel hatalmas tartályokban egyszerre 7-8000 palacknyi pezsgő is előállítható egyszerre. Érthető módon az új gyártási technika a pezsgő árának jelentős csökkenéséhez vezetett és ezáltal a kiváltságosok itala az egyszerű földi halandók számára is elérhetővé vált.

A luxus érzete azonban mind a mai napig hozzákapcsolódik a pezsgőiváshoz. A szilveszteri szokás lényege tehát az, hogy ha drága, úri italt iszunk az újév első perceiben, a folytatás is gazdag, úri és fényűző lesz.

Íme néhány pezsgőkocktél, mellyel otthonában is megteremtheti ezt a hangulatot:

Kir Royal

- 15 cl jégbe hűtött pezsgő
- 3 cl cassis (francia feketeribizli-likőr)
- Díszítéshez eper vagy egy ágacska ribizli.

Elkészítés: A cassist a pohárba öntjük, és kiegészítjük a pezsgővel.





Blue Bird

- 14 cl jégbe hűtött pezsgő
- 5 cl Blue Curaçao

Elkészítés: A Curaçao-t a pohárba töltjük, és kiegészítjük a pezsgővel.

Mimosa

- 12 cl jégbe hűtött pezsgő, 5 cl friss narancslé, 1,5 cl Orange Curaçao
- Dísztéshez narancsspirál

Elkészítés: A Curaçao-t és a narancslét a pohárba öntjük, majd kiegészítjük a pezsgővel.



Camparis pezsgőkoktél

- 2 ek. campari
- 1 ek. narancslikőr
- 1 tk. citromlé
- hűtött száraz pezsgő
- Dísztéshez citromkarika és mentalevél

Elkészítés: A Camparit a narancslikőrrel talpas üveg pohárba töltjük, a pezsgővel felöntjük, és citromkarikával, mentalevéllel díszítjük.



*Vágd zsebre
a nap ízeit!*



02. HETI ÉTLAP

01.07.

HÉTFŐ

| | | |
|-------------------------------------|---|----------------------|
| A1 LEVESEK | Grízgaluskaleves 183 kcal | 360 Ft |
| A2 LEVESEK | Erdei gyümölcsleves | 410 Ft |
| A3 LEVESEK | Bükkerdei vadgomba-kréml leves füstöltcsajttal (mezzel) (elágó leves) | 460 Ft |
| B HÚSOS LEVESEK | Frankfurti leves 263 kcal | 470 Ft |
| C KEDVENCEK | Házi túrógombóc édes tejföllel | * 745 Ft |
| D HIDEGNYÁRI KESZTÍMÉNYEK | Jércesaláta (mejnés, csirkemell, alma, burgonya, tojás) 395 kcal | 360 Ft |
| E FŐZELÉKEK ÉS KONNYÚ ZÖLDSEGETELEK | 1. Csirkemelles rakott zöldségek, füstöltcsajtmártás 739 kcal | 665 Ft |
| F FŐZELÉKEK | Tejfőls zöldbabfőzelék 1. Vagdalt 2. Sertéspörkölt | 645 Ft 665 Ft |
| G TÉSztÁK | Sajtos, tejfőls galuska | * 520 Ft |
| H1 HÚSOS TÉSztÁK | Csöben sült sonkás makaróni, reszelt sajt | 685 Ft |
| H2 OLASZ TÉSztÁK | Spagetti alla Messina (olasz spagetti darált marhahúsos, paradicsomos, tejszínes, olasz sonkás, babos raguval), reszelt parmezán sajt | 805 Ft |
| I FŐFÉTEL | Tojásos rakott burgonya 755 kcal | * 675 Ft |
| J FŐFÉTEL | Rablóragu (csirkemell, császárszalonna, kolbász, hagyma), tepsi burgonya | 835 Ft |
| K FŐFÉTEL | Mianhapörkölt 1. Tarhonya 747 kcal 2. Galuska | 775 Ft 770 Ft |
| L FŐFÉTEL | Rántott vegyes sajttal (camembert, mozzarella és trappista sajt) 1. Párolt rizs, jantármártás 2. Francissaláta | * 820 Ft * 825 Ft |
| M FŐFÉTEL | Sajttal töltött rántott csirkemell 1. Petrezselymes burgonya 2. Francia burgonyapüré | 805 Ft 815 Ft |
| N FŐFÉTEL | Sanyó babsi kedvence (mátr sertés hússal, csemege uborkás, kolbászos, basanál mártással, sajttal sült), petrezselymes burgonya | 865 Ft |
| O LACIBÁCSI INYENCSEGEI | Grillezett sertésbordára rántott hagymakarikával 1. Fajsi burgonya (lefkás, sózott szalámi, hagymás) 2. Baconos burgonyapüré | 840 Ft 835 Ft |
| P MENÜ 1 | Grízgaluskaleves, Tojásos rakott burgonya | 855 Ft |
| Q MENÜ 2 | Grízgaluskaleves, Csirkemelles rakott zöldségek, füstöltcsajtmártás | 905 Ft |
| R EXTRA MENÜ | Frankfurti leves, Manhapörkölt, tarhonya, Csalamádé | 1220 Ft |
| S DESSZERT | Banános palacsinta csokiöntettel | 325 Ft |
| T SÜTEMÉNY | Puncos szelet | 220 Ft |
| U SÜTEMÉNY | Szaláns rétes | 210 Ft |
| V SAVANYÚSÁG | Csemege uborka | 135 Ft |
| W SAVANYÚSÁG | Csalamádé | 120 Ft |
| X KENYÉR | Kenyércipó | 55 Ft |

01.08.

KEDD

| | |
|--|----------|
| Lencseleves 291 kcal | 330 Ft |
| Húsleves parasztosan (fűszeres, pirított füstölt szalonnás galuskával, sonnyókáposztával, tejföllel) 199 kcal | 390 Ft |
| Vanília tejesleves pirított mandulával (mezzel) (elágó leves) | 370 Ft |
| Vegyes halászlé (pompóval készült halászlé harcsa filékkel) | 695 Ft |
| Sertéspörkölt, vajás galuska | 755 Ft |
| Tormás sonkatekercs majonézes kukoricával 368 kcal | 370 Ft |
| Brokkolifőzelék | * 620 Ft |
| 1. Gombapogós 2. Roston csirkemell 404 kcal | 630 Ft |
| Zöldborsófőzelék | 660 Ft |
| 1. Roppanós sült virsli 2. Kis bécsi szelet | 670 Ft |
| Káposztás kocka | * 595 Ft |
| Tejszínes indiai fűszeres zöldség (sáfrány, kurkuma) csirkemell csíkok, penne tészta, | 695 Ft |
| Tagliatelle papalina (olasz szalámielék, tejszínes, paradicsomos, olasz sonkás, csemege zöldborsós raguval), parmezán sajt | 785 Ft |
| Makói aprópecsenye (velsült hagymával, pecsényszezárral), rizi-bizi | 765 Ft |
| Fajita con carne de pollo (nem csodás) sült csirkés fajita salsa sósszal, reszelt sajttal | 850 Ft |
| Reszelt máj | 680 Ft |
| 1. Rizi-bizi 2. Sos burgonya | 685 Ft |
| Szezámmagba forgatott csirkemell rántva | 815 Ft |
| 1. Burgonyapüré 2. Parók zöldségek jázmin rizzsal összeforgatva | 820 Ft |
| Kijevi pulykamell (fűszeres sajttal töltve) | 835 Ft |
| 1. Tejfölös, tepsi burgonya 2. Vegyes köret | 820 Ft |
| Milánói sertészelet | 870 Ft |
| Csirkemell prágai sonkával, sajttal megsüvítve | 825 Ft |
| 1. Burgonyapüré 2. Vök zöldség, jázmin rizs | 865 Ft |
| Lencseleves, Káposztás kocka | 780 Ft |
| Lencseleves, Reszelt máj, sós burgonya | 945 Ft |
| Húsleves parasztosan, Szezámmagba forgatott csirkemell rántva, burgonyapüré, Tejszínes csokicsoda | 1290 Ft |
| Madtártej | 345 Ft |
| Meggyes kókuszokca | 225 Ft |
| Tejszínes csokicsoda | 230 Ft |
| Tejfőls uborkasaláta | 155 Ft |
| Vitaminaláta | 120 Ft |
| Kenyércipó | 55 Ft |

01.09.

SZERDA

| | |
|---|------------------|
| Burgonyaleves 180 kcal | 315 Ft |
| Trópusi gyümölcsleves 368 kcal | 410 Ft |
| Füstöltcsajtos póréhagymaleves, pirított kenyérkockával | 365 Ft |
| Tárkonyos pulykaraguleves 398 kcal | 485 Ft |
| Júntúros sztrapaecska szalonnapörccel | 720 Ft |
| Sajtos franciasaláta sonka csíkokkal 538 kcal | 385 Ft |
| Tejfőls fehérbabfőzelék 1. Sertéspörkölt 2. Rántott csirkemell | 630 Ft 655 Ft |
| Kelkáposzta-főzelék 1. Vagdalt 2. Roston csirkelátok 440 kcal | 650 Ft 660 Ft |
| Grízes tészta baracklevélrával | * 605 Ft |
| Húsos, gombás ísagene reszelt sajttal | 740 Ft |
| Maccheroni ai funghi di Pollo (olasz makaróni tészta, tejszínes gombamártás roston csirkemell filékkel), parmezán sajt | 795 Ft |
| Stefánia vagdalt, burgonyapüré | 720 Ft |
| "Ferfi embőnek való" (fokhagymás sertés aprópecsenye kolbász, szalonnás, zöldborsos, gombás, lecsós raguval) pirított burgonyával (falva) | 845 Ft |
| Borjúpaprikás | 880 Ft |
| 1. Szencsacska tészta 2. Tojásos galuska | 930 Ft |
| Rántott sertésborda | 840 Ft |
| 1. Baconos tepsi burgonya 2. Petrezselymes burgonya | 815 Ft |
| Lyoni csirkemell (pirított hagymával) | 795 Ft |
| 1. Kukoricás jázmin rizs 695 kcal 2. Country burgonya | 805 Ft |
| Pulykamell Blaha Lujza módra (fokhagymás ferasattal, sonkával, gombával, zöldborsószekkel töltött pulykamell filé, bunda és sítve), rizi-bizi | 840 Ft |
| Csülkös pacal | 765 Ft |
| 1. Burgonyás galuska 2. Sós burgonya | 770 Ft |
| Burgonyaleves, Tejfőls fehérbabfőzelék, sertéspörkölt | 795 Ft |
| Füstöltcsajtos póréhagymaleves, Grízes sajtos baracklevélrával | 825 Ft |
| Tárkonyos pulykaraguleves, Kelkáposzta-főzelék, roston csirkelátok | 1145 Ft |
| Joghurtos málnás krémes | 380 Ft |
| Feketeerdő galuska (csokis pikánsok, smóki, rumos meggyel) | 380 Ft |
| Képviseelő fánk | 235 Ft |
| Joghurtos málnás krémes | 220 Ft |
| Vegyes (lehagyma, csalmádé, csemege uborka, csemegepaprika) | 140 Ft |
| Káposztasaláta | 120 Ft |
| Kenyércipó | 55 Ft |

01.10.

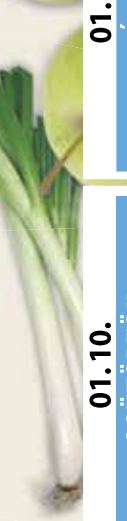
CSÜTÖRTÖK

| | |
|--|-------------------|
| Hideg tejszínes ózibarackleves | 405 Ft |
| Gombakréml leves, pirított kenyérkockával | 360 Ft |
| Olasz paradicsomleves reszelt sajttal 262 kcal | 385 Ft |
| Tyúkleves csigatészttal (mallevél és szármával) | 520 Ft |
| Bolognai spagetti, reszelt sajt | 715 Ft |
| Majonézos burgonyasaláta, fűszeres csirkemell csíkokkal 364 kcal | 370 Ft |
| 1. Csöben sült karfiol, reszelt sajt 463 kcal | * 665 Ft |
| Tejfőls burgonyafőzelék 1. Sertéssült 2. Pulykafasírt | 630 Ft 635 Ft |
| Vargabéles | * 705 Ft |
| Montenegrói juhúrosos rakott makaróni (darált marhahús, tejföl, majonéz, sajt) | 715 Ft |
| Penne Moscovita (olasz penne tészta füstölt lazacs, kaviár, tejszínes, parmezán mártással) | 835 Ft |
| Hortobágyi húsos palacsinta (borjúhúsból) | 875 Ft |
| Borsostokány, galuska | 775 Ft |
| Gyros (fogó) (fűszeres csirkemell csíkok) 1. Zöldséges jázmin rizs 340 kcal 2. Fűtő zöldség (karfiol, csicseriborsó, káposzta, káposztakaliforniai paprika, káposztakaliforniai paprika, káposztakaliforniai paprika, káposztakaliforniai paprika) | 815 Ft 1045 Ft |
| Párizsi pulykamell | 805 Ft |
| 1. Kukoricás rizs 2. Vajás-petrezselymes burgonya | 795 Ft |
| Farmer csirkemell (barconszalonna, reszelt sajt) | 805 Ft |
| 1. Country burgonya 2. Kukoricás rizs | 795 Ft |
| Négyajttal töltött rántott sertésborda, rizi-bizi | 835 Ft |
| Mustáros tejfölben sült harcsa | 905 Ft |
| 1. Vegyes köret 2. Zöldséges, sajtos rizs | 920 Ft |
| Olasz paradicsomleves reszelt sajttal, Borsostokány, galuska | 975 Ft |
| Hideg tejszínes ózibarackleves, Gyros csirkemell csíkok, zöldséges jázmin rizs | 1080 Ft |
| Olasz paradicsomleves reszelt sajttal, Négyajttal töltött rántott sertésborda, rizi-bizi, Céklasaláta | 1225 Ft |
| Riobamba csokigolyók (kakói, tequilás desszert sült csokoládéöntettel) | 350 Ft |
| Kastély szelet (karameles, meggyönt, tejszínes) | 230 Ft |
| Citromos mignon | 210 Ft |
| Piros káposztával töltött paprika | 155 Ft |
| Céklasaláta | 120 Ft |
| Kenyércipó | 55 Ft |

01.11.

PÉNTEK

| | |
|---|--------------------|
| Csontleves finommetéltel 81 kcal | 360 Ft |
| Hideg nyári gyümölcsleves | 410 Ft |
| Kínai zöldségleves (enyhén csipős) | 425 Ft |
| Babaleves füstölt tarjával 408 kcal | 510 Ft |
| Húsos, rakott kelkáposzta 586 kcal | 730 Ft |
| Tojásaláta csirkemellsonka csíkokkal (mejnéses) | 360 Ft |
| Sárgaborsó-főzelék 1. Sült virsli 2. Vagdalt | 630 Ft 635 Ft |
| Sóska-főzelék, főtt burgonya 1. Főtt tojás 703 kcal 2. Főtt marha | * 645 Ft 680 Ft |
| Mákos tészta | * 590 Ft |
| Csirkemell csíkok, póréhagymán pirítva, gombás füstöltcsajtmártásban, spagetti | 695 Ft |
| Tagliatelle Pesto alla Genovese (olasz szalámielék, tejszínes, parmezán sajt, basalikus, fenyőmagos mártással), parmezán sajt | * 780 Ft |
| Zúzapörkölt, tarhonya 703 kcal | 695 Ft |
| Vásári sült kolbász tál (2 db ház sült kolbász), hagymás, paprikás tört burgonya, parók káposzta | 780 Ft |
| Sült csirkecomb | 785 Ft |
| 1. Burgonyapüré 2. Tört burgonya, párolt káposzta | 790 Ft |
| Füstöltcsajttal töltött rántott sonka | 765 Ft |
| 1. Rizi-bizi 2. Francia burgonyapüré | 770 Ft |
| Mustárban pácolt rántott sertésborda | 820 Ft |
| 1. Hagymás tört burgonya 2. Baconos tepsi zöldségek | 835 Ft |
| Grillezett csirkemell fokhagymás, joghurtos, márványos öntettel, burgonyakrökelt | 820 Ft |
| Roston pulykamell szeletek, baconos sajtmártással | 885 Ft |
| 1. Jázmin rizs 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-makos lepény | 1270 Ft |
| Szép ilona kukoricakrémleves túrógombóca, vanília morzsával, édes tejföllel | 345 Ft |
| Tejszínes-túrós kocka | 240 Ft |
| Meggyes-makos lepény | 235 Ft |
| Paprikás uborkasaláta (enyhén csipős) | 150 Ft |
| Csipős vegyes vágott | 120 Ft |
| Kenyércipó | 55 Ft |



| | | |
|-----------|--|--------------|
| Z1 | FITNESS ÉS ALAKARBÁT | HÉTFŐ |
| Z2 | FRISS SALÁTÁK | KEDD |
| Z3 | TESTSÚV-CŠÖKENTŐ | KEDD |
| Z4 | BALÁZSHITNESS | KEDD |
| Z5 | OFFICE MENÜ nett ár: 4550 Ft 910 Ft / nap | KEDD |

| | | |
|---|--|---|
| Olasz csirkemell (fűszerezett paradicsommal, sajttal megsvetve), fűszervajlas, tepsi zöldségkeverék 650 kcal F: 43,1 g, Zs: 22,3 g, Sz: 103,6 g | Zeus saláta sült csirkemellel (mozzarellával kemencében sült csirkemell, mediterrán zöldségek, olívbogyó, tzatziki) 375 kcal F: 30,3 g, Zs: 5,1 g, Sz: 77 g | Töltött csirkecomb földimogyorós párolt gyümölcscsel 591 kcal F: 30,8 g, Zs: 16,7 g, Sz: 56 g |
| Roston sült pulykamell csíkok, tavaszi szivárványsaláta (paradicsom, sárga és piros pirítampaprika, kukorica, jégsaláta), ezerszíget öntet 656 kcal F: 26,6 g, Zs: 18 g, Sz: 105,6 g | Pármali sonkasaláta (jégsaláta, sonka, tojás, mozzarella, olívbogyó öntet, tartármártás) 432 kcal F: 44 g, Zs: 12,1 g, Sz: 34,1 g | Bácskai rizses gomba 519 kcal F: 18,2 g, Zs: 7,8 g, Sz: 89,7 g |
| Olívás húscomboc, mediterrán paradicsommártás, főtt burgonya 710 kcal, Kól: 53 mg F: 26,6 g, Zs: 18 g, Sz: 105,6 g | Citromos tengeri halszelet serpenyőben sült zöldségekkel (zöldborsó, zöldbab, sárgarépa) 431 kcal, Kól: 118 mg F: 44 g, Zs: 12,1 g, Sz: 34,1 g | Spenótfőzelék, rántott csirkemell 1138 kcal, Fól: 138 µg F: 37 g, Zs: 80,1 g, Sz: 80,4 g |
| Sonkás, sajtos rakott brokkoli 696 kcal F: 40,5 g, Zs: 36,7 g, Sz: 42,1 g | Fűszeres rántott csirkemell fodorok, friss saláta (fejes káposzta, uborka, paradicsom, paprika, vöröshagyma) 636 kcal F: 40,5 g, Zs: 24,9 g, Sz: 50 g | Sndlinges pulykamell kockák, rizses zöldborsóval 557 kcal, Kól: 70 mg, Név: 580 mg F: 45,9 g, Zs: 16,6 g, Sz: 49,3 g |
| Erdői gyümölcsseves, Tavaszi csirkemell rizottó, reszelt sajt 1036 kcal | Vanília teljeses pirított mandulával, Zeus saláta sült csirkemellel 891 kcal | Erdői csokitorta 170 kcal, Sz: 8,3 g |

| | | |
|---|---|---|
| Roston csirkemell, tejszínes-sajtos fokhagymamártás, négyvérszak saláta (uborka, jégsaláta, pirítampaprika, kukorica) 544 kcal F: 42,2 g, Zs: 25,2 g, Sz: 45,3 g | Sült tengeri halszelet, citrommártás, fűszervajlas, párolt zöldségkeverék 1116 kcal F: 46,6 g, Zs: 62 mg, Sz: 77 g | Kakukktűves, fokhagymás pulykamell kockák burgonyával, gombával, zöldbabbal 407 kcal F: 41,4 g, Zs: 8,2 g, Sz: 39,5 g |
| Lazacos Cézár saláta (jégsaláta, lazac, paradicsom, uborka, uborka, alma, pirítampaprika, sajt, szendling), zörlíveszes joghurtmártás 385 kcal F: 43,2 g, Zs: 20,7 g, Sz: 57,1 g | Bécsi burgonyasaláta csirkemell csíkokkal (burgonya, lilahagyma, szendling, zellerlevél, tartármártás) 488 kcal F: 45,1 g, Zs: 8 g, Sz: 69,6 g | Fokhagymás, sajtos töltött gombafélék kemencében sütvé, kukoricás rizs 1058 kcal F: 33,2 g, Zs: 62 g, Sz: 87,3 g |
| Házi csirke nuggets, pünkösdi saláta (jégsaláta, uborka, alma, pirítampaprika, sajt, szendling), zörlíveszes joghurtmártás 385 kcal F: 43,2 g, Zs: 20,7 g, Sz: 57,1 g | Serpényös, paradicsomos csirke csíkok, burgonya zöldségekkel összeforgatva 484 kcal, Kól: 84 mg F: 45,1 g, Zs: 8 g, Sz: 69,6 g | Sajtos brokkolival töltött rántott csirkemell, burgonyapüré 933 kcal, Fól: 61 µg F: 49,9 g, Zs: 46,6 g, Sz: 79 g |
| Bakonyi fitness csirkemelltokány (fűszerezett, gombás, fűszervajlas párolt zöldségek) 543 kcal F: 43,2 g, Zs: 20,7 g, Sz: 57,1 g | Grill csirkemell (sajt, joghurt, olívbogyó, bazsalikom, kenyérgépi kenyér, fűszervajlas sárgarépa kárikák, sárgarépa, rizses összeforgatva) 730 kcal F: 39,8 g, Zs: 36,5 g, Sz: 58,2 g | Szeletben sült csirkemell, anaszos-körtes saláta mandulával 496 kcal, Kól: 140 mg, Név: 395 mg F: 34,2 g, Zs: 17 g, Sz: 46,9 g |
| Csontleves finomítottal, Füstölt sajtos csirkemell, párolt alma, burgonyapüré 680 kcal F: 42,2 g, Zs: 25,2 g, Sz: 45,3 g | Tyukleves csigatészával, Zöldbabfőzelék, rántott sajt 1222 kcal | Francia krémes 260 kcal, Sz: 25 g |

| | | |
|--|---|--|
| Füstölt sajtos csirkemell, párolt alma, burgonyapüré 599 kcal, Kól: 88 mg F: 42,2 g, Zs: 25,2 g, Sz: 45,3 g | Serpényös, paradicsomos csirke csíkok, burgonya zöldségekkel összeforgatva 484 kcal, Kól: 84 mg F: 45,1 g, Zs: 8 g, Sz: 69,6 g | Kakukktűves, fokhagymás pulykamell kockák burgonyával, gombával, zöldbabbal 407 kcal F: 41,4 g, Zs: 8,2 g, Sz: 39,5 g |
| Bakonyi fitness csirkemelltokány (fűszerezett, gombás, fűszervajlas párolt zöldségek) 543 kcal F: 43,2 g, Zs: 20,7 g, Sz: 57,1 g | Grill csirkemell (sajt, joghurt, olívbogyó, bazsalikom, kenyérgépi kenyér, fűszervajlas sárgarépa kárikák, sárgarépa, rizses összeforgatva) 730 kcal F: 39,8 g, Zs: 36,5 g, Sz: 58,2 g | Fokhagymás, sajtos töltött gombafélék kemencében sütvé, kukoricás rizs 1058 kcal F: 33,2 g, Zs: 62 g, Sz: 87,3 g |
| Csontleves finomítottal, Füstölt sajtos csirkemell, párolt alma, burgonyapüré 680 kcal F: 42,2 g, Zs: 25,2 g, Sz: 45,3 g | Tyukleves csigatészával, Zöldbabfőzelék, rántott sajt 1222 kcal | Sajtos brokkolival töltött rántott csirkemell, burgonyapüré 933 kcal, Fól: 61 µg F: 49,9 g, Zs: 46,6 g, Sz: 79 g |
| Rántott tonhal, mediterrán zöldségkeverék (paradicsom, uborka, pirítampaprika, jégsaláta, saláthagyma, kukorica) 505 kcal, Kól: 111 mg, Név: 641 mg F: 37,2 g, Zs: 20,3 g, Sz: 41,3 g | Amerikai almás pite 192 kcal, Sz: 22 g | Francia krémes 260 kcal, Sz: 25 g |

| | | |
|---|---|---|
| Roston csirkemell, tejszínes-sajtos fokhagymamártás, négyvérszak saláta (uborka, jégsaláta, pirítampaprika, kukorica) 544 kcal F: 42,2 g, Zs: 25,2 g, Sz: 45,3 g | Sült tengeri halszelet, citrommártás, fűszervajlas, párolt zöldségkeverék 1116 kcal F: 46,6 g, Zs: 62 mg, Sz: 77 g | Kakukktűves, fokhagymás pulykamell kockák burgonyával, gombával, zöldbabbal 407 kcal F: 41,4 g, Zs: 8,2 g, Sz: 39,5 g |
| Lazacos Cézár saláta (jégsaláta, lazac, paradicsom, uborka, uborka, alma, pirítampaprika, sajt, szendling), zörlíveszes joghurtmártás 385 kcal F: 43,2 g, Zs: 20,7 g, Sz: 57,1 g | Bécsi burgonyasaláta csirkemell csíkokkal (burgonya, lilahagyma, szendling, zellerlevél, tartármártás) 488 kcal F: 45,1 g, Zs: 8 g, Sz: 69,6 g | Fokhagymás, sajtos töltött gombafélék kemencében sütvé, kukoricás rizs 1058 kcal F: 33,2 g, Zs: 62 g, Sz: 87,3 g |
| Házi csirke nuggets, pünkösdi saláta (jégsaláta, uborka, alma, pirítampaprika, sajt, szendling), zörlíveszes joghurtmártás 385 kcal F: 43,2 g, Zs: 20,7 g, Sz: 57,1 g | Serpényös, paradicsomos csirke csíkok, burgonya zöldségekkel összeforgatva 484 kcal, Kól: 84 mg F: 45,1 g, Zs: 8 g, Sz: 69,6 g | Sajtos brokkolival töltött rántott csirkemell, burgonyapüré 933 kcal, Fól: 61 µg F: 49,9 g, Zs: 46,6 g, Sz: 79 g |
| Bakonyi fitness csirkemelltokány (fűszerezett, gombás, fűszervajlas párolt zöldségek) 543 kcal F: 43,2 g, Zs: 20,7 g, Sz: 57,1 g | Grill csirkemell (sajt, joghurt, olívbogyó, bazsalikom, kenyérgépi kenyér, fűszervajlas sárgarépa kárikák, sárgarépa, rizses összeforgatva) 730 kcal F: 39,8 g, Zs: 36,5 g, Sz: 58,2 g | Szeletben sült csirkemell, anaszos-körtes saláta mandulával 496 kcal, Kól: 140 mg, Név: 395 mg F: 34,2 g, Zs: 17 g, Sz: 46,9 g |
| Csontleves finomítottal, Füstölt sajtos csirkemell, párolt alma, burgonyapüré 680 kcal F: 42,2 g, Zs: 25,2 g, Sz: 45,3 g | Tyukleves csigatészával, Zöldbabfőzelék, rántott sajt 1222 kcal | Francia krémes 260 kcal, Sz: 25 g |

| | | |
|---|---|---|
| Pulyksült görög pásztor módra (oregánóval, majoránnával fűszerezett pulykamell), keszesajtos, spenótos, anyhén káposz tejszímmártás, olívás barnarizs 865 kcal F: 42,2 g, Zs: 25,2 g, Sz: 45,3 g | Sült tengeri halszelet, citrommártás, fűszervajlas, párolt zöldségkeverék 1116 kcal F: 46,6 g, Zs: 62 mg, Sz: 77 g | Kakukktűves, fokhagymás pulykamell kockák burgonyával, gombával, zöldbabbal 407 kcal F: 41,4 g, Zs: 8,2 g, Sz: 39,5 g |
| Házi csirke nuggets, pünkösdi saláta (jégsaláta, uborka, alma, pirítampaprika, sajt, szendling), zörlíveszes joghurtmártás 385 kcal F: 43,2 g, Zs: 20,7 g, Sz: 57,1 g | Bécsi burgonyasaláta csirkemell csíkokkal (burgonya, lilahagyma, szendling, zellerlevél, tartármártás) 488 kcal F: 45,1 g, Zs: 8 g, Sz: 69,6 g | Fokhagymás, sajtos töltött gombafélék kemencében sütvé, kukoricás rizs 1058 kcal F: 33,2 g, Zs: 62 g, Sz: 87,3 g |
| Bakonyi fitness csirkemelltokány (fűszerezett, gombás, fűszervajlas párolt zöldségek) 543 kcal F: 43,2 g, Zs: 20,7 g, Sz: 57,1 g | Grill csirkemell (sajt, joghurt, olívbogyó, bazsalikom, kenyérgépi kenyér, fűszervajlas sárgarépa kárikák, sárgarépa, rizses összeforgatva) 730 kcal F: 39,8 g, Zs: 36,5 g, Sz: 58,2 g | Sajtos brokkolival töltött rántott csirkemell, burgonyapüré 933 kcal, Fól: 61 µg F: 49,9 g, Zs: 46,6 g, Sz: 79 g |
| Csontleves finomítottal, Füstölt sajtos csirkemell, párolt alma, burgonyapüré 680 kcal F: 42,2 g, Zs: 25,2 g, Sz: 45,3 g | Tyukleves csigatészával, Zöldbabfőzelék, rántott sajt 1222 kcal | Szeletben sült csirkemell, anaszos-körtes saláta mandulával 496 kcal, Kól: 140 mg, Név: 395 mg F: 34,2 g, Zs: 17 g, Sz: 46,9 g |

AMITA AJÁNLATA (Z6-Z10) Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapon felüntetett tápértékek tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiirtaktól a konyhatéchnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!

| | | | |
|------------|-----------------------------|------------|--|
| Z6 | CUKORBETEGEK RÉSZERE | Z6 | Füstölt sajtos csirkemell, párolt alma, burgonyapüré 599 kcal, Kól: 88 mg F: 42,2 g, Zs: 25,2 g, Sz: 45,3 g |
| Z7 | VEGETÁRIÁNUS | Z7 | Sült tengeri halszelet, citrommártás, fűszervajlas, párolt zöldségkeverék 1116 kcal F: 46,6 g, Zs: 62 mg, Sz: 77 g |
| Z8 | KISMAMÁK RÉSZERE | Z8 | Kakukktűves, fokhagymás pulykamell kockák burgonyával, gombával, zöldbabbal 407 kcal F: 41,4 g, Zs: 8,2 g, Sz: 39,5 g |
| Z9 | túszta szívvél | Z9 | Fokhagymás, sajtos töltött gombafélék kemencében sütvé, kukoricás rizs 1058 kcal F: 33,2 g, Zs: 62 g, Sz: 87,3 g |
| Z10 | CUKORMENTES SÜTEMÉNY | Z10 | Sajtos brokkolival töltött rántott csirkemell, burgonyapüré 933 kcal, Fól: 61 µg F: 49,9 g, Zs: 46,6 g, Sz: 79 g |

| | | |
|---|--|---|
| Tavaszi csirkemell rizottó (jázmin rizsből), reszelt sajt 667 kcal F: 43,1 g, Zs: 22,3 g, Sz: 103,6 g | Sajttal, gombával töltött rántott palacsinta, párolt rizs, tartármártás 988 kcal F: 41,2 g, Zs: 39,9 g, Sz: 139,3 g | Töltött csirkecomb földimogyorós párolt gyümölcscsel 591 kcal F: 30,8 g, Zs: 16,7 g, Sz: 56 g |
| Füstölt sajtos csirkemell, párolt alma, burgonyapüré 599 kcal, Kól: 88 mg F: 42,2 g, Zs: 25,2 g, Sz: 45,3 g | Bakonyi fitness csirkemelltokány (fűszerezett, gombás, fűszervajlas párolt zöldségek) 543 kcal F: 43,2 g, Zs: 20,7 g, Sz: 57,1 g | Bácskai rizses gomba 519 kcal F: 18,2 g, Zs: 7,8 g, Sz: 89,7 g |
| Csontleves finomítottal, Füstölt sajtos csirkemell, párolt alma, burgonyapüré 680 kcal F: 42,2 g, Zs: 25,2 g, Sz: 45,3 g | Rántott tonhal, mediterrán zöldségkeverék (paradicsom, uborka, pirítampaprika, jégsaláta, saláthagyma, kukorica) 505 kcal, Kól: 111 mg, Név: 641 mg F: 37,2 g, Zs: 20,3 g, Sz: 41,3 g | Spenótfőzelék, rántott csirkemell 1138 kcal, Fól: 138 µg F: 37 g, Zs: 80,1 g, Sz: 80,4 g |
| Amerikai almás pite 192 kcal, Sz: 22 g | Amerikai almás pite 192 kcal, Sz: 22 g | Sndlinges pulykamell kockák, rizses zöldborsóval 557 kcal, Kól: 70 mg, Név: 580 mg F: 45,9 g, Zs: 16,6 g, Sz: 49,3 g |

| | | |
|--|---|---|
| Joghurtos, narancsos tengeri halhálé, jázmin rizs 824 kcal F: 42,7 g, Zs: 31,5 g, Sz: 87,7 g | Zöldbabfőzelék, rántott sajt 1075 kcal F: 30,5 g, Zs: 58,6 g, Sz: 83,8 g | Kakukktűves, fokhagymás pulykamell kockák burgonyával, gombával, zöldbabbal 407 kcal F: 41,4 g, Zs: 8,2 g, Sz: 39,5 g |
| Roston csirkemell, tejszínes brokkolirémzártás, grocchi 776 kcal, Fól: 23 µg F: 52,3 g, Zs: 19,1 g, Sz: 98,6 g | Véjban sült pulykamell szeletek, almamártás, párolt rizs 863 kcal, Fól: 45 µg F: 41,7 g, Zs: 24 g, Sz: 113,5 g | Fokhagymás, sajtos töltött gombafélék kemencében sütvé, kukoricás rizs 1058 kcal F: 33,2 g, Zs: 62 g, Sz: 87,3 g |
| Rántott tonhal, mediterrán zöldségkeverék (paradicsom, uborka, pirítampaprika, jégsaláta, saláthagyma, kukorica) 505 kcal, Kól: 111 mg, Név: 641 mg F: 37,2 g, Zs: 20,3 g, Sz: 41,3 g | Amerikai almás pite 192 kcal, Sz: 22 g | Sajtos brokkolival töltött rántott csirkemell, burgonyapüré 933 kcal, Fól: 61 µg F: 49,9 g, Zs: 46,6 g, Sz: 79 g |
| Vanília profitorol 175 kcal, Sz: 8,6 g | Amerikai almás pite 192 kcal, Sz: 22 g | Szeletben sült csirkemell, anaszos-körtes saláta mandulával 496 kcal, Kól: 140 mg, Név: 395 mg F: 34,2 g, Zs: 17 g, Sz: 46,9 g |

| | | |
|--|---|---|
| Füstölt sajtos csirkemell, párolt alma, burgonyapüré 599 kcal, Kól: 88 mg F: 42,2 g, Zs: 25,2 g, Sz: 45,3 g | Serpényös, paradicsomos csirke csíkok, burgonya zöldségekkel összeforgatva 484 kcal, Kól: 84 mg F: 45,1 g, Zs: 8 g, Sz: 69,6 g | Kakukktűves, fokhagymás pulykamell kockák burgonyával, gombával, zöldbabbal 407 kcal F: 41,4 g, Zs: 8,2 g, Sz: 39,5 g |
| Bakonyi fitness csirkemelltokány (fűszerezett, gombás, fűszervajlas párolt zöldségek) 543 kcal F: 43,2 g, Zs: 20,7 g, Sz: 57,1 g | Grill csirkemell (sajt, joghurt, olívbogyó, bazsalikom, kenyérgépi kenyér, fűszervajlas sárgarépa kárikák, sárgarépa, rizses összeforgatva) 730 kcal F: 39,8 g, Zs: 36,5 g, Sz: 58,2 g | Fokhagymás, sajtos töltött gombafélék kemencében sütvé, kukoricás rizs 1058 kcal F: 33,2 g, Zs: 62 g, Sz: 87,3 g |
| Csontleves finomítottal, Füstölt sajtos csirkemell, párolt alma, burgonyapüré 680 kcal F: 42,2 g, Zs: 25,2 g, Sz: 45,3 g | Tyukleves csigatészával, Zöldbabfőzelék, rántott sajt 1222 kcal | Sajtos brokkolival töltött rántott csirkemell, burgonyapüré 933 kcal, Fól: 61 µg F: 49,9 g, Zs: 46,6 g, Sz: 79 g |
| Rántott tonhal, mediterrán zöldségkeverék (paradicsom, uborka, pirítampaprika, jégsaláta, saláthagyma, kukorica) 505 kcal, Kól: 111 mg, Név: 641 mg F: 37,2 g, Zs: 20,3 g, Sz: 41,3 g | Amerikai almás pite 192 kcal, Sz: 22 g | Szeletben sült csirkemell, anaszos-körtes saláta mandulával 496 kcal, Kól: 140 mg, Név: 395 mg F: 34,2 g, Zs: 17 g, Sz: 46,9 g |

| | | |
|--|---|---|
| Füstölt sajtos csirkemell, párolt alma, burgonyapüré 599 kcal, Kól: 88 mg F: 42,2 g, Zs: 25,2 g, Sz: 45,3 g | Serpényös, paradicsomos csirke csíkok, burgonya zöldségekkel összeforgatva 484 kcal, Kól: 84 mg F: 45,1 g, Zs: 8 g, Sz: 69,6 g | Kakukktűves, fokhagymás pulykamell kockák burgonyával, gombával, zöldbabbal 407 kcal F: 41,4 g, Zs: 8,2 g, Sz: 39,5 g |
| Bakonyi fitness csirkemelltokány (fűszerezett, gombás, fűszervajlas párolt zöldségek) 543 kcal F: 43,2 g, Zs: 20,7 g, Sz: 57,1 g | Grill csirkemell (sajt, joghurt, olívbogyó, bazsalikom, kenyérgépi kenyér, fűszervajlas sárgarépa kárikák, sárgarépa, rizses összeforgatva) 730 kcal F: 39,8 g, Zs: 36,5 g, Sz: 58,2 g | Fokhagymás, sajtos töltött gombafélék kemencében sütvé, kukoricás rizs 1058 kcal F: 33,2 g, Zs: 62 g, Sz: 87,3 g |
| Csontleves finomítottal, Füstölt sajtos csirkemell, párolt alma, burgonyapüré 680 kcal F: 42,2 g, Zs: 25,2 g, Sz: 45,3 g | Tyukleves csigatészával, Zöldbabfőzelék, rántott sajt 1222 kcal | Sajtos brokkolival töltött rántott csirkemell, burgonyapüré 933 kcal, Fól: 61 µg F: 49,9 g, Zs: 46,6 g, Sz: 79 g |
| Rántott tonhal, mediterrán zöldségkeverék (paradicsom, uborka, pirítampaprika, jégsaláta, saláthagyma, kukorica) 505 kcal, Kól: 111 mg, Név: 641 mg F: 37,2 g, Zs: 20,3 g, Sz: 41,3 g | Amerikai almás pite 192 kcal, Sz: 22 g | Szeletben sült csirkemell, anaszos-körtes saláta mandulával 496 kcal, Kól: 140 mg, Név: 395 mg F: 34,2 g, Zs: 17 g, Sz: 46,9 g |



Balneo Hotel Zsori Thermal & Wellness****
H-3400 Mezőkövesd Zsóry-fürdő, Fülemlé u. 2.
Telefon: +36 49 50 50 30 E-mail: info@balneohotel.hu

Balneo Hotel Zsori Thermal & Wellness

Töltödjön fel a téli mindennapokra

már 11 900 Ft/fő/éj ártól!

Különleges téli kedvezménnyel várjuk a Teletál Magazin olvasóit weboldalunkon:
www.balneohotel.hu/teletal



BALNEO HOTEL
ZSORI
THERMAL & WELLNESS
★★★★



Bazsalikom

A bazsalikomcserje Dél-Amerikában őshonos növény, de megtalálható a világ valamennyi részén, mindenütt sok hiedelem fűződik hozzá. Erős, jellegzetes, szegfűszegre emlékeztető, édeskés íze van. Kellemes aromájú, jó illatú fűszernövény, általában szárított formában kapható. Olasz ételekhez gyakran használt finom fűszer. Nagyon jól illik friss salátákhoz és paradicsomos ételekhez, babhoz, gombához. Mártások, eltett savanyúságok, erjesztett fűszerecetek kiváló ízesítője; a bazsalikom a fokhagymával együtt a klasszikus pesto-szósz alapja. Számptalan levesnek, főzeléknek, pecsenyének aromás összetevője.

Főtt ételekhez a főzés utolsó percében adjuk hozzá. A bazsalikomot fagyasztással vagy szárítással is tartósíthatjuk. A növény illata elűzi a legyeket is.

Ha néhány bazsalikomlevelet vízbe áztatunk, és az italt megisszuk, hamarosan felfrissülünk. A levelek forrázata serkentőleg hat az emésztésre. A bazsalikomos illóolaj is jól használható frissítő hatású fürdőhöz.

gonya, káposztafélék, savanyú étel, vadas- vagy sonkapác, tartósított savanyúság szinte elképzelhetetlen nélküle.

Különleges aromás ízt ad az egybesült sertés- és marhahúsoknak is, ha a párolás utolsó harmadában teszünk a levükbe egy-két levélkét. Különösen ott elengedhetetlen, ahol enyhén savanykás ízű szósz, mártás vagy öntet kerül az étel mellé (vadas marha fartó, citromos mártás, nyúl, szarvas, őz stb.).

A jó minőségű áru hat-nyolc cm hosszú, olajzöld színű. (Néha bogyó is kerül a csomagba, nyugodtan használhatjuk a levéllel együtt.)

Event Promotion Communication



01.14.

HÉTFŐ

| | | |
|---|--|--------------------------------|
| A1 LEVESEK | Erdőleves cénametéllel 10 l kcal | 370 Ft |
| A2 LEVESEK | Hideg, tejszínes málnakrémleves | 405 Ft |
| A3 LEVESEK | Paradicsomleves mozzarellagolyókkal 378 kcal | 415 Ft |
| B HÚSOS LEVESEK | Erdélyi raguleves (tejfőlés, marhahús, zöldséges) 140 kcal | 505 Ft |
| C KEDVENCEK | Húsos lasagne reszelt sajttal | 730 Ft |
| D HIDEGKONYHAI KESZÍTMÉNYEK | Natúr csirkemell csíkok franciasalátával (megnyéz, burgonya, zöldség, sajt, uborka) 466 kcal | 360 Ft |
| E FŐZELÉK, ÉS KÖNNYŰ ZÖLDSEGETLEK | Finomfőzelék 1. Rántott sajt 2. Roston pulykamellfalatok 619 kcal | 650 Ft 630 Ft |
| F FŐZELÉK | Lencsefőzelék 1. Sült virsli 2. Sertéspörkölt | 635 Ft 645 Ft |
| G TÉSZTÁK | Sült túrós derelye fahéjas porcukorral | 650 Ft |
| H1 HÚSOS TÉSZTÁK | Carbonara spagetti (tejszín, sonka, reszelt sajt) | 695 Ft |
| H2 OLASZ TÉSZTÁK | Pennette Grèche (olasz penne ízesítva, górgonzó joghurtos, grillezett paprikás, pirított csirkemell csíkok, bazsalikommal, parmezan sajttal) | 805 Ft |
| I FŐÉTEL | Húsos, rakott zöldbab 565 kcal | 755 Ft |
| J FŐÉTEL | Tejfőlés, gombás sertésragu, orsó tészta 854 kcal | 775 Ft |
| K FŐÉTEL | Thai csirkemell csíkok (serranász, gomba, vörösbőr, pirított paprika, só, citromlé) 1. Jázmin rizs 755 kcal 2. Fűszeres thai sült tészta | 795 Ft 805 Ft |
| L FŐÉTEL | Vegyes tál (rántott csirkemell, rántott sajt) | 830 Ft 820 Ft |
| M FŐÉTEL | Vasi pecsenye (sertéskaraj) fokhagymás (göngyöcske, párizsban készítve) 1. Pörkölt burgonya 2. Grillzett burgonya | 815 Ft 820 Ft |
| N FŐÉTEL | Cordon-bleu (csirkemell sajtval, sonkával tálva), vajos burgonya | 835 Ft |
| O LACIBÁCSI INYENCSEGEI | Borókás szarvaspörkölt 1. Szarvaska tészta 2. Túrós csusza | 865 Ft 940 Ft |
| P MENÜ 1 hét ár: 3550 Ft / nap | Erdőleves cénametéllel, Lencsefőzelék, sült virsli | 825 Ft |
| Q MENÜ 2 hét ár: 4160 Ft / nap | Erdőleves cénametéllel, Tejfőlés, gombás sertésragu, orsó tészta | 980 Ft |
| R EXTRA MENÜ hét ár: 5160 Ft / nap 1330 Ft / nap | Paradicsomleves mozzarellagolyókkal, Cordon-bleu, vajos burgonya, Krémes | 1335 Ft |
| S DESSZERT | Brownie (csakis sütőanyag maradvány) | 350 Ft |
| T SÜTEMÉNY | Krémes | 235 Ft |
| U SÜTEMÉNY | Piskóta tekercs | 210 Ft |
| V SAVANYÚSÁG | Uborkasaláta | 145 Ft |
| W SAVANYÚSÁG | Tavaszi vegyes vágott | 120 Ft |
| X KENYÉR | Kenyércipó | 55 Ft |

01.15.

KEDD

| | |
|---|--------------------------------|
| Tejfőlés bableves | 345 Ft |
| Elzászi sajtleves (sajtkockákkal, póréhagymával, tejszínes, felkeltéssel), pirított kenyérkocka | 430 Ft |
| Hideg tejszínes feketeszeder leves | 410 Ft |
| Málguskaleves | 470 Ft |
| Csirkepörkölt, galuska | 755 Ft |
| Csabai töltött karaj, majonézes kukoricasaláta | 385 Ft |
| Paradicsomleves burgonyafőzelék | 630 Ft |
| 1. Csirkefasírt | 635 Ft |
| 2. Roston pulykamellfalatok 608 kcal | 635 Ft |
| Zöldbabfőzelék | 665 Ft |
| 1. Marhapörkölt | 670 Ft |
| 2. Kis bécsi szelet | 670 Ft |
| Császarmorzsza baracklevárral | 655 Ft |
| Baconos, gombás bolognai spagetti, reszelt sajt | 720 Ft |
| Rigatoni Funghi Porcini di Pollo (olasz csütésztésztás, vörösmáj, gombás, csirkemellcsíkkal, parmezan sajttal) | 815 Ft |
| Sajttal töltött rántott párizsi, rizi-bizi | 660 Ft |
| Sült hekk paprikás-fokhagymás liszbe forgatva, tört burgonya 662 kcal | 835 Ft |
| Sajttal, sonkával töltött rántott palacsinta | 765 Ft |
| 1. Párolt rizs, tartármártás | 775 Ft |
| 2. Kukoricás rizs, saláta (paprika, csipős tartármártás) | 775 Ft |
| Rántott csirkecomb | 780 Ft 785 Ft |
| 1. Burgonyapüré | 805 Ft |
| 2. Paradicsomleves burgonya | 815 Ft |
| Csirkemell körítéssel, sonkával, sajttal (kenyérben összetűtve) | 830 Ft |
| 1. Zöldbabos jázmin rizs | 805 Ft |
| 2. Burgonyapüré és sült zöldségek | 815 Ft |
| Lilahagymás körözöttel töltött rántott sertésborda, falusi burgonya (tejfőlés, lisztet szakmáz, hagymás) | 830 Ft |
| Marsaillei sertészelet (facemárt, csenget, AKCIO ÚJRA! és medvehagymás sajtval kemencében sült) | 845 Ft 855 Ft |
| 1. Tört burgonya | 845 Ft |
| 2. Zöldséges, zöldséges (göngyöcske, párizsban) | 855 Ft |
| Tejfőlés bableves, | 890 Ft |
| Baconos, gombás bolognai spagetti, reszelt sajt | 895 Ft |
| Málguskaleves, | 895 Ft |
| Paradicsomleves burgonyafőzelék, roston pulykamellfalatok | 895 Ft |
| Málguskaleves, | 1215 Ft |
| Csirkepörkölt, galuska, | 310 Ft |
| Csalamádé | 225 Ft |
| Mákos guba | 220 Ft |
| Fehércsokis, áfonyás mákorta | 155 Ft |
| Rigójancsi | 120 Ft |
| Piros káposztával töltött paprika | 55 Ft |
| Csalamádé | 120 Ft |
| Kenyércipó | 55 Ft |

01.16.

SZERDA

| | |
|--|----------------|
| Tavaszi zöldségleves | 335 Ft |
| Fahéjas szilvaleves | 385 Ft |
| Tojásleves | 305 Ft |
| Házi gulyásleves csipetkével (csipős) | 510 Ft |
| Vadas pulykatokány, spagetti | 750 Ft |
| Waldorf-saláta (zeller, dió, alma, majonézsal, tojáscsíkkal) | 355 Ft |
| 465 kcal | 355 Ft |
| Kelbimbófőzelék | 645 Ft |
| 1. Brüssli pulykatokány | 650 Ft |
| 2. Csirkeporogós | 650 Ft |
| Paradicsomos káposzta | 655 Ft |
| 1. Vagdalt | 665 Ft |
| 2. Natúr csirkemell 692 kcal | 665 Ft |
| Túrós, mazsolás rakott kifli | 670 Ft |
| Csirkemell csíkok fűszeres sajtkrémártással, penne tésztával | 705 Ft |
| Spagetti al Pomodoro con Prosciutto crudo (olasz spagetti, krémes paradicsomártással, párizsi sonkával), reszelt parmezan sajt | 825 Ft |
| 10 EVES AKCIO ÚJRA! | 1220 Ft |
| Manhattan-BigBurger (2 hantburgertus, bacon, sajt, paradicsom, csenget, uborka és salátagyümölcsök, majonéz, 2 hantburger szénke) | 725 Ft |
| Hagymás aprópecsenye, rizi-bizi | 785 Ft |
| Vörösbors marhapörkölt | 785 Ft |
| 1. Töröngy | 825 Ft |
| 2. Juhéruvó sztrapacska | 825 Ft |
| Rántott gomba | 665 Ft |
| 1. Tepsis burgonya (tejfőlés, baconos) | 695 Ft |
| 2. Párolt rizs, tartármártás | 695 Ft |
| Ananászal, sonkával töltött rántott pulykamell | 805 Ft |
| 1. Kukoricás rizs | 815 Ft |
| 2. Paradicsomleves burgonya | 815 Ft |
| Hidasi csirkemell (fűszeres roston csirkemell, héliában sült burgonya tésztaival) | 830 Ft |
| Lilahagymás, vörösbors pácban élelt sertészelet roston | 835 Ft |
| 1. Hasáburgonya, jázmin rizs | 865 Ft |
| 2. Baconos, tepsis burgonya | 865 Ft |
| Hagymaleves, | 795 Ft |
| Krumplis tészta | 985 Ft |
| Zöldbableves, | 985 Ft |
| Ördögös szármagymáj, kukoricás rizs | 985 Ft |
| Zöldbableves, Lilahagymás, vörösbors pácban élelt sertészelet roston, tört burgonya, Cékasaláta | 1105 Ft |
| Gundel palacsinta | 325 Ft |
| Raffaello szelet | 230 Ft |
| Fatörzs | 210 Ft |
| Almapaprika | 130 Ft |
| Cékasaláta | 120 Ft |
| Kenyércipó | 55 Ft |

01.17.

CSÜTÖRTÖK

| | |
|--|----------------|
| Egres leves (szibarackkal) | 410 Ft |
| Zöldbableves | 350 Ft |
| Hagymaleves, pirított kenyérkockával | 340 Ft |
| 243 kcal | 340 Ft |
| Szegedi halászlé | 710 Ft |
| Aranygaluska vaniliaszósszal | 660 Ft |
| Majonézes virsli-saláta (burgonya, virsli, uborka, hagyma) | 325 Ft |
| 340 kcal | 325 Ft |
| Spentőfőzelék | 650 Ft |
| 1. Bundás kenyér | 675 Ft |
| 2. Rántott sajt 793 kcal | 675 Ft |
| Babfőzelék | 630 Ft |
| 1. Sajtós csirkeporogós | 660 Ft |
| 2. Sertéspörkölt | 660 Ft |
| Krumplis tészta | 595 Ft |
| Tejszínes csirkeagu fokhagymás makarónival, reszelt parmezan sajtval | 695 Ft |
| Fusilli alla Pompei (olasz spirál tészta, olasz kolbász, paprikás, fokhagymás, paradicsomos ragu, enyhén csipős), reszelt parmezan sajt | 830 Ft |
| Ördögös szármagymáj (muszáros, enyhén csipős), kukoricás rizs 709 kcal | 715 Ft |
| Eredeti brassói aprópecsenye | 795 Ft |
| Vörösbors marhapörkölt | 785 Ft |
| 1. Töröngy | 825 Ft |
| 2. Juhéruvó sztrapacska | 825 Ft |
| Rántott gomba | 665 Ft |
| 1. Tepsis burgonya (tejfőlés, baconos) | 695 Ft |
| 2. Párolt rizs, tartármártás | 695 Ft |
| Ananászal, sonkával töltött rántott pulykamell | 805 Ft |
| 1. Kukoricás rizs | 815 Ft |
| 2. Paradicsomleves burgonya | 815 Ft |
| Hidasi csirkemell (fűszeres roston csirkemell, héliában sült burgonya tésztaival) | 830 Ft |
| Lilahagymás, vörösbors pácban élelt sertészelet roston | 835 Ft |
| 1. Hasáburgonya, jázmin rizs | 865 Ft |
| 2. Baconos, tepsis burgonya | 865 Ft |
| Hagymaleves, | 795 Ft |
| Krumplis tészta | 985 Ft |
| Zöldbableves, | 985 Ft |
| Ördögös szármagymáj, kukoricás rizs | 985 Ft |
| Zöldbableves, Lilahagymás, vörösbors pácban élelt sertészelet roston, tört burgonya, Cékasaláta | 1105 Ft |
| Gundel palacsinta | 325 Ft |
| Raffaello szelet | 230 Ft |
| Fatörzs | 210 Ft |
| Almapaprika | 130 Ft |
| Cékasaláta | 120 Ft |
| Kenyércipó | 55 Ft |

01.18.

PÉNTEK

| | |
|---|----------------|
| Lebbencsleves | 330 Ft |
| 219 kcal | 330 Ft |
| Magyaros gombaleves | 355 Ft |
| 140 kcal | 355 Ft |
| Füstöltsaftos zellerkrémleves, pirított kenyérkockával | 395 Ft |
| Újházy jéroleves | 505 Ft |
| 133 kcal | 505 Ft |
| Tejfőlés, házi rakott burgonya | 730 Ft |
| Dupla tormás sonka franciasalátával | 405 Ft |
| 479 kcal | 405 Ft |
| 1. Sonkás, baconos csöben sült karfiol | 660 Ft |
| Magyaros zöldborsófőzelék | 650 Ft |
| 1. Sertéspörkölt 591 kcal | 645 Ft |
| 2. Pulyka brassói | 645 Ft |
| Extra vegyes palacsinta tál (mazsalás diókrémrel és fahéjas almával tálva) Vaniliamártás | 660 Ft |
| Piedone rakott penne (sonkás, kolbászos, kukoricás, babos, paradicsomos, enyhén csipős) | 690 Ft |
| Gnocchi ai Quattro Formaggi (burgonya gombóccal, tejszínes rányajomártással) | 835 Ft |
| Szezámmagos rántott sajt, párolt rizs, tartármártás | 780 Ft |
| Disznótoros tál - házi sült kolbász, majás- és vöröshurka (vörösbőr, jót rúzs, paraszuhukát), párolt káposzta, tört burgonya | 845 Ft |
| Kínai pulykamell csíkok (mészes, pikáns) | 805 Ft |
| 1. Sárga rizs 660 kcal | 830 Ft |
| 2. Zöldséges sült tészta | 830 Ft |
| Rántott tonhal | 785 Ft |
| 1. Burgonyapüré | 805 Ft |
| 2. Jázmin rizs, tartármártás | 805 Ft |
| Mátrai szelet (párizsi sertészelet, tejföl, reszelt sajt) | 855 Ft |
| 1. Rizi-bizi | 855 Ft |
| 2. Burgonyapüré | 855 Ft |
| Sonkával, parmezan sajttal töltött rántott csirkemell, rizi-bizi | 815 Ft |
| Vargánygombás mannapörkölt | 840 Ft |
| 1. Galuska | 850 Ft |
| 2. Töröngy | 850 Ft |
| Lebbencsleves, | 845 Ft |
| Magyaros zöldborsófőzelék, sertéspörkölt | 935 Ft |
| Lebbencsleves, | 935 Ft |
| Tejfőlés, házi rakott burgonya | 1275 Ft |
| Füstöltsaftos zellerkrémleves, | 335 Ft |
| Kínai pulykamell csíkok, zöldséges sült tészta, | 210 Ft |
| Almás rétes | 210 Ft |
| Házi túrógombóc édes tejfőlével | 155 Ft |
| Almás rétes | 120 Ft |
| Almás rétes | 335 Ft |
| Tiramisu szelet | 210 Ft |
| Tejfőlés uborkasaláta | 155 Ft |
| Csipős vegyes vágott | 120 Ft |
| Kenyércipó | 55 Ft |

| | |
|-----------|--|
| Z1 | FITNESS ÉS ALAKBARÁT |
| Z2 | FRISS SALÁTÁK |
| Z3 | TESTSÚV- CSÖKKENTŐ |
| Z4 | BALÁZSHITNESS |
| Z5 | OFFICE MENÜ nett ár: 4550 Ft 910 Ft / nap |

| | | | |
|--------------|---|----------------|---------------|
| HÉTFŐ | Roston csirkemell négyajtmártással, grill zöldséggel 667 kcal Hawaii csirkemell saláta (légsaláta, ananász, kukorica, tartármártás) 639 kcal | 830 Ft | 580 Ft |
| | Sült pulykacomb, meggy mártás, párolt rizs 868 kcal, Koh: 122 mg, F: 36,4 g, Zs: 30,1 g, Sz: 117,4 g | 785 Ft | |
| | Paradicsomos húsgombóc (fitness paradicsommártással, 3 gombóccal) 580 kcal F: 34,1 g, Zs: 16,6 g, Sz: 69,2 g | 760 Ft | |
| | Érleves cénametelttel, Paradicsomos húsgombóc 681 kcal | 1065 Ft | |

| | | | |
|-------------|--|---------------|---------------|
| KEDD | Kemencében sült pulykamell csíkozva, tejszínes mustármártás, fűszervajas párolt zöldségkeverék 753 kcal Nyári csirkasaláta (csirkemell tojásos, gombás zöldségkeverék mustáros öntettel) 504 kcal | 825 Ft | 590 Ft |
| | Uborkás joghurtban sült csirkemell, vegyes gombás jászmin rizs 636 kcal, Koh: 91 mg, F: 48,1 g, Zs: 11,9 g, Sz: 79,8 g | 795 Ft | |
| | Fitness pulykás rakott kel 624 kcal F: 27,4 g, Zs: 22,5 g, Sz: 73,5 g | 755 Ft | |
| | Hideg cénametelttel, Nyári csirkasaláta 892 kcal | 920 Ft | |

| | | | |
|---------------|---|----------------|---------------|
| SZERDA | Gyros fűszerezésű roston sült csirkemell, zöldsés saláta (paradicsom, hagyma, uborka, káposzta) wok zöldségkeverék, sajtmártás 303 kcal Sült pulykamell csíkozva, bébikarotta, wok zöldségkeverék, sajtmártás 436 kcal | 805 Ft | 675 Ft |
| | Sült csirkecomb, kakukkfűves vajban párolt zöldségek 582 kcal, Koh: 160 mg, F: 55,8 g, Zs: 21,9 g, Sz: 36,1 g | 785 Ft | |
| | Rántott csirkemell görög salátával 577 kcal F: 44,2 g, Zs: 26,7 g, Sz: 37,7 g | 830 Ft | |
| | Tavaszi zöldségleves, Gyros fűszerezésű roston sült csirkemell, zöldsés saláta 439 kcal | 1085 Ft | |

| | | | |
|------------------|---|----------------|---------------|
| CSÜTÖRTÖK | Joghurtos pécban érelt roston pulykamell csíkok (lécs: joghurt, oregano, mustár, grape), mediterrán saláta (légsaláta, paradicsom, uborka, pirított paprika, libahagyma) 395 kcal Tonhalsaláta (légsaláta, paradicsom, főtt tojás, alapos tonhal) 418 kcal | 835 Ft | 670 Ft |
| | Ananászos, füstölt sajtos rakott csirkemell, jászmin rizs 647 kcal, Koh: 72 mg, F: 43,1 g, Zs: 17,2 g, Sz: 79,4 g | 815 Ft | |
| | Kömény, rakott sajtos penne (tejszínes, csirkés) 952 kcal F: 44,1 g, Zs: 39,4 g, Sz: 97,1 g | 750 Ft | |
| | Zöldbableves, Grill pulykamell, vajos zöldség, burgonyapüré 777 kcal | 1105 Ft | |

| | | | |
|---------------|---|----------------|---------------|
| PÉNTEK | Őszi barackos, sajtos rakott csirkemell, párolt karotta, párolt rizs 601 kcal Károlyi-saláta (pulykamell csíkok, főtt burgonya, csemege uborka, paradicsom, pirított paprika, tojás, mejszemes öntet) 491 kcal | 805 Ft | 580 Ft |
| | Sonkás húspogácsák, párolt lilakáposzta 431 kcal, Koh: 45 mg, F: 10,4 g, Zs: 12,5 g, Sz: 41,2 g | 755 Ft | |
| | Fitness horribogyi húsos palacsinta 615 kcal F: 33,2 g, Zs: 18,2 g, Sz: 82,5 g | 780 Ft | |
| | Magyaros gombaleves, Őszi barackos, sajtos rakott csirkemell, párolt karotta, párolt rizs 741 kcal | 1075 Ft | |

AMITA AJÁNLATA (Z6-Z10) Jó étvágyat kívánunk!

Az ételapon feltüntetett tápértékek tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiirtakól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!

| | |
|------------|-----------------------------|
| Z6 | CUKORBETEGEK RESZERE |
| Z7 | VEGETÁRIÁNUS |
| Z8 | KISMAMÁK RESZERE |
| Z9 | tiszta szavval! |
| Z10 | CUKORMENTES SÜTEMÉNY |

| | |
|---|---------------|
| Csípős csirkemell csíkok roston, vajban párolt zöldkörtét (zöldbab, hermelin, sárgarépa, zöldborsó) 577 kcal F: 44,2 g, Zs: 26,7 g, Sz: 37,7 g | 795 Ft |
| Rántott mozzarella mandulás bundában, párolt rizs, tartármártás 1812 kcal F: 61,1 g, Zs: 110,1 g, Sz: 170 g | 805 Ft |
| Kaukázusi tengeri halszeletek, fűszeres kefir mártás, sárgarépa burgonya 645 kcal, Foh: 37 mg, F: 41,6 g, Zs: 23,4 g, Sz: 64 g | 815 Ft |
| Sült csirkemell csíkozva, párolt alma és körte, pirított díó 576 kcal, Koh: 70 mg, Nv: 414 mg, F: 54,7 g, Zs: 19,6 g, Sz: 66,8 g | 805 Ft |
| Lúdláb szelet 448 kcal, Sz: 14,1 g | 295 Ft |

| | |
|---|---------------|
| Káposztás sztracsicska friss túróval 838 kcal F: 33,3 g, Zs: 38,9 g, Sz: 48,2 g | 650 Ft |
| Tojásos csőben sült karfiol reszelt sajtjal 715 kcal F: 40,4 g, Zs: 44,8 g, Sz: 40,2 g | 660 Ft |
| Faléjas almával, szilvával töltött pulykamell, burgonyapüré 1018 kcal, Foh: 50 mg, F: 45,9 g, Zs: 37,7 g, Sz: 116,6 g | 820 Ft |
| Hagymás tejfölben sült csirkemell szeletek, zöldséges jászmin rizs 723 kcal, Koh: 108 mg, Nv: 735 mg, F: 40,3 g, Zs: 28,4 g, Sz: 70,7 g | 790 Ft |
| Oroszkrém szelet 152 kcal, Sz: 12,7 g | 290 Ft |

| | |
|---|---------------|
| Tojásos sóskafőzelék, pulykafasírt 693 kcal F: 33,3 g, Zs: 38,9 g, Sz: 48,2 g | 650 Ft |
| Fűsölt sajtos, parajos gombafejek, napraforgós penne tészta 835 kcal F: 40,5 g, Zs: 30,3 g, Sz: 94,4 g | 655 Ft |
| Csirkemell brokkolival, sajtjal sült, beérett burgonyával 631 kcal, Foh: 49 mg, F: 44,4 g, Zs: 25,9 g, Sz: 52,2 g | 830 Ft |
| Bazsalikomos, fokhagymás tengeri halfilé, rizses zöldség 525 kcal, Koh: 118 mg, Nv: 716 mg, F: 43 g, Zs: 17,5 g, Sz: 46,6 g | 805 Ft |
| Csokis rizsdesszert 270 kcal, Sz: 39,5 g | 295 Ft |

| | |
|--|---------------|
| Zöldségekkel sült csirkemell kockák, tört burgonya 599 kcal F: 40,5 g, Zs: 22,8 g, Sz: 55,6 g | 795 Ft |
| Zöldborsófőzelék, sajtkrököt 866 kcal F: 35,2 g, Zs: 34,9 g, Sz: 98,3 g | 650 Ft |
| Grill pulykamell, vajos zöldség, burgonyapüré 604 kcal, Foh: 52 mg, F: 39,8 g, Zs: 29 g, Sz: 76,4 g | 820 Ft |
| Hawaii csirkemell (ananászkával, sajtjal sült), vegyes saláta (légsaláta, pirított paprika, paradicsom, zöldborsó) 395 kcal, Koh: 90 mg, Nv: 615 mg, F: 39,1 g, Zs: 12,5 g, Sz: 14,2 g | 835 Ft |
| Csokis eckler fánk 175 kcal, Sz: 10,6 g | 290 Ft |

| | |
|--|---------------|
| Mazsolás pulykamell almás burgonyával 530 kcal F: 37,3 g, Zs: 11,9 g, Sz: 70,4 g | 805 Ft |
| Gombapogós, majonézes burgonya 1269 kcal F: 27,5 g, Zs: 80,8 g, Sz: 115,3 g | 625 Ft |
| Sörös-mézes csirkemell, fűszervajas párolt zöldségek 550 kcal, Foh: 97 mg, F: 42,2 g, Zs: 21,6 g, Sz: 55,6 g | 815 Ft |
| Sült csirkecomb, karfiolpüré 582 kcal, Koh: 130 mg, Nv: 705 mg, F: 44,7 g, Zs: 21,4 g, Sz: 6,9 g | 795 Ft |
| Túrógombóc 183 kcal, Sz: 16,1 g | 385 Ft |



Balneo Hotel Zsori Thermal & Wellness****
H-3400 Mezőkövesd Zsóry-fürdő, Fülemlé u. 2.
Telefon: +36 49 50 50 30 E-mail: info@balneohotel.hu

Balneo Hotel Zsori Thermal & Wellness

Töltődjön fel
a téli mindennapokra

már **11 900 Ft/fő/éj** ártól!

Különleges téli kedvezménnyel
várjuk a Teletál Magazin olvasóit
weboldalunkon:

www.balneohotel.hu/teletal



BALNEO HOTEL
ZSORI
THERMAL & WELLNESS
★★★★

A KÁVÉ

A kávé a mai világ egyik legfontosabb árucikke. A legtöbben nem tudunk megenni nélküle, de vajon mennyire jó - vagy rossz szokásunk ez?

A legenda szerint egy etióp juhász megfigyelte, hogy az állatok egész éjszaka ébren maradnak, ha napközben egy bokor vörös bogyóit eszegetik. Tapasztalatairól beszámolt a közelben lakó szerzeteseknek, akik a bogyóból keserű italt főztek, és a hosszú imádságok alatt ezzel tartották magukat ébren. Arról is tudomásunk van, hogy 1000 körül Avicenna már gyógyszerként használta a kávé. Egy titokzatos, fekete, keserű, élénkítő hatású ital a sokkal régebbi arab mondákban is szerepel. Az sem kizárt, hogy a kávé eleinte nem itták, hanem ették. Az ugandaiak, ha hosszú útra keltek, állítólag szárított kávészemeket rágtak (úgy gondolták, hogy ettől erőre kapnak), az abesszinok pedig egyszerűen azért rágták a kávé, mert kedvelték az ízét. Ha a feketekávé eredete homályba vész is, a különböző források abban megegyeznek, hogy a kávécserje egy etióp tartományból, Kaffából származik. Innen terjedt el Jemenbe, Perzsiába, Arábiába és Egyiptomba.

Az első európai kávéház, a La Bottega del Caffè Velencében nyílt meg a 17. században, és ezt követően sorra nyílt a többi a különböző nyugat-európai nagyvárosokban.

Az első párizsi kávéházat 1672-ben nyitotta meg egy örmény kereskedő, de nem aratott sikert. Később más örmény és perzsa vállalkozók is kísérleteztek – ered-

ménytelenül. Valószínűleg nem ismerték a francia szokásokat. Nemsokára ugyanis franciák rendeztek be elegáns, tágas he-

lyiségeket, ahol kávé, teát, csokoládét, egyéb üdítőket kínáltak, s ide már szívesen eljöttek az írók és a társasági emberek. Ötven év múlva több mint háromezret kávézó volt Párizsban.

Az első londoni kávéház néhány évvel megelőzte a párizsit. Az angol törvénykönyvek 1660-ban említik először a kávé; a kávéárusokra gallononként négy penny adót róttak ki. 1675-ben Károly király betiltotta a kávéházakat, amelyeket felforgató eszmék terjesztésével vádoltak, de a tilalmat néhány napon belül visszavonta. Az 1800-as évek végén már a magyar nemesi udvarokban is természetették a kávécserjét, egyik kávéház nyílt a másik után, a 20. század elejére pedig már több mint hatszáz kávéház működött csak Budapesten. Gyakorlatilag minden hivatásnak, társadalmi csoportnak külön törzskávézója lett, így nemre és foglalkozásra való tekintet nélkül egyre népszerűbb lett a kávé, és vált kultúránk szerves részévé.

Az európai piacokra többnyire Alexandria és Szmirna kikötőiből érkezett a kávé. Az ital növekvő népszerűsége és a nagy kikötői adók miatt azonban megpróbálták a kávé a gyarmatokon is meghonosítani. A hollandok az Indonéz-szigeteken, a franciák Martinique-on és az Antillákon, az angolok, spanyolok és portugálok Ázsia és Amerika trópusi vidékein létesítettek ültetvényeket. A két leggyakoribb faj, a *Coffea arabica* és a *Coffea robusta*, Afrikából került a világ különböző tájaira. Korunk legnagyobb ültetvényei Brazíliában, Vietnámban, Kolumbiában és Indonéziában találhatóak.



ÍME NÉHÁNY ÖTLET, HA SZERETNÉ MÉG KÜLÖNLEGESEBBÉ TENNI A KÁVÉZÁST.

ESZKIMÓKÁVÉ

Hozzávalók: 6 dkg őrölt kávé, 4 csésze víz, 4 adag mokkafagyi, 5 evőkanál folyékony csokoládé. A leszűrt kávé t hűlni hagyjuk és a hűtőbe tesszük. Összekeverjük a jéghideg kávé t, a fagyt és a csokoládét, míg egy sűrű tejszínszerű masszát nem kapunk.

„ERDEI FEKETE”

Hozzávalók: 1 adag erős kávé, 1 likőröspohár cseresznyepálinka, jégkocka, cukor. A forró kávéhoz hozzáöntjük a cseresznyepálinkát és hűlni hagyjuk. Poharakba töltjük, melyek félig töltve vannak jégkockákkal. Ízlés szerint édesítjük, majd azonnal tálaljuk.

DESSZERT KÁVÉ

Hozzávalók: 4 dl erős feketekávé, 2 adag vanília-, vagy tejszínfagylalt, 2 kk cukor, 1 kupica likőr, tejszínhab.

A kávé t és a likőrt négy pohárba osztjuk szét. Beleteszünk mindegyikbe fél adag fagyt. Tejszínhabot és tortadarát teszünk a tetejére.

FEKETE-CSODA-CSOKI

Hozzávalók: 2 csésze eszpresszókávé, 2 csésze tej, fél csésze kávétejzín, cukor, fél csésze csokifagyi, 3 tk kakaópor. A kávé t, a tejet és a kávétejzint mixerben jól elkeverjük, hozzáadjuk a cukrot, a fagyt és a kakaót, majd addig keverjük, míg az ital habos nem lesz.

RUMBA

Hozzávalók személyenként: Fél csésze erős kávé, fél csésze kakaó, 1 ek fehér rum, 1 gombóc vanília fagyi. A jól behűtött kávé t és kakaót egy pohárba töltjük, elkeverjük a rummal majd hozzáadjuk a fagylaltot.



FITNESS FACTORY

**Aerobik • Fitnessz • Kardio
Wellness • Szauna • Jacuzzi
Szolárium • Masszázs
Fodrászat • Kozmetika
Gyerekkuckó**



[www.facebook.com/
fitnessfactoryclub](http://www.facebook.com/fitnessfactoryclub)

www.fitnessfactory.hu

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

**FITNESS
& WELLNESS
4 YOU!**





04. HETI ÉTLAP

Tele ízzel, tele étellel!



| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------|--|-----------------|--------------------|---|----------------------------------|----------------------|---|----------------------------------|-------------------------|---|------------------------------------|----------------------|---|------------------------------------|
| A1 LEVESEK | 01.21. HÉTFŐ | Házi erőleves csipet tésztával 9 kcal | 380 Ft | 01.22. KEDD | Nyári zöldségleves 167 kcal | 340 Ft | 01.23. SZERDA | Magyaros zöldborsóleves 189 kcal | 370 Ft | 01.24. CSÜTÖRTÖK | Gombaleves 209 kcal | 360 Ft | 01.25. PÉNTEK | Francia hagymaleves füstöltcsajttal, pirított kálikarfiával 363 kcal | 425 Ft |
| A2 LEVESEK | | Tejfőlés, tárkonyos burgonyaleves csipetkével 363 kcal | 385 Ft | | Tejszínes meggyleves 363 kcal | 420 Ft | | Paradisomleves 298 kcal | 380 Ft | | Tejszínes, mangós körteleves 470 Ft | 470 Ft | | Daragaluska-leves 183 kcal | 370 Ft |
| A3 LEVESEK | | Joghurtos, almás ósziarack-krémeleves 333 kcal | 420 Ft | | Sajtkrémleves, pirított kenyérkockával 466 kcal | 405 Ft | | Joghurtos málnakrémeleves 445 Ft | 445 Ft | | Nyári hagymaleves (friss póréhagyma, snidling, édes hagyma, petrezselyem, tejszín) | 405 Ft | | Vegyesgyümölcsleves 392 kcal | 410 Ft |
| B HÚSOS LEVESEK | | Bableves, füstölt tarjával 525 Ft | 525 Ft | | Falusi borjúraguleves 466 kcal | 590 Ft | | Gulyásleves 550 Ft | 550 Ft | | Csirkehusleves 150 kcal | 490 Ft | | Halászlé 725 Ft | 725 Ft |
| C KEDVENCEK | | Töltött káposzta 820 Ft | 820 Ft | | Sertéspörkölt, kagylótészta 398 kcal | 780 Ft | | Gombapaprikás, galuska 725 Ft | * 725 Ft | | Hortobágyi húsos palacsinta 760 Ft | 760 Ft | | Bakonyi pulykatokány (tejfőlés, gombás), galuska 770 Ft | 770 Ft |
| D HIDEGKONYHAI KÉSZÍTMÉNYEK | | Casino tojás franciasalátával 411 kcal | * 385 Ft | | Sonkás-sajtos kukoricasaláta (majonéz) | 360 Ft | | Csabai töltött karaj, tojássaláta 637 kcal | 445 Ft | | Tormás sonkatekeres franciasalátával 340 kcal | * 385 Ft | | Majonézos burgonya, natúr csirkemell csikokkal 363 kcal | * 390 Ft |
| E FŐZELÉKEK, ÉS KÖNNYŰ ZÖLDSEGETELEM | | Brokkolifőzelék 635 Ft | * 635 Ft | | Kelkáposzta-főzelék 1. Feltét nélkül (3 dl) 254 kcal 2. Párolt pulykatokány 501 kcal | * 395 Ft 660 Ft | | Sóska-főzelék, főtt burgonya 1. Főtt tojás 725 kcal 2. Rántott csirkemell | * 660 Ft 695 Ft | | Rántott brokkoli 1. Párolt rizs, tartármártás 2. Párolt rizs, sajtmártás | * 690 Ft * 705 Ft | | 1. Csirkemelles rakott karfiol sajtjarmással 615 kcal | 705 Ft |
| F FŐZELÉKEK | | Zöldborsófőzelék 660 Ft | 660 Ft | | Fejertettbőfőzelék 1. Házi bélszínrel 2. Sertéspörkölt | 640 Ft 635 Ft | | Tejfőlés, zöldborsós zöldbabfőzelék 1. Kis bácsi szelet 2. Csirkepörkölt | 680 Ft 675 Ft | | Sárgaborsó-főzelék 1. Vagdalt 2. Borsos sertéstokány 685 kcal | 650 Ft 655 Ft | | Tökfőzelék 1. Sertéspörkölt 2. Vagdalt 756 kcal | 680 Ft 690 Ft |
| G TÉSZIAK | | Striai metélt (vanília, túros rakott tésza) 690 Ft | * 690 Ft | | Díós házi nudli vaníliaöntettel 680 Ft | * 680 Ft | | Tojásos galuska 605 Ft | * 605 Ft | | Lekváros derelye 660 Ft | * 660 Ft | | Grízes tésza baracklekvárral 610 Ft | * 610 Ft |
| H1 HÚSOS TÉSZIAK | | Fokhagymás, fűszeres pácban élelt roston pulykamell csikok, tejszínes spagetti, reszelt sajt 710 Ft | 710 Ft | | Baconos, juhtúros sztrapacska 745 Ft | 745 Ft | | Milánói makaróni, reszelt sajt 735 Ft | 735 Ft | | Túrós tésza szalampaparral 715 Ft | 715 Ft | | Húsos, gombás rakott spagetti, reszelt sajt 720 Ft | 720 Ft |
| H2 OLASZ TÉSZIAK | | Lasagne al Forno (eredeti olasz recept alapján) 855 Ft | 855 Ft | | Spagetti alla Florence (olasz spagetti darált marhahús, paradicsomos, baconos, babos, kukoricás raguval), parmezán sajt 820 Ft | 820 Ft | | Penne Agnese (olasz penne tésza, tejszín, parmezános csirkemell kockákkal) 815 Ft | 815 Ft | | Fusilli petto di Pollo (olasz csavart csőfészta baconos, csirkemelles, tejszínes raguval) 815 Ft | 815 Ft | | Fusilli petto di Pollo (olasz csavart csőfészta baconos, csirkemelles, tejszínes raguval) 815 Ft | 815 Ft |
| I FŐÉTEL | | Bolognai töltött tortilla tekercs, sajtmártás 880 Ft | 880 Ft | | Fűszeres sajttal töltött rántott gomba, párolt rizs, tartármártás 725 Ft | * 725 Ft | | Ludaskása (lathúsos, rzes, zafésége egytálal) 880 Ft | 880 Ft | | Gombás rizseshús (csirkemell) 589 kcal | 790 Ft | | Francia rakott burgonya (tojásos-sajtos) 795 kcal | * 695 Ft |
| J FŐÉTEL | | Hentesokány (senésztis, szabinás, sonkás, uborkás raguval), galuska 795 Ft | 795 Ft | | Húsos rakott karfiol 618 kcal | 750 Ft | | Cigánypecsenye (senéskarajból) 875 Ft | 875 Ft | | Pacalpörkölt, sós burgonya 755 Ft | 755 Ft | | Eszterházy marhatokány, spagetti 825 Ft | 825 Ft |
| K FŐÉTEL | | Csirkemell csikok, póréhagymán pirítva, gombás füstöltcsajtmártásban 825 Ft | 825 Ft | | Tavaszi csirkepörkölt 805 Ft | 805 Ft | | Mézes-mustáros csirkemell kockák 825 Ft | 825 Ft | | Sült pulykacomb 810 Ft | 810 Ft | | Tejszínes, ananászos csirkemell 830 Ft | 830 Ft |
| L FŐÉTEL | | 1. Jázmin rizs 860 Ft | 860 Ft | | 1. Szarvaska tésza 745 kcal 2. Galuska 810 Ft | 810 Ft | | 1. Kukoricás rizs 665 kcal 2. Zöldes rizs 845 Ft | 845 Ft | | 1. Hagymás tört burgonya, párolt káposzta 2. Juhjúros sztrapacska 840 Ft | 840 Ft | | 1. Kukoricás rizs 2. Burgonyakrokett 845 Ft | 845 Ft |
| M FŐÉTEL | | Szezámmagba forgatott csirkemell rántva 845 Ft | 845 Ft | | Burgonyapüré 830 Ft | 830 Ft | | 1. Rizs-biz 735 Ft | 735 Ft | | 1. Petrezselymes burgonya 850 Ft | 850 Ft | | 1. Rizs, áfonyaszósz 2. Jázmin rizs, tartármártás 865 Ft | * 865 Ft * 850 Ft |
| N FŐÉTEL | | Mátrai borzas (pulykamell burgonyás bundában, tejföl, reszelt sajt) 880 Ft | 880 Ft | | 2. Zöldes rizs 825 Ft | 825 Ft | | 1. Rizs-biz 745 Ft | 745 Ft | | 2. Petrezselymes burgonya 845 Ft | 845 Ft | | 1. Fűz, áfonyaszósz 2. Jázmin rizs, tartármártás 865 Ft | * 865 Ft * 850 Ft |
| O LACIBÁCSI INYENCSEGEI | | 1. Vegyes köret 890 Ft | 890 Ft | | Baconos, ilhagymás sajttal töltött rántott pulykamell 845 Ft | 845 Ft | | Pulykamell pirított gombával, bacomel, sajttal kemencében sütvé 850 Ft | 850 Ft | | 1. Trzaki, country burgonya 720 kcal 2. Ilhagymás tejfelmártás, country burgonya 845 Ft | 865 Ft 855 Ft | | Sajttal töltött rántott sertésszelet 860 Ft | 860 Ft |
| P MENÜ 1 | | Polipet (sajttal, sonkával töltött borral), milánói makaróni 905 Ft | 905 Ft | | Óvarti csirkemell (sonkával, gombával, reszelt sajttal kemencében egyhőstíve), párolt rizs 855 Ft | 855 Ft | | Magyaros szűzérme (sült kanka burgonya lesovál ísszardogruva) 875 Ft | 875 Ft | | 1. Burgonyapüré 845 Ft | 845 Ft | | Sajttal töltött rántott sertésszelet 860 Ft | 860 Ft |
| Q MENÜ 2 | | Vörösboros vaddisznópörkölt 910 Ft | 910 Ft | | Klasszikus brassói aprópecsenye 865 Ft | 865 Ft | | Csirkemell, Borkeskedő módra (reston sült csirkemell, gombás, korcsis raguval, pikánsan ísszardozva) ík lisztet rajta 905 Ft | 905 Ft | | 1. Burgonyapüré 845 Ft | 845 Ft | | Sajttal töltött rántott sertésszelet 860 Ft | 860 Ft |
| R EXTRA MENÜ | | Házi erőleves csipet tésztával, Brokkolifőzelék, natúr csirkemell 855 Ft | 855 Ft | | 1. Pirított burgonyával egyhőstíve 2. Pirított burgonyával egyhőstíve, reszelt sajt 880 Ft | 880 Ft | | 1. Jázmin rizs 930 Ft | 930 Ft | | 1. Zöldborsós taricsó tésza 880 Ft | 880 Ft | | 1. Petrezselymes jázmin rizs 2. Tejszínes tepsi burgonya 965 Ft | 965 Ft 980 Ft |
| S DESSZERT | | Házi erőleves csipet tésztával, Brokkolifőzelék, natúr csirkemell 1070 Ft | 1070 Ft | | Nyári zöldségleves, Sertéspörkölt, kagylótészta 955 Ft | 955 Ft | | Magyaros zöldborsóleves, Milánói makaróni, reszelt sajt 920 Ft | 920 Ft | | Gombaleves, Sült pulykacomb, hagymás tört burgonya, párolt káposzta 1025 Ft | 1025 Ft | | 1. Petrezselymes jázmin rizs 2. Tejszínes tepsi burgonya 965 Ft | 965 Ft 980 Ft |
| T SÜTEMÉNY | | Házi erőleves csipet tésztával, Csirkemell csikok póréhagymán pirítva, füstöltcsajtmártásban, jázmin rizs 1190 Ft | 1190 Ft | | Sajtkrémleves, Fejertettbőfőzelék, vagdalt 875 Ft | 875 Ft | | Mézes-mustáros csirkemell kockák, kukoricás rizs 1055 Ft | 1055 Ft | | Csirkehusleves, Barackos lepény 1380 Ft | 1380 Ft | | Francia hagymaleves füstöltcsajttal, Tejszínes, ananászos csirkemell, kukoricás rizs, Brazil krémkávétorta 1385 Ft | 1385 Ft |
| U SÜTEMÉNY | | Tejfőlés, tárkonyos burgonyaleves csipetkével, Hentesokány, galuska, Eckler fánk 1190 Ft | 1190 Ft | | Ósziarackos gyümölcszisz 320 Ft | 320 Ft | | Gulyásleves, Gombapaprikás, galuska, Kenyércipó 1105 Ft | 1105 Ft | | Cola cake (cola-val készült csokis sütemény) 370 Ft | 370 Ft | | Túrókrémrel töltött palacsinta vanillószósszal 340 Ft | 340 Ft |
| V SAVANYÚSÁG | | Gesztenyekrémmel töltött palacsinta, csoköntet 220 Ft | 220 Ft | | Mákos rétes 215 Ft | 215 Ft | | Magyaros zöldborsóleves, Mézes-mustáros csirkemell kockák, kukoricás rizs 1055 Ft | 1055 Ft | | Zserbőszület 230 Ft | 230 Ft | | Vanillószósszal 340 Ft | 340 Ft |
| W SAVANYÚSÁG | | Eckler fánk 215 Ft | 215 Ft | | Oroszkrém kocka 240 Ft | 240 Ft | | Gesztenyekrémes 150 Ft | 150 Ft | | Barackos lepény 145 Ft | 145 Ft | | Brazil krémkávétorta 235 Ft | 235 Ft |
| X KENYÉR | | Uborkasaláta 145 Ft | 145 Ft | | Vegyesfala (leppény, csabai, szarvasgomba, csasznyapaprika) 140 Ft | 140 Ft | | Paprikás uborkasaláta (enyhén csipős) 150 Ft | 150 Ft | | Képosztával töltött almapirika 120 Ft | 120 Ft | | Csemegeuborka 135 Ft | 135 Ft |
| | | Csalamádé 120 Ft | 120 Ft | | Káposztasaláta 120 Ft | 120 Ft | | Csípős vegyes vagott 120 Ft | 120 Ft | | Kenyércipó 55 Ft | 55 Ft | | Tavaszi vegyesvagott 120 Ft | 120 Ft |
| | | Kenyércipó 55 Ft | 55 Ft | | Kenyércipó 55 Ft | 55 Ft | | Kenyércipó 55 Ft | 55 Ft | | Kenyércipó 55 Ft | 55 Ft | | Kenyércipó 55 Ft | 55 Ft |

| | |
|-----------|--|
| Z1 | FITNESS ÉS ALAKARBÁT |
| Z2 | FRISS SALÁTÁK |
| Z3 | TESTSÚV- CSÖKKENTŐ |
| Z4 | BALÁZSHITNESS |
| Z5 | OFFICE MENÜ heti ár: 4850 Ft 970 Ft / nap |

| | |
|--------------|---|
| HÉTFO | Gyros pulykamell csíkok, friss zöldek, tzatziki 446 kcal ☉ 870 Ft |
| | Prágai sonkasaláta (prágai sonka, jégsaláta, tojás, paradicsom, uborka, reszelt sajt, tartármártás) 396 kcal, Koh: 70 mg, F: 47,4 g, Zs: 13,5 g, Sz: 19,8 g ☉ 830 Ft |
| | Rántott csirkemell, athéni salátával (paradicsom, kígyóuborka, pirítampaprika, rukkola, olívbogyó, jégsaláta) 505 kcal F: 42,3 g, Zs: 40,1 g, Sz: 34,3 g ☉ 890 Ft |
| | Tejföltös, tárkonyos burgonyaleves csipetkével, Brokkoli-főzelék, gombapropogós 873 kcal ☉ 935 Ft |

| | |
|-------------|--|
| KEDD | Csirkemell falatkák rostos süte, zöldséges rizssaláta 506 kcal ☉ 835 Ft |
| | Sült pulykamell csizozva, wok mix, snidlinges sajt mártás 412 kcal ☉ 680 Ft |
| | Malaj csirkemell joghurtos gyümölcssalátával 596 kcal, Koh: 92 mg, F: 33,5 g, Zs: 17,8 g, Sz: 74,4 g ☉ 835 Ft |
| | Vadas pulykatokány, jázmin rizs 859 kcal F: 32,1 g, Zs: 37,5 g, Sz: 91,8 g ☉ 805 Ft |
| | Nyári zöldségleves, Csirkemell falatkák rostos süte, zöldséges rizssaláta 673 kcal ☉ 1095 Ft |

| | |
|---------------|---|
| SZERDA | Roston sült pulykamell csíkok, egyszerű olasz salátával (paradicsom, paprika, uborka, mozzarella, olívbogyó) 439 kcal ☉ 845 Ft |
| | Kerti saláta (jégsaláta, sárgarépa, paradicsom, uborka, sonkával, főtt tojással) 345 kcal ☉ 580 Ft |
| | Fokhagymás, bazsalikomos harcsa, zöldséges rizssaláta 512 kcal, Koh: 78 mg, F: 21,2 g, Zs: 6,3 g, Sz: 60,7 g ☉ 885 Ft |
| | Cordon bleu (csirkemellből), főtt párolt zöldek (brokkoli, kukorica, pirítampaprika, zöldborsóval összefőzve) 775 kcal F: 56,2 g, Zs: 41,1 g, Sz: 63,2 g ☉ 895 Ft |
| | Magyaros zöldborsóleves, Töltött csirkemell, vajás-petrezselymes burgonya 1037 kcal ☉ 1100 Ft |

| | |
|------------------|---|
| CSÜTÖRTÖK | Sült csirkecomb, párolt káposzta, párolt zöldség 624 kcal ☉ 820 Ft |
| | Cézár-saláta (jégsaláta, csirkemell, paradicsom, uborka, olívbogyó, tartármártás, reszelt sajt, pirított kenyérfecskék) 615 kcal ☉ 610 Ft |
| | Vajban sült mozzarella pulykamell salátával (jégsaláta, paradicsom, uborka, paprika) 397 kcal, Koh: 113 mg, F: 37,2 g, Zs: 21,6 g, Sz: 17,3 g ☉ 845 Ft |
| | Csirkemelles székelykáposzta frissfőlél 475 kcal F: 37 g, Zs: 15,2 g, Sz: 44,3 g ☉ 820 Ft |
| | Gombaleves, Csirkemelles székelykáposzta frissfőlél 684 kcal ☉ 1105 Ft |

| | |
|---------------|--|
| PÉNTEK | Paradicsommal, mozzarellával sült pulykamell, grill zöldség (babiépa, cenzabab, máhagyma, gomba, paprika) 489 kcal ☉ 855 Ft |
| | Bolgár saláta, sült csirkemell csíkokkal (paprika, paradicsom, uborka, juhtúró) 240 kcal ☉ 660 Ft |
| | Fitness töltött káposzta (barnaszal, pulykasombbal) 401 kcal, Koh: 55 mg, F: 23,3 g, Zs: 15,1 g, Sz: 41,3 g ☉ 805 Ft |
| | Fitness miliói peme, reszelt sajt (durumtészából) 802 kcal F: 32,8 g, Zs: 26,8 g, Sz: 90 g ☉ 760 Ft |
| | Vegyesgyümölcsleves, Paradicsommal, mozzarellával sült pulykamell, grill zöldség 891 kcal ☉ 1215 Ft |

AMITA AJÁNLATA (Z6-Z10) Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapon feltüntetett tápértékek tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiirtakól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!

| | | | | | | | | |
|------------|-----------------------------|--|--|---|---|--|---|--|
| Z6 | CUKORBETEGEK RESZERE | Tepsis sonka főtt kincselvel (burgonyával, rétvél, pirított) 503 kcal F: 33,5 g, Zs: 13,2 g, Sz: 56,6 g ☉ 765 Ft | Rántott sertés máj, hagymás tört burgonya 111 kcal F: 46,6 g, Zs: 52,8 g, Sz: 106,4 g ☉ 750 Ft | Mozzarellás paradicsommártásban sült csirkemell, párolt zöldek 687 kcal F: 49,8 g, Zs: 29 g, Sz: 48,4 g ☉ 825 Ft | Svindlinges zöldséggel töltött rántott palacsinta, jázmin rizs 1113 kcal F: 30,9 g, Zs: 29,9 g, Sz: 121,6 g ☉ 660 Ft | Töltött csirkemell, vajás-petrezselymes burgonya 848 kcal, Foh: 67 µg, F: 53,9 g, Zs: 40,3 g, Sz: 79,3 g ☉ 830 Ft | Roston sült pulykamell szeletek, meggy mártás, főtt burgonya 887 kcal, Koh: 125 mg, Nér: 676 mg, F: 42,2 g, Zs: 15,4 g, Sz: 145,6 g ☉ 845 Ft | Retro piskóta csokiöntettel 219 kcal, Sz: 41,4 g ☉ 295 Ft |
| Z7 | VEGETÁRIÁNUS | Gombás rakott zöldség 575 kcal F: 21,7 g, Zs: 26,4 g, Sz: 54,5 g ☉ 640 Ft | Svédgombás lasagne 804 kcal F: 33 g, Zs: 26,6 g, Sz: 96,8 g ☉ 640 Ft | Snidlinges zöldséggel töltött rántott palacsinta, jázmin rizs 804 kcal F: 33 g, Zs: 26,6 g, Sz: 96,8 g ☉ 640 Ft | Póréhagymás tejfőben sült pulykamell szeletek, jázmin rizs 658 kcal, Foh: 68 µg, F: 35,7 g, Zs: 25,5 g, Sz: 86,1 g ☉ 860 Ft | Körtes csirkemell mozzarellával kemencében süte, mazsolás rizs 714 kcal, Koh: 70 mg, Nér: 769 mg, F: 117,7 g, Zs: 18,9 g, Sz: 91,8 g ☉ 830 Ft | Somlói kocka 203 kcal, Sz: 26,7 g ☉ 345 Ft | |
| Z8 | KISMAMÁK RESZERE | Négyszajos, diós csirkemell szeletek, jázmin rizs 875 kcal, Foh: 39 µg, F: 49,5 g, Zs: 42,7 g, Sz: 76,8 g ☉ 835 Ft | Fűszeres galuska reszelt sajttal, tejfővel 1194 kcal F: 42,3 g, Zs: 61,1 g, Sz: 109,4 g ☉ 645 Ft | Fűszeres roston csirkemell, tejszínes vargányagomba-mártás, párolt rizs 812 kcal, Foh: 60 µg, F: 46,9 g, Zs: 30,6 g, Sz: 84,4 g ☉ 850 Ft | Fokhagymás, citromos harcsa, sárgarépa zöldborsó 314 kcal, Koh: 101 mg, Nér: 747 mg, F: 35,9 g, Zs: 2 g, Sz: 36,4 g ☉ 870 Ft | Amerikai palacsinta, baracköntet 200 kcal, Sz: 29,5 g ☉ 320 Ft | | |
| Z9 | tészta szavval | Fűszeres tejfőben sült halszeletek wokban jázmin rizzsel 619 kcal, Koh: 111 mg, Nér: 681 mg, F: 39,1 g, Zs: 20,2 g, Sz: 66,9 g ☉ 830 Ft | | | | | | |
| Z10 | CUKORMENTES SÜTEMÉNY | Grízpudding, eperöntet 216 kcal, Sz: 35,4 g ☉ 295 Ft | | | | | | |



Balneo Hotel Zsori Thermal & Wellness****
H-3400 Mezőkövesd Zsóry-fürdő, Fülemlé u. 2.
Telefon: +36 49 50 50 30 E-mail: info@balneohotel.hu



Balneo Hotel Zsori Thermal & Wellness



Töltődjön fel
a téli mindennapokra

már **11 900 Ft/fő/éj** ártól!

Különleges téli kedvezménnyel
várjuk a Teletál Magazin olvasóit
weboldalunkon:
www.balneohotel.hu/teletal

Farsang - A vigasság és a bolondozás ideje!

Vízkeresztől hamvazószerdáig, a nagyböjt első napjáig tartó farsang a vidám összejövetelek, bálók időszaka. Különösen a negyven napos húsvéti böjtöt megelőző néhány napja mozgalmas.

A farsangi jókedv, multság eredetileg pogány ünnep, a tél temetése és a tavasz eljövetele felett érzett öröm kifejezése volt. Tavasszal a természet újjászületik, és kezdetét veszi a jólét. A bőséget dús lakomákkal, míg az újjászületést a fiatalok szexuális beavatását szolgáló rítusokkal ünnepelték.

Egyes népek ebben az időszakban emlékeztek meg halottaikról, gyakran maskarás szertartás keretében. A maszkba öltözött emberek az ősök mitikus képviselői voltak. A maszk a gonosz, rontó szellemek elriasztására, megtévesztésére szolgált, és a termékenységet is biztosította. Ezek az álarcos felvonulások aztán a középkorban is tovább éltek.

A farsang hazája Olaszország, ahol ez a régi római Saturnália ünnepekből származott. A keresztény egyház évszázadokig üldözte a farsang pogány szokásait, mégsem bírta kiirtani, ezért kénytelen volt e régi pogány ünnepet keresztény elemekkel felruházni. A keresztény egyház ezért ebben az időszakban a káni menyegzőről emlékezik meg. Ezzel is magyarázható, hogy a lakodalmak többségét farsang idején tartották. Az egyház végül átengedte ezt az időszakot a vidámságnak, az életörömnél és a szórakozásnak.

A farsanghoz fűződő népszokásokat számtalan nép különböző rítusai őrzik. A legjelentősebb és legismertebb mind közül a velencei karnevál. A velenceiek



Liget

Fitness - Wellness Központ

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



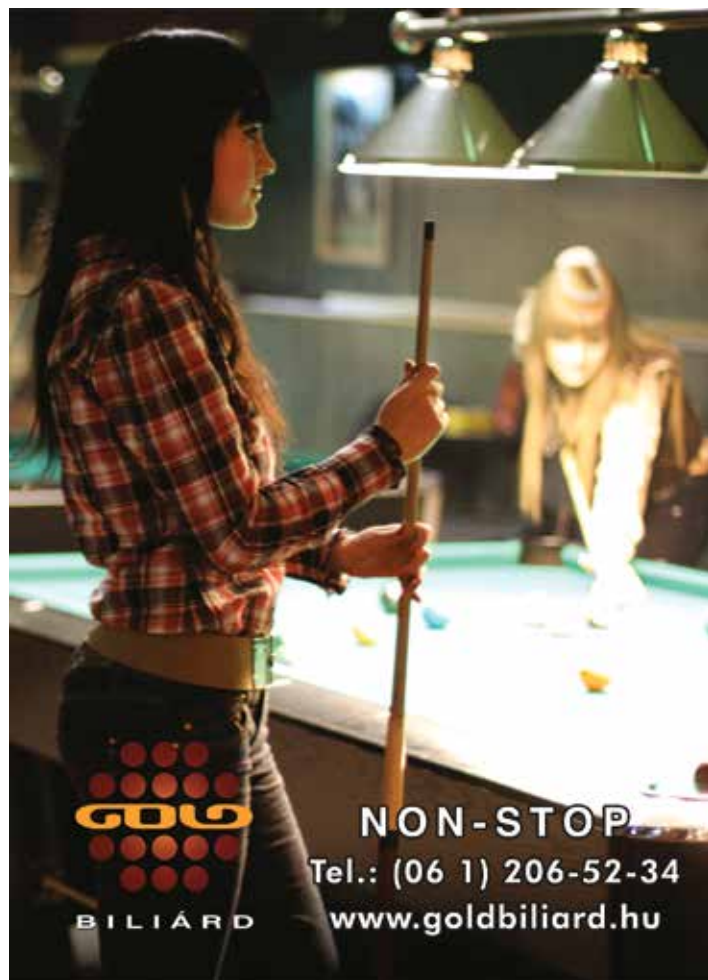


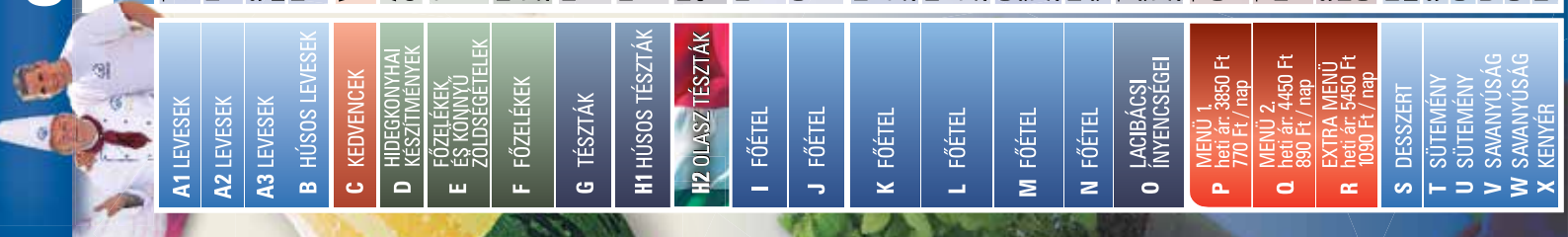
joggal lehetnek büszkék hagyományaikra: kisebb-nagyobb megszakításokkal ugyan, de több mint hétszáz éve ünneplik a farsangot. A jellegzetes, finom vonású maszkok szinte a velencei karnevál védjegyévé váltak. A maszkkészítők tekintélyes, megbecsült mesterembereknek számítottak, a középkorban saját céhük is volt. A velenceiek az idők folyamán olyannyira rákaptak a maszkviseletre, hogy külön törvények szabályozták, mikor szabad álarcot hordani: nemcsak a karneváli időszakban, hanem ősszel is, egészen karácsonyig. Így az esztendő nagy részében szabad volt maszkban járniuk. Manapság a karnevál ideje alatt koncerteket és opera-előadásokat is tartanak, ahol a közönségnek is maszkban és jelmezben illik megjelenni.

Farsang idején van a busójárás, mely hazánk egyik legérdekesebb népszokása. A Mohács környéki emberek ilyenkor színes maszkokat, csúf, szarvas álarcokat öltenek, hogy ezzel ijesszék el a telet. A kürtszó és a hangos kolompok is ezt a célt szolgálják, csakúgy, mint a maskarások hangos kiáltozása. A házakban és udvarokon hamut szórnak szét a busójárók, az úgynevezett alakoskodók, amitől azt remélik, hogy távol tartja a rontó szellemeket, majd a férfiak a főtéren összemérik erejüket. Az ünnepség végén szalmabábut égetnek, ami a tél szimbolikus halálát jelenti.

A farsangi multságokat gazdagon terített asztalok jellemzik. A farsang elengedhetetlen velejárója a farsangi fánk. Állítólag már II. Ramszesz, egyiptomi fáraó (K.r.e.: 1290 – 1224) sírjának domborművén látható, hogy két rabszolga csiga alakú süteményeket készít. Több vallás kultikus süteménye között találunk fánkot. Az izraelita ünnepek gasztronómiai szokásaiban a Hanuka ünnep ideje alatt fogyasztott fánknek régi történelmi háttere van.

A fánk európai elterjedésének történetéről egy híres legenda él a köztudatban. Marie Antoinette királyné egy farsangi álarcosbálról megszökött, és álöltözetben elvegyült a tömegben. Sétálás közben megéhezt a királyné, így egy mézeskalácsos mestertől vásárolt egy fánkot. A fánk rendkívül megízlett neki, ettől kezdve a királyi lakomák kedvelt finomságává vált. Magyarországon a fánk a 19. században terjedt el széles körben. Hazánkban a fánksütés szokása a Dunántúlról terjedt el, és vált egyre több helyen szokássá, hogy a vízkeresztől hamvazószerdáig tartó farsangkor édeséggként az asztalra kerülhessen ez a finom nyalánkság.





05. HETI ÉTLAP

Tele ízzel, tele étellel!

01.28.

HÉTFŐ

| | | |
|-----------------------------------|--|----------|
| A1 LEVESEK | Tavaszi zöldségleves 130 kcal | 345 Ft |
| A2 LEVESEK | Balatoni gyümölcsleves (cseszonyva, meggy, alma, kóré) | 435 Ft |
| A3 LEVESEK | Sajtós-tejszínes brokkolirémleves, pirított kenyérfocskával 443 kcal | 395 Ft |
| B HÚSOS LEVESEK | Házi libaleves (malaclevél) lúdgépe tésztával | 545 Ft |
| C KEDVENCEK | Vadas pulykatokány, kagylótészta | 780 Ft |
| D HIDEGKONNYAI KESZTÍMÉNYEK | Almás, sajtos kukoricasaláta csirkemell csokkival 395 kcal | 360 Ft |
| E FŐZELÉK, ÉS KONNY ZÖLDSEGETELEM | 1. Sonkás karfiol csőben sütve, reszelt sajt 672 kcal | 670 Ft |
| F FŐZELÉK | Lencsefőzelék | 660 Ft |
| G TÉSZTÁK | 1. Sertéssült 2. Bundázott virsli | 655 Ft |
| H1 HÚSOS TÉSZTÁK | Mákos tészta | * 610 Ft |
| H2 OLASZ TÉSZTÁK | Húsos, gombás lasagne, reszelt sajt | 760 Ft |
| I FŐÉTEL | Rigatoni alla Italiano (olasz csószta tejszínes, csirkemell, pirinapaprikás, zöldborsos, snidlingos raguval) | 815 Ft |
| J FŐÉTEL | Húsos kocsonya (sznisszal) | 770 Ft |
| K FŐÉTEL | Chilis bab, reszelt sajt | 775 Ft |
| L FŐÉTEL | Baconos, juhtúros tejfőben sült csirkemell csikók | 845 Ft |
| M FŐÉTEL | 1. Jázmin rizs 2. Főzöttburgonya | 935 Ft |
| N FŐÉTEL | Rántott csirkemomb | 810 Ft |
| O LACIBÁCSI INVENCSEGEI | 1. Burgonyapüré 2. Petrezselymes burgonya | 815 Ft |
| P MENÜ 1 | Csirkemell ananisszal, sonkával, sajtjal kemencében sütve | 845 Ft |
| Q MENÜ 2 | 1. Jázmin rizs 2. Burgonyapüré 872 kcal | 855 Ft |
| R EXTRA MENÜ | Feta sajtjal, paradicsommal töltött rántott sertésborda, grillezett burgonya | 870 Ft |
| S DESSZERT | Tepsis csirkemell pirított baconnel, sült krumplival | 865 Ft |
| T SÜTEMÉNY | 1. Jázmin rizs 2. Tejfölös tepsis burgonya | 890 Ft |
| U SÜTEMÉNY | Tavaszi zöldségleves, Chilis bab, reszelt sajt | 950 Ft |
| V SAVANYÚSÁG | Tavaszi zöldségleves, Lencsefőzelék, sült virsli | 895 Ft |
| W SAVANYÚSÁG | Sajtós-tejszínes brokkolirémleves, Húsos, gombás lasagne, reszelt sajt, Citromos mignon | 1235 Ft |
| X KENYÉR | Házi nudli édes morzsában forgatva, baracklékvárral | 345 Ft |
| | Szalvás rétes | 220 Ft |
| | Citromos mignon | 215 Ft |
| | Uborkasaláta | 145 Ft |
| | Csalamádé | 120 Ft |
| | Kenyércipó | 55 Ft |

01.29.

KEDD

| | |
|---|----------|
| Palermói sajtleves, pirított kenyérfocskával | 430 Ft |
| Zöldborsóleves | 370 Ft |
| Tejszínes gyümölcsleves | 420 Ft |
| Frankfurti leves | 485 Ft |
| Juhtúros sztrapacska, szalonnapöröccel | 750 Ft |
| Majonézes zöldborsósaláta, sült csirkemell csikók 343 kcal | 345 Ft |
| Petrezselymes burgonyafőzelék | 650 Ft |
| 1. Pulykafasírt | 660 Ft |
| 2. Csirkepörkölt 594 kcal | 670 Ft |
| Paradicsomos káposzta | 680 Ft |
| 1. Vagdalt | * 615 Ft |
| 2. Natur csirkemell 692 kcal | 735 Ft |
| Káposztás kocka | 810 Ft |
| Bolognai spagetti, reszelt sajt | 805 Ft |
| Tagliatelle papalina (olasz szálemlelt, tejszínes, paradicsomos, olasz sonkás, serenge zöldborsos raguval), parmezán sajt | * 795 Ft |
| Tejszínes csirkemelllel töltött rántott palacsinta, párolt rizs, tartármártás | 805 Ft |
| Páasztortahonyya (manhapörkölt, tonnyvával, burgonyával egybetöltve) 716 kcal | 815 Ft |
| Sült halfilé, tejszínes citrommártás | 815 Ft |
| 1. Jázmin rizs | 820 Ft |
| 2. Vajas-petrezselymes burgonya | 850 Ft |
| Sajtós bundában sült pulykamell | 845 Ft |
| 1. Vegyes köret | 865 Ft |
| 2. Petrezselymes burgonya | 860 Ft |
| Snidlinges sajtkrémlel töltött rántott sertészelet | 835 Ft |
| 1. Burgonyapüré | 870 Ft |
| 2. Rizi-bizi | 895 Ft |
| Roston csirkemell fűszeres gombaraguval, kukoricás rizs | 870 Ft |
| Göcsעי pecsenyő (sertéskaraj, szalonnával, hagymával, zöldséggel töltve, kemencében sütve) | 870 Ft |
| 1. Zöldséges, sajtos rizs | 895 Ft |
| 2. Falusi burgonya | 855 Ft |
| Zöldborsóleves, Petrezselymes burgonyafőzelék, csirkepörkölt | 855 Ft |
| Tejszínes gyümölcsleves, Káposztás kocka | 915 Ft |
| Frankfurti leves, Snidlinges sajtkrémlel töltött rántott sertészelet, burgonyapüré, Ischler | 1385 Ft |
| Rumos-megyes csokis rizs | 340 Ft |
| Ischler | 215 Ft |
| Feketeerdő szelet | 230 Ft |
| Csemegeuborka | 135 Ft |
| Tavaszi vegyes vágott | 120 Ft |
| Kenyércipó | 55 Ft |

01.30.

SZERDA

| | |
|---|----------|
| Tejfőlés bableves | 355 Ft |
| Tejszínes sárgabarack-krémleves | 425 Ft |
| Fokhagymakrémleves, pirított kenyérfocskával 333 kcal | 375 Ft |
| Pikáns tejfeles vadraguleves | 550 Ft |
| Paradicsomos húsombóc, főtt burgonya | 760 Ft |
| Olasz tésztasaláta (sonka, alma, lechtúpos tartár, panna cotta) | 355 Ft |
| Kelkáposzta-főzelék | 660 Ft |
| 1. Sertéspörkölt | 675 Ft |
| 2. Roston csirkemell csikók 440 kcal | 685 Ft |
| Zöldborsóleves | 690 Ft |
| 1. Vagdalt | * 680 Ft |
| 2. Kis bécsi szelet | 715 Ft |
| Rakott túros, vaníliás metélt kemencében sütve | 855 Ft |
| Spagetti Prosciutto (tejszínes, füstölt sonkás), reszelt sajt | * 745 Ft |
| Penne alla Padirno (olasz panna cotta, csirkemell csikók, tejszínes, zöldborsos, aszalt paradicsomos pestománnában) | 805 Ft |
| Fokhagymás, rozmaringos töltött gombafejek kemencében sütve, rizi-bizi, tartármártás | * 805 Ft |
| Bátskai rizseshús | 805 Ft |
| 624 kcal | 855 Ft |
| Gyros (görög fűszeres zöldséges csirkemell csikók) | 855 Ft |
| 1. Zöldséges, jázmin rizs 540 kcal | 865 Ft |
| 2. Salátá, tzatziki 365 kcal | 835 Ft |
| Rántott csirkemell | 830 Ft |
| 1. Petrezselymes burgonya | 855 Ft |
| 2. Rizi-bizi | 870 Ft |
| Fűszerkegében sült sertéskaraj | 850 Ft |
| 1. Burgonyapüré | 870 Ft |
| 2. Falusi burgonya (tejfőlés, füstölt szalonnás, hagymás) | 850 Ft |
| Pulykamell fokhagymás tejfőlben átsütve, reszelt sajt, rizi-bizi | 960 Ft |
| Harcsa szelelt paprikás mártásban | 1010 Ft |
| 1. Vajas galuska | 805 Ft |
| 2. Túros csusza | 1085 Ft |
| Tejfőlés bableves, Dejős tészta | 1170 Ft |
| Tejszínes, tárkonyos csirkemell csikók, spagetti, reszelt sajt | 1170 Ft |
| Gyros, zöldséges jázmin rizs | 335 Ft |
| Fokhagymakrémleves, Bátskai rizseshús, Cékasaláta | 240 Ft |
| Őszibaracos töltött palacsinta, vaníliaöntet | 225 Ft |
| Képszelőfánk | 150 Ft |
| Kókuszkocka | 120 Ft |
| Zöldparadicsom | 55 Ft |
| Cékasaláta | 240 Ft |
| Kenyércipó | 225 Ft |

01.31.

CSÜTÖRTÖK

| | |
|--|----------|
| Karfiolleves | 385 Ft |
| Spanyol paradicsomleves | 380 Ft |
| Sárgaborsóleves, pirított kenyérfocskával | 325 Ft |
| Újházy tyúkhusleves | 510 Ft |
| Aranygaluska csokiszószal | * 690 Ft |
| Jércsaláta (majonéz, csirkemell, alma, burgonya, sonka, sajt, joghurtos dressingsel) 350 kcal | 375 Ft |
| Spenótfőzelék | * 665 Ft |
| 1. Bundás kenyér | * 690 Ft |
| 2. Rántott sajt 793 kcal | 650 Ft |
| Tejfőlés burgonyafőzelék | 660 Ft |
| 1. Sertéspörkölt | * 625 Ft |
| 2. Sajtós pulykafasírt | 725 Ft |
| Tojásos galuska tejföllel, reszelt sajtjal | 750 Ft |
| Tejszínes, tárkonyos csirkemell csikók, spagetti, reszelt sajt | 825 Ft |
| Maccheroni della Nonna (olasz makaróni tészta, tejszínes, paradicsomos, olasz sonkás, baconos raguval) | 855 Ft |
| Főtt tojással töltött vagdalt, burgonyapüré | 725 Ft |
| Erdélyi rakott káposzta | 750 Ft |
| 687 kcal | 825 Ft |
| Vörösboros marhapörkölt | 855 Ft |
| 1. Tarhonya | * 805 Ft |
| 2. Túros csusza | * 795 Ft |
| Rántott sajt | 860 Ft |
| 1. Párolt rizs, tartármártás | 875 Ft |
| 2. Burgonyapüré | 865 Ft |
| Baconos, hagymás sertészelet | 860 Ft |
| 1. Vegyes köret | 875 Ft |
| 2. Tejszínes sült burgonya | 885 Ft |
| Olívás, paradicsomos feta sajtjal töltött rántott pulykamell, petrezselymes burgonya | 1005 Ft |
| Roston csirkemell libamájjal, dinszelet almával | 995 Ft |
| 1. Vajas-petrezselymes burgonya | 885 Ft |
| 2. Jázmin rizs | 995 Ft |
| Karfiolleves, Spenótfőzelék, főtt tojás | 320 Ft |
| Sárgaborsóleves, Tejszínes, tárkonyos csirkemell csikók, spagetti, reszelt sajt | 215 Ft |
| Gyros, zöldséges jázmin rizs | 235 Ft |
| Fokhagymakrémleves, Bátskai rizseshús, Erdélyi rakott káposzta, Kenyércipó | 155 Ft |
| Mákos guba | 120 Ft |
| Megyes rétes | 55 Ft |
| Rákóczi túros | 320 Ft |
| Tejfőlés uborkasaláta | 215 Ft |
| Káposztasaláta | 155 Ft |
| Kenyércipó | 120 Ft |

02.01.

PÉNTEK

| | |
|---|----------|
| Burgonyaleves | 325 Ft |
| 180 kcal | 430 Ft |
| Akácmezes számacokrémléves almával | 390 Ft |
| Borsónyi gombaleves csipetkével (3-féle gombából, tejföllel) 270 kcal | 495 Ft |
| Palócseves (tejföl, zöldbab, burgonya, marhahús) | 815 Ft |
| Brassói aprópecsenyő (csirkebél) | * 370 Ft |
| Holland sajtosaláta (uborka, alma, burgonya, sonka, sajt, joghurtos dressingsel) 350 kcal | 705 Ft |
| 1. Sonkás rakott brokkoli füstöltcsajmártással 701 kcal | 675 Ft |
| Magyaros zöldborsófőzelék | 670 Ft |
| 1. Rántott borda | * 725 Ft |
| 2. Natur csirkemell 534 kcal | 710 Ft |
| Szalvás gombóc | 815 Ft |
| Carbonara spagetti (tejszín, sonka, reszelt sajt) | 775 Ft |
| Fusilli alla Modenese (olasz csavart csószta parmezán, kukoricás, tejszínes, csirkemellés raguval) | 820 Ft |
| Székelykáposzta | 805 Ft |
| 659 kcal | 810 Ft |
| Vegyes sült hurka tál (majlis és vérs véség többi tört rízsz parasztnaké), párolt káposzta, tört burgonya | 845 Ft |
| Csülkös sertéspörkölt | 860 Ft |
| 1. Tarhonya | 885 Ft |
| 2. Galuska | 890 Ft |
| Rántott sertésborda | 995 Ft |
| 1. Petrezselymes burgonya | 1040 Ft |
| 2. Bécsi burgonyasaláta | 955 Ft |
| Grillezett csirkemell fokhagymás sajt mártással | 895 Ft |
| 1. Párolt rizs | 995 Ft |
| 2. Burgonyakrökett | 1040 Ft |
| Cordon bleu (pulykamell sajtjal, sonkával töltve), burgonyapüré | 955 Ft |
| Vaddisznósült tejszínes, komkagos erdejogombamártással | 370 Ft |
| 1. Jázmin rizs | 225 Ft |
| 2. Tobozkrökett | 230 Ft |
| Burgonyaleves, Székelykáposzta | 145 Ft |
| Burgonyaleves, Csülkös sertéspörkölt, tarhonya | 120 Ft |
| Grillezett csirkemell fokhagymás sajt mártással, párolt rizs, Sarokház | 55 Ft |
| Nanaimo (kókuszos, mandulás, rumos darált keksz alapgon lisztet kiem, csokimázzal) | 1385 Ft |
| Bon-bon kocka | 370 Ft |
| Sarokház | 225 Ft |
| Káposztával töltött almapirika | 225 Ft |
| Vitaminaláta | 145 Ft |
| Kenyércipó | 120 Ft |
| | 55 Ft |

| | | | | |
|-----------|--|---|---|---------|
| Z1 | FITNESS ÉS ALAKBARÁT | BBQ csirkemell (barbecue pácban sült) mediterrán zöldséggel (légsaláta, kígyóuborka, paradicsom, paprika) | 256 kcal | 855 Ft |
| Z2 | FRISS SALÁTÁK | Nyarai csirkesaláta (csirkemell tojásos, gombás zöldségekben, muszáros úntással) | 504 kcal | 605 Ft |
| Z3 | TESTJÜLV-CŐSKENTŐ | Magvakkal rostos sült pulykamell csirkemell, almás képoszta | 335 kcal, Kol: 98 mg, F: 27,7 g, Zs: 20,9 g, Sz: 42,2 g | 855 Ft |
| Z4 | BALÁZSHITNESS | Rántott húszeletek pamezános friss salátával (légsaláta, paradicsom, paprika, uborka) | 597 kcal | 875 Ft |
| Z5 | OFFICE MENÜ heti ár: 4850 Ft 970 Ft / nap | Tavaszi zöldségleves, Magvakkal rostos sült pulykamell csirkemell, almás képoszta | 671 kcal | 1155 Ft |

AMITA AJÁNLATA (Z6-Z10) Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapon feltüntetett tápértékek tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiirtakól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!

| | | | | |
|------------|-----------------------------|---|---|--------|
| Z6 | CUKORBETEGEK RESZERE | Dubarry csirkemell (karfiol, besemel mártás), zöldséges jázmin rizs | 969 kcal | 840 Ft |
| Z7 | VEGETÁRIÁNUS | Tócsni snidlinges tejföllel, reszelt füstöltcsajittal | 30,1 g, Zs: 43,9 g, Sz: 89,9 g | 785 Ft |
| Z8 | KISMAMÁK RESZERE | Sajtos bundában sült pulykamell szeletek, zöldséges burgonyapüré | 1045 kcal, F: 23,7 g, Zs: 61,6 g, Sz: 93,8 g | 815 Ft |
| Z9 | tízszta szavvel | Mezzarallával, paradicsommal kemencében sült csirkemell, zöldséges rizs | 893 kcal, Föl: 35 µg, F: 56,3 g, Zs: 44,1 g, Sz: 57,4 g | 830 Ft |
| Z10 | CUKORMENTES SÜTEMÉNY | Tejszínes csokitorta | 789 kcal, Kol: 80 mg, Ns: 690 mg, F: 44 g, Zs: 36,4 g, Sz: 67,1 g | 305 Ft |

| | | | | |
|------------|--------------|---|---|---------|
| Z11 | VEDŐ | Kemencében sült csirkemell csikozva, fahéjas alma sajtkockakkal | 568 kcal | 835 Ft |
| Z12 | KEZDŐ | Sonkás zöldségsaláta (légsaláta, képoszta, uborka, sárgarépa, póréhagyma, paradicsom, kukorica, tartrámártás, pirított kenyérfocsa) | 552 kcal | 560 Ft |
| Z13 | NYELV | Pulykapörkölt, kelbimbós tört burgonya | 498 kcal, Kol: 83 mg, F: 27,7 g, Zs: 25,8 g, Sz: 55,1 g | 790 Ft |
| Z14 | NYELV | Fitt rakott zöldbab (csirkemell, frissítel) | 523 kcal | 795 Ft |
| Z15 | NYELV | Zöldborsóleves, Fűszeres tejfölös sült pulykamell szeletek, vajos burgonya, párolt zöldség | 1028 kcal | 1170 Ft |

| | | | | |
|------------|---------------|---|--|---------|
| Z16 | SZERDA | Olívás mozzarellával töltött csirkemell, négygyeszak saláta (uborka, légsaláta, pirított paprika, kukorica) | 545 kcal | 850 Ft |
| Z17 | SZERDA | Trikolor saláta (paradicsom, sárga és piros pirított paprika, kukorica, légsaláta) avokádókrémmel, sült pulykamell csikkokkal | 639 kcal | 655 Ft |
| Z18 | SZERDA | Sült csirkecomb, paradicsomos képoszta | 762 kcal, Kol: 111 mg, F: 51,2 g, Zs: 37,8 g, Sz: 47,3 g | 795 Ft |
| Z19 | SZERDA | Adria pulykamell (paradicsommal, paprikával, hagymával, sajttal összeesztve), fűszervajas párolt zöldségkeverék | 509 kcal | 890 Ft |
| Z20 | SZERDA | Tejszínes sárgabarack-krémeleves, Fűszeres lasagne paradicsomkarrakkal összeesztve | 1276 kcal | 1160 Ft |

| | | | | |
|------------|---------------|---|--|--------|
| Z21 | SZERDA | Sonkás lasagne paradicsomkarrakkal összeesztve | 854 kcal | 795 Ft |
| Z22 | SZERDA | Extra vega tál (rántott sajt, rántott gomba, rántott karfiol), rizs, tartársmártás | 1457 kcal | 805 Ft |
| Z23 | SZERDA | Pulykasült pörög pástor módra (csirkecsőrrel, csirkecsőrrel, kecskesajt, spenótos, enyhén káposztafőzelékkel, olívás barnarizs) | 493 kcal, Föl: 41 µg, F: 37,7 g, Zs: 14,3 g, Sz: 50,2 g | 850 Ft |
| Z24 | SZERDA | Csirkemell csikkok párolt gyümölcsökkel (kémencében sült), mexikói tepsi zöldség | 539 kcal, Kol: 84 mg, Ns: 412 mg, F: 31,3 g, Zs: 6,2 g, Sz: 87,6 g | 825 Ft |
| Z25 | SZERDA | Madártej | 188 kcal, Sz: 24,5 g | 315 Ft |

| | | | | |
|------------|---------------|---|---|--------|
| Z26 | SZERDA | Szálvával töltött csirkecomb, mandulás rizs | 897 kcal | 790 Ft |
| Z27 | SZERDA | Brokkolis karfiol csöbén sültve parmezán sajttal | 537 kcal | 675 Ft |
| Z28 | SZERDA | Zöldséges, halhús rakott burgonya | 631 kcal, Föl: 84 µg, F: 38,6 g, Zs: 14 g, Sz: 86,7 g | 795 Ft |
| Z29 | SZERDA | Olajos csirkemell (fűszeres csirkemell paradicsomkarrakkal, sajttal egyhússal), friss zöldségsaláta (paradicsom, paprika, uborka, képoszta) | 477 kcal, Kol: 70 mg, Ns: 722 mg, F: 41,7 g, Zs: 25,3 g, Sz: 18,2 g | 845 Ft |
| Z30 | SZERDA | Csokis-banános muffin (2 db) | 290 kcal, Sz: 34 g | 350 Ft |



Balneo Hotel Zsori Thermal & Wellness



Töltődjön fel
a téli mindennapokra

már **11 900 Ft/fő/éj** ártól!

Különleges téli kedvezményel várjuk a Teletál Magazin olvasóit
weboldalunkon:

www.balneohotel.hu/teletal

Balneo Hotel Zsori Thermal & Wellness****
H-3400 Mezőkövesd Zsóry-fürdő, Fülemlé u. 2.
Telefon: +36 49 50 50 30 E-mail: info@balneohotel.hu



02.04.

HÉTFŐ

| | | |
|---|---|------------------|
| A1 LEVESEK | Erdőleves cémmamelttél 101 kcal | 375 Ft |
| A2 LEVESEK | Erdői gyümölcsleves 369 kcal | 425 Ft |
| A3 LEVESEK | Holland sajtleves (metéldagnagymás, szarcsenadós, tejszínes), pirtított kenyérvocka | 435 Ft |
| B HÚSOS LEVESEK | Tárkonyos pulykaraguleves | 505 Ft |
| C KEDVENCEK | Bakonyi pulykatokány, kagylótészta | 795 Ft |
| D HIDEGKONYHAI KESZÍTMÉNYEK | Bankár saláta (pergói) sonka, anarasz, tojás, sajt, kukorica, majonézai 515 kcal | 415 Ft |
| E FŐZELÉK, ÉS KÖNNYŰ ZÖLDSEGETELEK | 1. Extra húsos, sajtos csőben sült zöldségek | 755 Ft |
| F FŐZELÉK | Zöldborsofőzelék 1. Grillezett csirkemell csíkok 592 kcal 2. Kis bécsi szelet | 665 Ft 695 Ft |
| G TÉSZTÁK | Aranypalacsinta vaníliazósszal | 670 Ft |
| H1 HÚSOS TÉSZTÁK | Csirkemell csíkok poréhegymán pirtva, gombás tústöltésajtmártásban, spagetti | 715 Ft |
| H2 OLASZ TÉSZTÁK | Tagliatelle Lombardini (olasz szólesmetélt, baconos, olasz sonka, marhahúsos, tejszínes paradicsomos raguval) | 835 Ft |
| I FŐFÉTEL | Húsos, rakott keikáposzta 676 kcal | 750 Ft |
| J FŐFÉTEL | Tarhonyáshús | 795 Ft |
| K FŐFÉTEL | Csirkemell sonkával, baconnel, uborkával, sajtjal egybesütve 1. Riz-bizi 2. Tejfölös sült burgonya | 860 Ft 870 Ft |
| L FŐFÉTEL | Rántott szárnyasmáj | 735 Ft 750 Ft |
| M FŐFÉTEL | Lacipecsénye 1. Burgonyapüré 2. Tört burgonya, párolt káposzta | 850 Ft 855 Ft |
| N FŐFÉTEL | Sajttal töltött rántott pulykamell, vegyes köret | 850 Ft |
| O LACIBÁCSI INYENCSEGEI | Sajtos, baconos bundában sült csirkemell 1. Tavasz, jászmin rizs 2. Burgonyapüré | 865 Ft 860 Ft |
| P MENÜ 1 | Erdőleves cémmamelttél, Bakonyi pulykatokány, kagylótészta | 1010 Ft |
| Q MENÜ 2 | Erdőleves cémmamelttél, Tarhonyáshús | 1005 Ft |
| R EXTRA MENÜ | Tárkonyos pulykaraguleves, Lacipecsénye burgonyapüré, Almabaprika | 1325 Ft |
| S DESSZERT | Mákos palacsinta, forró meggymártás | 325 Ft |
| T SÜTEMÉNY | Rigóiancsi | 230 Ft |
| U SÜTEMÉNY | Madártaj szelet | 225 Ft |
| V SAVANYÚSÁG | Almabaprika | 130 Ft |
| W SAVANYÚSÁG | Csalamádé | 120 Ft |
| X KENYÉR | Kenyércipó | 55 Ft |

02.05.

KEDD

| | | |
|---|----------|---------|
| Zöldségleves masztisztával | 129 kcal | 345 Ft |
| Brokkoliréleves pirtított kenyérvockával | 284 kcal | 405 Ft |
| Hideg tejszínes szilvaleves | 390 kcal | 410 Ft |
| Bábleves füstölt tarjával | 181 kcal | 530 Ft |
| Tejfölös, házi rakott burgonya | | 760 Ft |
| Sajtos, sonkás, majonézos kukoricasaláta | 396 kcal | 360 Ft |
| Felérhabfőzelék | | 665 Ft |
| 1. Sertéspörkölt | | 660 Ft |
| 2. Főtt kolbász | | |
| Finomfőzelék | | 645 Ft |
| 1. Roston csirketarlok 619 kcal | | 665 Ft |
| 2. Rántott sajt | | |
| Tejberizs málnaöntettel | | 615 Ft |
| Pármai spagetti (lejszínes, sonkás, baconos, reszelt sajt) | | 710 Ft |
| Fusilli alla Vittoriana (olasz spirálkészta, paradicsomos, hagymás, tonhalas raguval), parmezán sajt | | 840 Ft |
| Baconos, kukoricás csirkemell rizótó, reszelt sajt | | 815 Ft |
| Erdélyi töltött káposzta (lisztos számmával, füstölt tarjával) | | 810 Ft |
| Vörösborsos, gombás marhapörkölt | | 815 Ft |
| 1. Vajás galuska | | 820 Ft |
| 2. Tarjányos 766 kcal | | |
| Rántott pulykamell | | 825 Ft |
| 1. Vajás burgonya | | 835 Ft |
| 2. Zöldséges rizs | | |
| Farmer csirkemell (baronszalonna, reszelt sajt) | | 845 Ft |
| 1. Vegyes köret | | 850 Ft |
| 2. Grillezett burgonya | | |
| Urassági töltött karaj (rántott sertéskaraj fokhagymás, vegyes hússalattal, füstölt sonkával tölve), fűszeres burgonyával, sült káposztával | | 925 Ft |
| Citromos tejfölben sült harcsa | | 995 Ft |
| 1. Velesült burgonya | | 925 Ft |
| 2. Riz-bizi | | |
| Zöldségleves masztisztával, Finomfőzelék, sült virsli | | 830 Ft |
| Zöldségleves masztisztával, Pármai spagetti | | 935 Ft |
| Brokkoliréleves, Tejfölös, házi rakott burgonya, Málnás krémes | | 1265 Ft |
| Kókuszos süti (csokoládés, kókuszkrémes) | | 340 Ft |
| Málnás krémes | | 225 Ft |
| Túrós bukta | | 205 Ft |
| Paprikás uborkasaláta (enyhén csipős) | | 150 Ft |
| Tavaszi vegyes vágott | | 120 Ft |
| Kenyércipó | | 55 Ft |

02.06.

SZERDA

| | | |
|--|----------|---------|
| Lencseleves | 291 kcal | 335 Ft |
| Szindliges burgonyakrémléves pirtított kenyérvockával | 332 kcal | 395 Ft |
| Alfonyakrémléves | | 445 Ft |
| Zöldboros csirkereguleves | 181 kcal | 495 Ft |
| Tejfölös sertéspaprikás, galuska | | 805 Ft |
| Frankfurti saláta (majonéz, keltáposzta, virsli, tojás, majonézai) 347 kcal | | 340 Ft |
| Sóskafezelék, főtt burgonya | | 650 Ft |
| 1. Főtt tojás 725 kcal | | 705 Ft |
| 2. Főtt marha | | |
| Sárgaborsó-főzelék | | 660 Ft |
| 1. Pulykafasírt | | 680 Ft |
| 2. Sertéspörkölt | | |
| Krumplis tészta | | 605 Ft |
| Sonkás, császárszalonnás, tejszínes makaróni csőben sütve, reszelt sajt | | 720 Ft |
| Penne Lupina (csirkemell kockák paradicsomos, papayomis, rozmaringos raguiban - enyhén csipős) | | 845 Ft |
| Sajttal, sonkával, gombával töltött rántott palacsinta, párolt rizs, tartármártás | | 775 Ft |
| Csírke brassói aprópecsenye reszelt sajtjal | 804 kcal | 820 Ft |
| Sült oldalas | | 725 Ft |
| 1. Hagymás tört burgonya | | 835 Ft |
| 2. Párolt káposzta, tört burgonya | | |
| Sokmagvas rántott csirkemell (szeszammag, napraforgómag, mandula, tökmag) | | 845 Ft |
| 1. Francia burgonyapüré | | 830 Ft |
| 2. Zöldséges rizs | | |
| Juhúrtóval töltött rántott gombafejek | | 745 Ft |
| 1. Kukoricás jászmin rizs | | 775 Ft |
| 2. Párolt rizs, tartármártás | | |
| Aszaltiszlivával töltött rántott pulykamell, burgonyapüré | | 845 Ft |
| Vadas marhatokány (hátszínből) | | 875 Ft |
| 1. Spagetti | | 885 Ft |
| 2. Tojáskrémet | | |
| Lencseleves, Krumplis tészta | | 785 Ft |
| Lencseleves, Eszterházy pulykatokány, jászmin rizs | | 1010 Ft |
| Zöldboros csirkereguleves, Tejfölös sertéspaprikás, galuska, Csenneg uborka | | 1275 Ft |
| Túrós palacsinta vaníliazósszal | | 355 Ft |
| Marcipános-mandulás szelet | | 235 Ft |
| Prémium citromszelet | | 220 Ft |
| Csenneg uborka | | 135 Ft |
| Káposztasaláta | | 120 Ft |
| Kenyércipó | | 55 Ft |

02.07.

CSÜTÖRTÖK

| | | |
|--|----------|---------|
| Magyaros gombaleves | 140 kcal | 360 Ft |
| Tejszínes cseresznye leves | 332 kcal | 430 Ft |
| Zuppa di Pomodoro (mediterrán paradicsomsóssal) | | 410 Ft |
| Tariás, kolbászos frankfurti leves | | 490 Ft |
| Gombapaprikás, galuska | | 725 Ft |
| Natur csirkemell csíkok franciasalátával (majonéz, burgonya, zöldborsó, sajt, uborka) 467 kcal | | 370 Ft |
| Rántott karfiol | | 720 Ft |
| 1. Párolt rizs, tartármártás | | 740 Ft |
| 2. Grillezett burgonya, fokhagymás tejföl | | |
| Tökfőzelék | | 680 Ft |
| 1. Sertéspörkölt 636 kcal | | 690 Ft |
| 2. Vagdalt | | |
| Házi túrógombóc édes tejföllel | | 765 Ft |
| Baconos juhtúrós sztrapaoska | | 745 Ft |
| Lasagne al Formo (eredeti olasz recept alapján) | | 855 Ft |
| Rablóragu (csirkemell, császárszalonna, kolbász, hagyma), tepess burgonya | | 850 Ft |
| Rántott ponty, jászmin rizs, tartármártás | | 855 Ft |
| Csirképaprikás (csirkemellből) | | 810 Ft |
| 1. Galuska | | 805 Ft |
| 2. Csavart csőfésza | | |
| Sajttal töltött rántott sonka | | 780 Ft |
| 1. Burgonyapüré | | 790 Ft |
| 2. Riz-bizi, tartármártás | | |
| Grillezett csirkemell tárkonyos joghurtal | | 845 Ft |
| 1. Country burgonya 749 kcal | | 870 Ft |
| 2. Grillezett zöldségek | | |
| Milánói sertésszelet | | 905 Ft |
| Bacon&eggs sertésborda | | 860 Ft |
| 1. Vajás burgonya | | 870 Ft |
| 2. Vegyes köret | | |
| Magyaros gombaleves, Tökfőzelék, vagdalt | | 895 Ft |
| Tejszínes cseresznye leves, Gombapaprikás, galuska | | 965 Ft |
| Magyaros gombaleves, Gyulai székelykáposzta, Mézeskrémes | | 1235 Ft |
| Rizsfelfújt meggyelkvárral | | 320 Ft |
| Mézeskrémes | | 215 Ft |
| Dobostorta | | 240 Ft |
| Uborkasaláta | | 145 Ft |
| Csipős vegyes vágott | | 120 Ft |
| Kenyércipó | | 55 Ft |

02.08.

PÉNTEK

| | | |
|--|----------|---------|
| Lebbencsleves | 219 kcal | 335 Ft |
| Faluházi csontleves (zöldségekkel, csipőszálal gazdagon) | | 380 Ft |
| Vadmezes feketeszeder leves | | 455 Ft |
| Marhahúsleves | 224 kcal | 540 Ft |
| Hortobágyi húsos palacsinta | | 785 Ft |
| Tojásos burgonyasaláta, reszelt sajt | 428 kcal | 330 Ft |
| 1. Csőben sült brokkoli sonkával, parmezán sajtjal | | 730 Ft |
| 2. 682 kcal | | |
| Tejfölös zöldbabfőzelék | | 675 Ft |
| 1. Grillezett csirkemell | | 680 Ft |
| 2. Borsos sertéstokány | | |
| Császárszalonna baracklevárral | | 665 Ft |
| Piedone spagetti (paradicsomos ragu sonkával, kolbással, babbal, hagymával, kukoricával, reszelt sajt) | | 725 Ft |
| Maccheroni alla Carbonara | | 810 Ft |
| Rántott sajt diós bundában, párolt rizs, áfonyaszósz | | 815 Ft |
| Hagymás, gombás szárnyasmáj, riz-bizi | | 705 Ft |
| Vásári sült kolbász tál (2 db házi sült kolbász) | | 820 Ft |
| 1. Hagymás, paprikás tört burgonya, párolt káposzta | | 885 Ft |
| 2. Grillezett burgonya | | |
| Bécsi szelet | | 850 Ft |
| 1. Petrezselymes burgonya | | 855 Ft |
| 2. Burgonyapüré | | |
| Budapesti sertésszelet | | 860 Ft |
| 1. Párolt rizs | | 865 Ft |
| 2. Petrezselymes burgonya 739 kcal | | |
| Farsangi álarcos csirkemell (sok sajtjal kemencében sütvé, paradicsomos tommakrémmel díszítve), burgonyapüré | | 850 Ft |
| San Remo! sonkatekercs (sajttal, gombával töltött rántott sonka) | | 805 Ft |
| 1. Jászmin rizs ketchupos, csipős tartár | | 810 Ft |
| 2. Párolt rizs, tartármártás | | |
| Faluházi csontleves, Piedone spagetti | | 930 Ft |
| Lebbencsleves, Budapesti sertésszelet, párolt rizs | | 1035 Ft |
| Marhahúsleves, Tejfölös zöldbabfőzelék, grillezett csirkemell, Rumos-kókuszos szelet | | 1250 Ft |
| Tiramisu alla Frutta (eredi gyümölcsös tiramisú) | | 410 Ft |
| Rumos-kókuszos szelet | | 230 Ft |
| Franciakerém | | 235 Ft |
| Piros káposztával töltött paprika | | 155 Ft |
| Céklasaláta | | 120 Ft |
| Kenyércipó | | 55 Ft |

| | | | | |
|-----------|--|---|--|---------|
| Z1 | FITNESS ÉS ALAKBARÁT | Grillezett csirkemell csíkok, párolt gyümölcs | 495 kcal | 835 Ft |
| Z2 | FRISS SALÁTÁK | Mátrai saláta (csirkemell csíkok, éjszalata, paradicsom, sárgarépa, reszelt sajt, tartármarjás) | 533 kcal | 605 Ft |
| Z3 | TESTSÚV-CŐSKÖNTŐ | Tejfőben sült fokhagymás pulykamell velesztű zöldbabbal és burgonyával | 546 kcal, Kól: 155 mg, F: 40,2 g, Zs: 16,9 g, Sz: 52,4 g | 855 Ft |
| Z4 | BALÁZSHITNESS | Gyros csirkemell csíkok, görögsaláta (paradicsom, uborka, lilahagyma, olíva), tzatziki | 533 kcal, F: 36,4 g, Zs: 34,7 g, Sz: 15,8 g | 865 Ft |
| Z5 | OFFICE MENÜ nett ár: 4850 Ft 970 Ft / nap | Faluházi csontleves, Tejfőben sült fokhagymás pulykamell velesztű zöldbabbal és burgonyával | 630 kcal | 1175 Ft |

| | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|
| HÉTFŐ | KEDD | KEZDŐ | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK |
| Csirkemell ropogós, ezersziget öntet, mediterrán saláta (éjszalata, paradicsom, uborka, paprika, lilahagyma) | Kemencében sült csirkemell csíkozva, mozzarellás almasaláta | Citromos, borsos harcsa süve, olívás burgonyasaláta | Citromos, borsos harcsa süve, olívás burgonyasaláta | Füstöltajtai ropogósra süített pulykamell, fűszervajas párolt zöldségek | Grillezett csirkemell csíkok, párolt gyümölcs |
| 706 kcal | 438 kcal | 496 kcal | 496 kcal | 687 kcal | 495 kcal |
| 895 Ft | 845 Ft | 905 Ft | 905 Ft | 860 Ft | 835 Ft |
| Grillezett pulykamell csíkozva, nyári szívnagyvénysaláta (paradicsom, sárga és piros pirítampaprika, kukorica, éjszalata, uborka, tartármarjás) | Extra fejes saláta (fejes saláta, éjszalata, sonka, uborka, tojás, reszelt sajt, tartáros öntet) | Cézár-saláta (éjszalata, csirkehecs, paradicsom, uborka, olívaolaj) öntettel, reszelt sajttal, pirított kenyérfecskével, tartármarjással | Cézár-saláta (éjszalata, csirkehecs, paradicsom, uborka, olívaolaj) öntettel, reszelt sajttal, pirított kenyérfecskével, tartármarjással | Házi csirke nuggets, pünkösdi saláta (éjszalata, uborka, alma, pirítampaprika, sajt, sennel), zöldséges joghurtmártás | Mátrai saláta (csirkemell csíkok, éjszalata, paradicsom, sárgarépa, reszelt sajt, tartármarjás) |
| 567 kcal | 448 kcal | 615 kcal | 615 kcal | 520 kcal | 533 kcal |
| 615 Ft | 570 Ft | 610 Ft | 610 Ft | 595 Ft | 605 Ft |
| Szeleiben sült csirkemell zöldségkrémátmártásban, rizi-bizi | Színes rákragu, olívás bamarizs | Sült csirkecomb, chilis, paradicsomos zöldségek (anyheni csajós) | Sült csirkecomb, chilis, paradicsomos zöldségek | Pirított csirkemell csíkok fokhagymás, zöldséges burgonyakrémleves | Tejfőben sült fokhagymás pulykamell velesztű zöldbabbal és burgonyával |
| 661 kcal, Kól: 83 mg, F: 43,8 g, Zs: 16,9 g, Sz: 77,2 g | 651 kcal, Kól: 144 mg, F: 26,4 g, Zs: 19,9 g, Sz: 88 g | 524 kcal, Kól: 120 mg, F: 51,6 g, Zs: 18,2 g, Sz: 37,6 g | 524 kcal, Kól: 120 mg, F: 51,6 g, Zs: 18,2 g, Sz: 37,6 g | 492 kcal, Kól: 84 mg, F: 46,1 g, Zs: 7,6 g, Sz: 56,8 g | 546 kcal, Kól: 155 mg, F: 40,2 g, Zs: 16,9 g, Sz: 52,4 g |
| 820 Ft | 815 Ft | 785 Ft | 785 Ft | 835 Ft | 855 Ft |
| Sonkás paradicsomos penne (lúmm-tészta), light reszelt sajt | Sajtkabó, kemencében sült csirkemell csíkok, sombrero zöldségkeverék (vörösbab, zöldbab, sárgarépa, zeller, zöldségzöldség, sárga- és pirospaprika) | Estherházy pulykatakányi (mústáros, tejföltés, sárgarépa, fehérrépa, reppa), jázmin rizs | Estherházy pulykatakányi (mústáros, tejföltés, sárgarépa, fehérrépa, reppa), jázmin rizs | Rántott csirkemell fodrok salátaágyon (éjszalata, kukorica, kígyóuborka, sárgarépa, olívaolaj) | Gyros csirkemell csíkok, görögsaláta (paradicsom, uborka, lilahagyma, olíva), tzatziki |
| 728 kcal | 799 kcal | 695 kcal | 695 kcal | 761 kcal | 533 kcal |
| 770 Ft | 855 Ft | 830 Ft | 830 Ft | 860 Ft | 865 Ft |
| Erdői gyümölcsleves, Szeleiben sült csirkemell zöldségkrémátmártásban, rizi-bizi | Zöldségleves masntésztával, Finomfűzelék, rostos csirkefalatok | Zöldborsos csirkearaguleves, Cézár-saláta | Zöldborsos csirkearaguleves, Cézár-saláta | Tejszemes cserszegyleves, Rántott csirkemell fodrok salátaágyon | Faluházi csontleves, Tejfőben sült fokhagymás pulykamell velesztű zöldbabbal és burgonyával |
| 1030 kcal | 748 kcal | 796 kcal | 796 kcal | 1093 kcal | 630 kcal |
| 1160 Ft | 895 Ft | 1015 Ft | 1015 Ft | 1205 Ft | 1175 Ft |

AMITA AJÁNLATA (Z6-Z10) Jó étvágyat kívánunk! Az étlapon feltüntetett tápértékek tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiirtakól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!

| | | | | |
|------------|-----------------------------|---|---|---------|
| Z6 | CUKORBETEGEK RÉSZERE | Fokhagymás sült pulykacomb, pikáns párolt lilakáposzta | 466 kcal, F: 31,3 g, Zs: 29 g, Sz: 23,2 g | 785 Ft |
| Z7 | VEGETÁRIÁNUS | Rántott sajtgyöngy, párolt rizs, áfonyaöntet | 1641 kcal, F: 54,3 g, Zs: 78,7 g, Sz: 205,6 g | 810 Ft |
| Z8 | KISMAMÁK RÉSZERE | Aszalt sárgabarackkal töltött csirkemell, burgonyapüré | 1087 kcal, Fól: 49 µg, F: 52,2 g, Zs: 37,4 g, Sz: 124,1 g | 825 Ft |
| Z9 | túszta szívvél | Mezőlőhagymás tejfőben sült kék gránátos halfilé, mediterrán zöldségkeverék | 417 kcal, Kól: 110 mg, Név: 423 mg, F: 40,4 g, Zs: 15,7 g, Sz: 26,8 g | 1035 Ft |
| Z10 | CUKORMENTES SÜTEMÉNY | Eklér fánk | 175 kcal, Sz: 10,6 g | 305 Ft |

| | | | | |
|---|---|---|---|----------------------------|
| Fűszeres aprópecsenye, kakukkfűvel párolt zöldségek | Sajtos zöldborsó tócsnival | Natur csirkemell, trópusi gyümölcsmártás, jázmin rizs | Sült pulykamell csíkozva, mozzarellával csöben sült zöldség | Amerikai almás pite |
| 456 kcal, F: 49,6 g, Zs: 14,2 g, Sz: 30,5 g | 675 kcal, F: 33,5 g, Zs: 22,4 g, Sz: 81,3 g | 768 kcal, Fól: 52 µg, F: 40,4 g, Zs: 20,7 g, Sz: 101 g | 575 kcal, Kól: 106 mg, Név: 792 mg, F: 49,8 g, Zs: 26,7 g, Sz: 29,2 g | 192 kcal, Sz: 22 g |
| 815 Ft | 680 Ft | 835 Ft | 850 Ft | 350 Ft |
| Serpényös csirkefalatok, lencsefűzelék | Sajtos zöldségombóc, bazsalikomos tejfölmártás | Zöldfűszeres joghurtban élelt pulykamell rostos, petrezselymes burgonya | Zöldfűszeres párolt csirkemell, rizses, vajás kukoricával | Csokis profitorol |
| 674 kcal, F: 59,6 g, Zs: 18,9 g, Sz: 65,5 g | 575 kcal, F: 24,9 g, Zs: 30,5 g, Sz: 53,5 g | 645 kcal, Fól: 35 µg, F: 40,4 g, Zs: 24,3 g, Sz: 64,7 g | 669 kcal, Kól: 84 mg, Név: 573 mg, F: 45,7 g, Zs: 18,8 g, Sz: 76,5 g | 183 kcal, Sz: 8,8 g |
| 755 Ft | 615 Ft | 850 Ft | 830 Ft | 325 Ft |
| Gyulai székelykáposzta (kubácsszal) | Tojásos, paradicsomos rakott burgonya füstöltajttal | Sörös-mézcs csirkemell, zöldséges rizs | Bazsalikomos halfilé, citromos vajjal párolt karottás zöldborsó | Somlói kocka |
| 628 kcal, F: 24,4 g, Zs: 41,2 g, Sz: 36,1 g | 935 kcal, F: 30,7 g, Zs: 29,7 g, Sz: 88,3 g | 809 kcal, Fól: 34 µg, F: 36,6 g, Zs: 36,7 g, Sz: 78,1 g | 390 kcal, Kól: 112 mg, Név: 611 mg, F: 50,5 g, Zs: 4,4 g, Sz: 46,9 g | 203 kcal, Sz: 26,7 g |
| 775 Ft | 685 Ft | 830 Ft | 860 Ft | 350 Ft |
| Citromos tejszínmártásban sült csirkemell, tepsi sült zöldségek | Gombás, tojásos lecsó | Halfilés lasagne | Szeleiben sült csirkemell, ananász-körtes saláta mandulával | Kókuszgolyó |
| 601 kcal, F: 43,6 g, Zs: 26,9 g, Sz: 13,6 g | 357 kcal, F: 21,4 g, Zs: 14,6 g, Sz: 33,3 g | 821 kcal, Fól: 51 µg, F: 44,2 g, Zs: 34,5 g, Sz: 49,7 g | 436 kcal, Kól: 140 mg, Név: 395 mg, F: 34,2 g, Zs: 12 g, Sz: 45,8 g | 355 kcal, Sz: 51,9 g |
| 815 Ft | 705 Ft | 820 Ft | 865 Ft | 305 Ft |



Balneo Hotel Zsori Thermal & Wellness

Töltődjön fel a téli mindennapokra

már **11 900 Ft/fő/éj** ártól!

Különleges téli kedvezményel várjuk a Teletál Magazin olvasóit weboldalunkon:
www.balneohotel.hu/teletal

Balneo Hotel Zsori Thermal & Wellness****
H-3400 Mezőkövesd Zsóry-fürdő, Fülemlé u. 2.
Telefon: +36 49 50 50 30 E-mail: info@balneohotel.hu



07. HETI ÉTLAP

Tele ízzel, tele étellel!



02.11. HÉTFŐ

| | | |
|------------------------------------|---|---------|
| A1 LEVESEK | Vilmoskörtés almaleves | 410 Ft |
| A2 LEVESEK | Csonteleves finommetélttel | 370 Ft |
| A3 LEVESEK | Tejszines metélvahagyma-krémléves vajás galuskával | 470 Ft |
| B HÚSOS LEVESEK | Jókai-bableves | 550 Ft |
| C KEDVENCEK | Pulykapörkölt, kagylóészta | 780 Ft |
| D HIDEGKONYHAI KÉSZÍTMÉNYEK | Casino tojás franciasalátával | 385 Ft |
| E FŐZELÉKEK ÉS KÖNNYŰ ZÖLDSEGETLEK | Tejfölös, tárkonyos burgonyafőzelék | 630 Ft |
| F FŐZELÉKEK | 1. Hézi bélszínoló 2. Csirkeporogós | 620 Ft |
| G TÉSZTÁK | Zöldbabfőzelék | 680 Ft |
| H1 HÚSOS TÉSZTÁK | 1. Sertéspörkölt 662 kcal 2. Kis bécsi szelet | 685 Ft |
| H2 OLASZ TÉSZTÁK | Lekváros derelye | 660 Ft |
| I FŐFÉTEL | Húsos, rakott spagetti, reszelt sajt | 715 Ft |
| J FŐFÉTEL | Penne ai Quattro Formaggi di Pollo (olasz penne teszta csirkemelék, tejszínes tejzsajmmártással) | 845 Ft |
| K FŐFÉTEL | "Férfi embőrnék való" (fokhagymás sertés aprópecsenye kelborsós, szalonnás, zöldborsós, gombás, lecsés raguval, pirított burgonyával tálalva) | 875 Ft |
| L FŐFÉTEL | Sertéssült, párolt káposzta, tört burgonya | 805 Ft |
| M FŐFÉTEL | Mézes, csipős csirkemell kockák | 835 Ft |
| N FŐFÉTEL | 1. Jázmin rizs 616 kcal 2. Kínai sült teszta | 860 Ft |
| O LACIBÁCSI INYENCSEGEI | Rántott halfilé | 835 Ft |
| P MENÜ 1 | 1. Párolt rizs, tartármártás 2. Majonézos burgonya | 830 Ft |
| Q MENÜ 2 | Cordon bleu (sertészelet sajtval, sonkával tölthető) | 870 Ft |
| R EXTRA MENÜ | 1. Kukoricás rizs 2. Tejszínes sült burgonya | 880 Ft |
| S DESSZERT | Görögös csirkemell paradicsommal, trappista és feta sajtval kemencében sütvé, tzatziki, grillburgonya | 855 Ft |
| T SÜTEMÉNY | Libamáj, baconnel, lilahagymával sütvé, grillezett sertéskarajra tálalva | 1035 Ft |
| U SÜTEMÉNY | 1. Burgonyapüré 2. Riz-biz (jázmin rizs) | 1030 Ft |
| V SAVANYÚSÁG | Csonteleves finommetélttel, | 925 Ft |
| W SAVANYÚSÁG | Húsos, rakott spagetti, reszelt sajt | 1065 Ft |
| X KENYÉR | Vilmoskörtés almaleves, | 1265 Ft |
| | Sertéssült, párolt káposzta, tört burgonya | 315 Ft |
| | | 235 Ft |
| | | 240 Ft |
| | | 135 Ft |
| | | 120 Ft |
| | | 55 Ft |

02.12. KEDD

| | | |
|--|----------|---------|
| Magyaros zöldborsóleves | 189 kcal | 370 Ft |
| Afonyás aperkrémleves | | 445 Ft |
| Füstöltcsajkrémleves, pirított kiflikarikával | 461 kcal | 425 Ft |
| Tárkonyos gombás csirke raguleves | | 505 Ft |
| Klasszikus brassói aprópecsenye | | 860 Ft |
| Sajtkrémmel töltött sonkatekercs, zöldborsosalátá 475 kcal | | 395 Ft |
| Tavaszi finomfőzelék | | 650 Ft |
| 1. Rántott sajt | | 660 Ft |
| 2. Csirkeporogós | | 675 Ft |
| Kelkáposzta-főzelék | | 680 Ft |
| 1. Roston csirkefalatok 440 kcal | | 680 Ft |
| 2. Lacipecsenye | | 655 Ft |
| Spagetti vadas szósszal, reszelt sajt | | 720 Ft |
| Fokhagymás páóban értelt csirkemell csíkok roston, tejszínes penne teszta, reszelt sajt | | 820 Ft |
| Spagetti alla Bolognese, parmezán sajt | | 785 Ft |
| Gombás, húsos rakott zöldbab | 521 kcal | 780 Ft |
| Tóki pompos - vésári kenyérlángos (fokhagymás, tejfölös alap, vöröshagyma, füstölt szalonna, reszelt sajt) | | 810 Ft |
| Marhapörkölt | | 815 Ft |
| 1. Galuska | | 825 Ft |
| 2. Tárkonya | | 845 Ft |
| Rántott mozzarella | | 850 Ft |
| 1. Párolt rizs, tartármártás | | 835 Ft |
| 2. Párolt rizs, áfonyaszósz | | 830 Ft |
| Tüzes borzas (sertészelet, zabpelyhes bundában, csipős csús (omlet)) | | 850 Ft |
| 1. Vajás burgonya | | 870 Ft |
| 2. Vegyes köret | | 835 Ft |
| Csirke mell sajtos bundában, burgonyapüré | | 860 Ft |
| Baconos csirkemellpaprikás | | 860 Ft |
| 1. Szarvacska teszta | | 910 Ft |
| 2. Túrós-keposz galuska | | 865 Ft |
| Magyaros zöldborsóleves, | | 860 Ft |
| Kelkáposzta-főzelék, roston csirkefalatok | | 910 Ft |
| Tárkonyos gombás csirke raguleves, | | 1025 Ft |
| Fokhagymás páóban értelt csirkemell csíkok roston, tejszínes penne teszta | | 1355 Ft |
| Füstöltcsajkrémleves, | | 325 Ft |
| Baconos csirkemellpaprikás, szarvacska teszta, Csokis mignon | | 225 Ft |
| Vargabéles | | 215 Ft |
| Joghurtos málnás krémes | | 145 Ft |
| Csokis mignon | | 120 Ft |
| Uborkasalátá | | 55 Ft |
| Csipős vegyes vágott | | |
| Kenyericipó | | |

02.13. SZERDA

| | | |
|--|----------|---------|
| Tárkonyaleves | 292 kcal | 340 Ft |
| Paradicsomleves | 298 kcal | 380 Ft |
| Hideg őszibarackos meggyleves | 365 kcal | 420 Ft |
| Legényfogyó leves (zabliságos, gombás, kapros sertésragu, leves, tejföllel) | | 495 Ft |
| Júrtúrós sztrapaecska szalonnapörccel | | 750 Ft |
| Virslis kukoricasalátá | 411 kcal | 345 Ft |
| Spenótfőzelék | | 670 Ft |
| 1. Főtt tojás (2 db) 632 kcal | | 690 Ft |
| 2. Rántott sajt 793 kcal | | 680 Ft |
| Babfőzelék | | 675 Ft |
| 1. Vagdalt | | 680 Ft |
| 2. Sertéspörkölt | | 680 Ft |
| Farsangi guba (mikros guba baracklékvárral és édes habbal öszszesztve) | | 680 Ft |
| Húsos lasagne reszelt sajtal | | 760 Ft |
| Spagetti Palmetto (olasz spagetti tejszínes, kukoricás, brokkolis, olasz sonkás raguval) | | 805 Ft |
| Csirke húsos, baconos, tojásos rakott burgonya, házi tejföllel | | 770 Ft |
| Tejszínes, gombás sertésragu, párolt rizs | | 795 Ft |
| Grillezett pulykamell csíkok pirított hagymával | | 835 Ft |
| 1. Petrezselymes burgonya 601 kcal | | 850 Ft |
| 2. Jázmin rizs | | 835 Ft |
| Rántott csirkemell | | 830 Ft |
| 1. Francia burgonyapüré | | 835 Ft |
| 2. Riz-biz | | 830 Ft |
| Holstein szelet (sertészelet, túrókjússal) | | 845 Ft |
| 1. Petrezselymes burgonya | | 865 Ft |
| 2. Falsi burgonya (lejtés, liszt, szalonnás, hagymás) | | 860 Ft |
| Csirke mell baconos, júrtúróval kemencében sütvé, tejfölös tepsi burgonya | | 860 Ft |
| Szarvaspörkölt áfonyadzsemmel | | 1010 Ft |
| 1. Túróval töltött nudli sütvé | | 980 Ft |
| 2. Tobozkrokket | | 935 Ft |
| Tárkonyaleves, | | 845 Ft |
| Csirke húsos, baconos, tojásos rakott burgonya, házi tejföllel | | 845 Ft |
| Tárkonyaleves, | | 935 Ft |
| Babfőzelék, sertéspörkölt | | 845 Ft |
| Paradicsomleves, | | 1195 Ft |
| Rántott csirkemell, riz-biz, | | 340 Ft |
| Tavaszi vegyes vágott | | 230 Ft |
| Gundel palacsinta | | 240 Ft |
| Bounty szelet | | 140 Ft |
| Meggyes-mákos lepény | | 120 Ft |
| Vegyes tál (almapaprika, csalamádé, csemegé uborka) | | 55 Ft |
| Tavaszi vegyes vágott | | |
| Kenyericipó | | |

02.14. CSÜTÖRTÖK

| | | |
|--|----------|---------|
| Grízgaluskaleves | 183 kcal | 370 Ft |
| Trópusi gyümölcsleves | 368 kcal | 420 Ft |
| Snidlinges hagymaleves, pirított kenyérfokkocával | 236 kcal | 365 Ft |
| Bográcsgulyás | | 525 Ft |
| Töltött káposzta | | 820 Ft |
| Majonézos burgonya, főtt-füstölt tarja csíkok | 362 kcal | 360 Ft |
| 1. Sonkás rakott brokkoli füstöltcsajmmártással | | 705 Ft |
| Magyaros zöldborsóleves | | 665 Ft |
| 1. Pulykafasírt 653 kcal | | 680 Ft |
| 2. Kis bécsi szelet | | 665 Ft |
| Almás, diós rakott teszta kemencében sütvé | | 690 Ft |
| Túrós teszta szalonnapörccel | | 715 Ft |
| Rigatoni ai funghi di Pollo (olasz csészés tea tejszínes, gombamáras roston, csirkemell falatokkal), parmezán sajt | | 815 Ft |
| Csárdás csütök (sült csütök kacsmájás, pirított egész fokhagymás, lecsés raguval), pecsenyeszafos sült burgonya | | 950 Ft |
| Sonkás camemberttel töltött rántott palacsinta, párolt rizs, tartármártás | | 810 Ft |
| Sült csirkecomb | | 820 Ft |
| 1. Burgonyapüré | | 830 Ft |
| 2. Párolt zöldség (parizs, zellanos, kukorica) 657 kcal | | 895 Ft |
| Karneváli rántott bordó (burgonyás rántott sertéskaraj, snidlinges mozzarella sajtal, fokhagymás tejföllel) | | 885 Ft |
| 1. Zöldborsós kukoricás rizs | | 835 Ft |
| 2. Vajás-petrezselymes burgonya | | 855 Ft |
| Grillezett csirkemell sajtmmártással | | 865 Ft |
| 1. Jázmin rizs | | 905 Ft |
| 2. Rósztiburgonya | | 940 Ft |
| Baconos sajtkrémlel töltött rántott pulykamell, tejszínes sajt burgonya | | 865 Ft |
| Sertésszűz pirított baconnel, sült hagymával | | 890 Ft |
| 1. Jázmin rizs | | 1035 Ft |
| 2. Falsi burgonya (lejtés, liszt, szalonnás, hagymás) | | 890 Ft |
| Grízgaluskaleves, | | 1035 Ft |
| Almás, diós rakott teszta kemencében sütvé | | 890 Ft |
| Grillezett csirkemell sajtmmártással, jázmin rizs | | 1035 Ft |
| Snidlinges hagymaleves, | | 215 Ft |
| Magyaros zöldborsóleves, kis bécsi szelet, | | 225 Ft |
| Piskótatekercs karamellöntettel | | 145 Ft |
| Gyümölcsrizs ananással és őszibarackkal | | 120 Ft |
| Piskótatekercs karamellöntettel | | 55 Ft |
| Puncs szelet | | |
| Káposztával töltött almapiaprika | | |
| Cékasalátá | | |
| Kenyericipó | | |

02.15. PÉNTEK

| | | |
|--|----------|---------|
| Tojásleves | 286 kcal | 315 Ft |
| Gombaleves | 209 kcal | 360 Ft |
| Tejszínes körtelives | | 420 Ft |
| Szárnyasraguleves | 313 kcal | 505 Ft |
| Bácskai rizseshús | 624 kcal | 810 Ft |
| Sajtkoktél (3-féle sajt, tojás, narancs, alma, majonézal) sült csirkemell csíkok 502 kcal | | 425 Ft |
| Paradicsomos káposzta | | 680 Ft |
| 1. Natur csirkemell | | 670 Ft |
| 2. Vagdalt | | 655 Ft |
| Lencsefőzelék | | 660 Ft |
| 1. Bundázott virsli 777 kcal | | 685 Ft |
| 2. Sült kolbász | | 685 Ft |
| Vegyes palacsinta tál (túrós és lekváros palacsintával), vaniliasodóval | | 735 Ft |
| Milánói makaróni, reszelt sajt | | 805 Ft |
| Taqliatelle Pesto alla Genovese (olasz szákmelét tejszínes, parmezán sajt, bagelkomos, fenyőmagos, mármassal), parmezán sajt | | 885 Ft |
| Disznótóros tál - házi sült kolbász, májas- és veresherka (vasgát borít) tört rizses paraszchukak), párolt káposzta, tört burgonya | | 885 Ft |
| Rántott füstöltcsaj, párolt rizs, tartármártás | | 825 Ft |
| Kemencés csirkemell csíkok (baconos) | | 845 Ft |
| 1. Pirított burgonya | | 850 Ft |
| 2. Kukoricás jázmin rizs | | 730 Ft |
| Sajttal töltött rántott párizsi szezámmagos bundában | | 750 Ft |
| 1. Burgonyapüré | | 845 Ft |
| 2. Riz-biz, tartármártás | | 835 Ft |
| Mézes gyümölcs, párolt rizs 729 kcal | | 845 Ft |
| 1. Párolt burgonya, párolt rizs 729 kcal | | 845 Ft |
| 2. Burgonyapüré | | 960 Ft |
| Párizsi sertésborda, vegyes köret | | 955 Ft |
| Szuvláci (jelelt sertéskaraj, kenyér, nyárson sütvé), fokhagymás, snidlinges kefir | | 835 Ft |
| 1. Tejfölös tepsi burgonya | | 835 Ft |
| 2. Görög paraszsalátá | | 835 Ft |
| Tojásleves, | | 980 Ft |
| Paradicsomos káposzta, vagdalt | | 980 Ft |
| Gombaleves, | | 1425 Ft |
| Bácskai rizseshús | | 395 Ft |
| Szárnyasraguleves, | | 250 Ft |
| Mézes pulykamell, burgonyapüré, | | 240 Ft |
| Oroszkrém kocka | | 155 Ft |
| Olímposz csúcs (pestói, vanillakrém, vanillakrém, piskóta csokimártással, tejszinnal) | | 120 Ft |
| Farsangi szalagos fánk | | 55 Ft |
| Oroszkrém kocka | | |
| Tejfölös uborkasalátá | | |
| Csalamádé | | |
| Kenyericipó | | |

BALÁZS AJÁNLATA (Z1-Z5) Kól: koleszterin Na: nátrium (konyhasó) F: fehérje Zs: zsír Sz: szénhidrát **CSÜTÖRTÖK** **PÉNTEK** **VEGETÁRIÁNUSOK IS FOGYASZTHATJÁK**

- Z1** FITNESS ÉS ALAKBARÁT
- Z2** FRISS SALÁTÁK
- Z3** TESTSÚV-CŐKÉNTŐ
- Z4** BALÁZSFITNESS
- Z5** OFFICE MENÜ heti ár: 4850 Ft / 970 Ft / nap

| | | | |
|--------------|---|---|---------|
| HÉTFŐ | Fűszeres mozzarellával sült csirkemell, zöldséges, sajtos rizssaláta | 721 kcal | 850 Ft |
| | Firenzei saláta mozzarellával, csirkemellsonkával | 375 kcal | 605 Ft |
| | Paradicsomos, póréhagymás pulykamell, laskagombás durum penne | 622 kcal, kól: 72 mg, F: 39,3 g, Zs: 22,7 g, Sz: 62,5 g | 855 Ft |
| | Sájtval töltött rántott csirkemell, primőr saláta olívbogyó, főtt tojás | 806 kcal, F: 52,5 g, Zs: 51,2 g, Sz: 25,3 g | 875 Ft |
| | Csonthéves finomfőttétel, Csirkemelles székelykáposzta frissfőlél | 556 kcal | 1085 Ft |

| | | | |
|-------------|--|---|---------|
| KEDD | Sült harcsa fűszervajes zöldségkeverékkel | 436 kcal | 895 Ft |
| | Sült pulykamell csizkova főtt tojással, wok zöldségkeverékkel, tartármártás | 616 kcal | 675 Ft |
| | Fitness töltött káposzta (banántizzsal, pulykacombbal) | 401 kcal, kól: 55 mg, F: 25,3 g, Zs: 15,1 g, Sz: 41,3 g | 795 Ft |
| | Ropogós csirkecomb, görög saláta | 492 kcal, F: 53,5 g, Zs: 24,1 g, Sz: 13,1 g | 805 Ft |
| | Fűsült csirkemélnes, Sült csirkemell csizkova főtt tojással, wok zöldségkeverékkel, tartármártás | 1077 kcal | 1050 Ft |

| | | | |
|---------------|---|---|---------|
| SZERDA | Barackal, füstöltcsipoly kemencében sült csirkemell, nyári friss saláta (légsaláta, uborka, sárgarépa kárika, pirinampaprika, kukorica) | 417 kcal | 870 Ft |
| | Sült pulykamell csizkova, rokforttal, balzsametes saláta (légsaláta, uborka, paradicsom, alma, kukorica), tartármártás | 468 kcal | 595 Ft |
| | Fűsültcsipoly csirkemell, párolt alma, burgonyapüré | 599 kcal, kól: 88 mg, F: 42,2 g, Zs: 25,2 g, Sz: 45,3 g | 865 Ft |
| | Mexikói sült csirkemell, paradicsomos, fűszeres tojásval töltött kemencében süttve, fűszervajes párolt zöldségek | 566 kcal, F: 48,8 g, Zs: 23,2 g, Sz: 39,5 g | 855 Ft |
| | Hideg őzbarackos meggyelives, Bolognai pulykaszelet | 1226 kcal | 1185 Ft |

| | | | |
|------------------|---|---|---------|
| CSÜTÖRTÖK | Gyros csirkemell, fokhagymás, joghurtos öntet márványsajttal, saláta (légsaláta, paradicsom, paprika, uborka, illahagyma) | 440 kcal | 850 Ft |
| | Bécsi burgonyasaláta csirkemell csíkokkal (burgonya, illahagyma, sáfrány, zellerevő, tartármártás) | 488 kcal | 590 Ft |
| | Grillezett baromifal burgonyás káposztával | 415 kcal, kól: 84 mg, F: 26,3 g, Zs: 12,8 g, Sz: 33,1 g | 850 Ft |
| | Fitness pulykás rakott karfiol | 515 kcal, F: 24,7 g, Zs: 22,2 g, Sz: 50,4 g | 795 Ft |
| | Grúzalkaleves, Sonkás, zöldséges sült tészta | 850 kcal | 1035 Ft |

| | | | |
|---------------|--|--|---------|
| PÉNTEK | Majomramis roston pulykamell, fűszervajes párolt zöldségek | 581 kcal | 845 Ft |
| | Pármai sonkasaláta (légsaláta, sonka, tojás, mozzarella sajt, olívbogyó öntet, tartármártás) | 432 kcal | 605 Ft |
| | Csirkés húscombókok, ananászos, paprikás pikáns raguval | 396 kcal, kól: 84 mg, F: 43,7 g, Zs: 3,8 g, Sz: 44,1 g | 810 Ft |
| | Fitness csirkepaprikás (csirkemellből), jázmin rizs | 592 kcal, F: 38,7 g, Zs: 16,8 g, Sz: 104,4 g | 820 Ft |
| | Gombaleves, Fitness csirkepaprikás, jázmin rizs | 801 kcal | 1095 Ft |

ANITA AJÁNLATA (Z6-Z10) Jó étvágyat kívánunk! Az étlapon feltüntetett tápértékek tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiirtakkól a konyhatecnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!

- Z6** CUKORBETEGEK RÉSZERE
- Z7** VEGETÁRIÁNUS
- Z8** KISMAMÁK RÉSZERE
- Z9** **tészta szívvél**
- Z10** CUKORMENTES SÜTEMÉNY

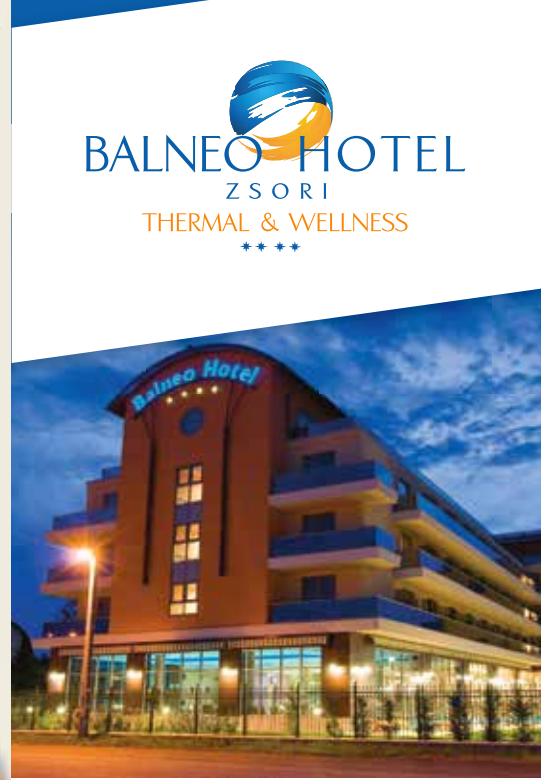
| | | |
|---|--|--------|
| Csirkemelles székelykáposzta frissfőlél | 475 kcal, F: 37 g, Zs: 15,2 g, Sz: 44,3 g | 820 Ft |
| Gombás, kukoricás parajos rizottó mozzarellával | 668 kcal, F: 30,9 g, Zs: 11 g, Sz: 107,4 g | 630 Ft |
| Pulykamell prágai sonkával, paradicsommal, mozzarellával kemencében süttve, jázmin rizs | 792 kcal, Fól: 55 mg, F: 47,6 g, Zs: 40,8 g, Sz: 77,1 g | 850 Ft |
| Vajban sült halfilé, bazsalikomos sült zöldségekkel (zöldbab, sárgarépa, zöldbab) | 507 kcal, kól: 78 mg, Ns: 726 mg, F: 42,6 g, Zs: 9,3 g, Sz: 37,1 g | 830 Ft |
| Almás rétes | 295 kcal, Sz: 44,3 g | 295 Ft |

| | | |
|--|---|--------|
| Toletoi narancsos csirke (baconos, felhébörös, narancsdalban párolva), párolt rizs | 930 kcal, F: 39,4 g, Zs: 45,7 g, Sz: 82 g | 805 Ft |
| Vega tál (rántott sajt, rántott gomba), párolt rizs, tartármártás | 1450 kcal, F: 52,4 g, Zs: 84 g, Sz: 144,5 g | 735 Ft |
| Roston csirkemell, medvehagymamártás, jázmin rizs | 1137 kcal, Fól: 36 mg, F: 57,8 g, Zs: 61,6 g, Sz: 85,5 g | 845 Ft |
| Roston sült pulykamell egresmártással, mandulás rizs | 901 kcal, kól: 120 mg, Ns: 734 mg, F: 41,7 g, Zs: 24,6 g, Sz: 104,8 g | 850 Ft |
| Csokis-meggyes pite | 278 kcal, Sz: 34,7 g | 320 Ft |

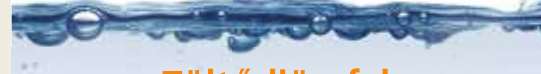
| | | |
|--|---|--------|
| Bolognai pulykaszelet (natúr pulykamell szelet paradicsomos bolgoinai raguval, spagetti, reszelt sajt) | 861 kcal, F: 32,9 g, Zs: 31,6 g, Sz: 80,7 g | 830 Ft |
| Fűszeres füstöltcsipoly töltött rántott palacsinta, párolt rizs, tartármártás | 1857 kcal, F: 56,7 g, Zs: 89 g, Sz: 193,2 g | 725 Ft |
| Sült harcsa szeletek, trutzki, jázmin rizs | 680 kcal, Fól: 45 mg, F: 31,7 g, Zs: 35,3 g, Sz: 78 g | 920 Ft |
| Tavaszi rizsesztus (pulykacombból) | 667 kcal, kól: 80 mg, Ns: 624 mg, F: 29,8 g, Zs: 22 g, Sz: 82,8 g | 760 Ft |
| Vanília profitterol | 175 kcal, Sz: 8,6 g | 325 Ft |

| | | |
|--|---|--------|
| Sonkás, zöldséges sült tészta | 667 kcal, F: 36 g, Zs: 15,8 g, Sz: 91,1 g | 775 Ft |
| Parajos galuska, tejszínes, gombás füstöltcsipolyamártással | 1033 kcal, F: 34,2 g, Zs: 47,5 g, Sz: 102,7 g | 630 Ft |
| Fahéjas almával, szilvával töltött rántott pulykamell, burgonyapüré | 992 kcal, Fól: 49 mg, F: 44,8 g, Zs: 37,2 g, Sz: 111,4 g | 830 Ft |
| Tepsiben sült csirkemell, póréhagymás zöldségekkel (zöldbab, zöldborsó, sárgarépa, kukorica) | 540 kcal, kól: 70 mg, Ns: 751 mg, F: 43,9 g, Zs: 16,9 g, Sz: 83,4 g | 830 Ft |
| Rigóiancsi | 190 kcal, Sz: 12 g | 315 Ft |

| | | |
|---|---|--------|
| Párolt illakáposztával sült csirkecomb, párolt kukorica | 743 kcal, F: 59,6 g, Zs: 21,4 g, Sz: 76,2 g | 810 Ft |
| Juhfűrés-káposztás rakott makaróni | 819 kcal, F: 25,5 g, Zs: 32,1 g, Sz: 102,1 g | 625 Ft |
| Barackos roston csirkemell kockák sajttal süttve, párolt rizs | 781 kcal, Fól: 37 mg, F: 43,3 g, Zs: 37,1 g, Sz: 86,7 g | 835 Ft |
| Halopogós, vajban párolt burgonyás, kukoricás zöldborsó | 712 kcal, kól: 90 mg, Ns: 729 mg, F: 42,2 g, Zs: 21,1 g, Sz: 86,6 g | 815 Ft |
| Gesztenyepüré | 210 kcal, Sz: 30 g | 325 Ft |



Balneo Hotel Zsori Thermal & Wellness



Töltődjön fel a téli mindennapokra

már **11 900 Ft/fő/éj** ártól!

Különleges téli kedvezménnyel várjuk a Teletál Magazin olvasóit weboldalunkon: www.balneohotel.hu/teletal



Balneo Hotel Zsori Thermal & Wellness****
H-3400 Mezőkövesd Zsóry-fürdő, Fülemlüle u. 2.
Telefon: +36 49 50 50 30 E-mail: info@balneohotel.hu

www.balneohotel.hu

Hogyan is hatnak az illóolajok?

Általában igaz, hogy főként az orrunkon keresztül hatnak a különböző esszenciák, illetve az agyban található limbikus rendszeren keresztül. Az orrandulánk segítségével 400.000 féle illatot tudunk megkülönböztetni! De az illóolajok nemcsak az illatukkal hatnak ránk, hanem a tüdőbe jutva felszívódnak, és a vérkeringésen keresztül is hatnak a szervezetre.

Ehhez hasonlóan a bőrön keresztül is felszívódnak, és itt szintén a vérbe kerülnek, például mikor aromaterápiás masszázst, aromafürdőt veszünk vagy szaunázunk. A bőr megújulását is segítik, egyesek ellazítják az izmokat, oldják az izomgörcsöket, és egyáltalán: segítik a szervezet öngyógyító, önvédelmi képességét. Jól szívódnak fel a nyálkahártyán keresztül is, illetve a gyomor vagy az emésztőrendszer segítségével.

Az illóolajok, vagy más néven aromákat, többnyire préseléssel, extrakcióval vagy lepárlással nyerik ki a növényekből.

Napjainkban egyre nagyobb népszerűségnek örvend az aromaterápia. Gyógynövényboltok, nagyobb illatszert boltok polcain ott sorakoznak az apró üvegek, illatos olajokat rejtve.

Az illóolajok használhatók a lakás levegőjének frissítésére, egészségmegőrzésre, betegségből való felgyógyuláshoz, egyéb problémák kezelésére.

1 kg illóolaj előállításához 2-7000 kg növényi rész szükséges. Például 1 csepp rózsaoiljában 30 kinyílt rózsa koncentrált illata rejtőzik.

Több aromaterapeuta ajánlja egyes illóolajok belső használatát is, de ezzel nagyon óvatosan kell bánni, csakis képzett fitoterapeuta felügyelete mellett szabad! Van olyan illóolaj, aminek a fogyasztása életveszélyes lehet!

De mire is hatnak az illóolajok?

A hormontermelésünkre, az anyagcserénkre, az étvágyunkra, a gondolkodásunkra, a hangulatainkra, a vágyainkra, a megérezéseinkre, az alkotó-

készségünkre, a stressz-szintünkre, a közérzetünkre, a nemi vágyunkra, még az önbecsülésünkre is! Javítják az életminőségünket, serkentik az immunrendszerünk működését. Természetesen és hatásosan segíti a szépség megőrzését, bármilyen bőrtípus kezelésére alkalmas. Az illóolajok használhatók a test, az arc és a haj ápolására is egyaránt. Régi emlékeket idéznek fel, megnyugtatnak vagy felélénkítenek.

Minden illóolaj gyógyító hatással bír, számtalan egészségügyi probléma megoldásánál segíthetnek. Egyszerre többfélét is használhatunk, ha jól válogatjuk össze őket, akkor kiegészítik egymás hatását. Egy-egy illóolajat, illetve keveréket kúraszerűen, legfeljebb 3 hétig célszerű alkalmazni.

Íme néhány klasszikus illóolaj és hatása:

Levendula illóolaj: Görcsoldó, fájdalomcsillapító, depresszió ellenes, nyugtató hatású, emellett vírus és baktériumölő. Szabályozza a vérnyomást, serkenti az immunrendszer működését. Kedvezően befolyásolja a női hormonműködést. Az egyetlen illóolaj, amit hígítatlanul a bőrre kenhetünk. A többi olaj ugyanis bőr irritációt okoz.

Ha az égés helyét azonnal beecseteljük levendulával, nem hólyagosodik fel a bőr, a fájdalom hamarabb elmúlik. Ha csak később jutunk illóolajhoz, akkor is érdemes használni, gyorsabban és szebben gyógyul a seb. Horzsolásokra, hegek kezelésére is használható. Általános sebgyógyító, és fertőtlenítő hatással bír. Aki rosszul alszik, tegyen egy csepp levendulát a párnája csücskére. A kellemes virágillat elősegíti a jó alvást.





Borsmenta illóolaj: Sokoldalúan használható szer. Lázcsillapító, fájdalomcsillapító, légút tisztító, frissítő hatású. Fejfájásnál csöppentsünk zsebkendőre belőle, és azt szagolgassuk.

Menstruációs fájdalmak idején tegyünk egy pohár teába 2 csepp borsmenta olajat, és igyuk meg! Gyorsabban hat, mint a fájdalomcsillapító gyógyszerek. Arcüreg, homloküreg gyulladásnál, valamint betegségek megelőzésére párologtassunk borsmenta olajat, citrommal keverve. Elsősegély célra is használható, ájulás rosszullet esetén szagoltassunk menta olajat.



Használhatjuk az illóolajokat kellemes frissítő, nyugtató, vagy gyógyító hatású fürdők készítéséhez. Ilyenkor a megfelelő hatás eléréséhez az olajokat célszerű előbb elkeverni egy kevés mézben, tejfölben, vagy kedvenc habfürdőnkben, mert így egyenletesebben oszlik el az olaj a fürdővízben.

- Kiemelkedő szakmai csapat
- Funkcionális és csoportos órák egyedülálló választéka
- Sport-rehabilitáció
- 6000 nm összterületen
- Sportterasz szabadtéri edzésekhöz

Eurocenter II. emelet,
1037 Budapest,
Bécsi út 154.
Tel.: 06-20 849-5105
info@sunrisefitness.hu



www.sunrisefitness.hu

sunrise fitness
SPORT-ÉS EGÉSZSÉG-
KÖZPONT

ÓBUDA



08. HETI ÉTLAP

Tele ízzel, tele étellel!

02.22. PÉNTEK

| | | |
|--|--|----------|
| A1 LEVESEK | Tavaszi zöldség leves 136 kcal | 345 Ft |
| A2 LEVESEK | Hideg tejszínes ószi barackleves | 415 Ft |
| A3 LEVESEK | Paradisomleves mozzarellagolyókkal | 425 Ft |
| B HÚSOS LEVESEK | Frankfurti leves | 263 kcal |
| C KEDVENCEK | Paradisomos húsombóc, főtt burgonya | 760 Ft |
| D HIDEGKONYHAI KESZÍTMÉNYEK | Dupla tomás sonka franciasalátával | 478 kcal |
| E FŐZELÉK, ÉS KÖNYV ZÖLDSÉGELEK | 1. Tojásos, csirkemelles rakott brokkoli, reszelt füstölt sajt | 690 Ft |
| F FŐZELÉK | Petrezselymes burgonyafőzelék | 635 Ft |
| G TÉSZTÁK | 1. Bundázott virsli 681 kcal 2. Csirkepörkölt | 660 Ft |
| H1 HÚSOS TÉSZTÁK | Káposztás rakott tészta (borsos) | * 615 Ft |
| H2 OLASZ TÉSZTÁK | Sonkás rakott tészta kemencében sütvé | 710 Ft |
| I FŐFÉTEL | Spaghetti alla Milanese (milánói spagetti, gombás, baconos, olasz sonkás, paradicsomos raguval), parmezán sajt | 820 Ft |
| J FŐFÉTEL | Húsos kocsonya (színhússal) | 770 Ft |
| K FŐFÉTEL | Csülök Pékné módra, veseült burgonya (serranószalád, hagymás, fűszeres burgonyával egyben sütvé) | 870 Ft |
| L FŐFÉTEL | Vörösborsos marhapörkölt | 825 Ft |
| M FŐFÉTEL | 1. Tarhonya 824 kcal 2. Turós csusza | 855 Ft |
| N FŐFÉTEL | Rántott csirkemell fodrok számmaggal gazdagítva | 815 Ft |
| O LACIBÁCSI INYENCSEGEI | 1. Riz-bízi 2. Francia burgonyapüré | 830 Ft |
| P MENÜ 1 | Bakonyi sertészelet | 860 Ft |
| Q MENÜ 2 | 1. Galuska 2. Kagyló részta | 865 Ft |
| R EXTRA MENÜ | Pulykamell Bleha Lujza módra (fokhagymás fűszersalátával, sonkával, gombával, zöldségekkel töltött pulykamell filé, bundázva és sütvé), RIZ-BÍZI | 870 Ft |
| S DESSZERT | Rántott harcsa | 990 Ft |
| T SÜTEMÉNY | 1. Jázmin rizs tartármártás | 1010 Ft |
| U SÜTEMÉNY | 2. Majonézos burgonya | 995 Ft |
| V SAVANYÚSÁG | Tavaszi zöldségleves, Petrezselymes burgonyafőzelék, csirkepörkölt | 845 Ft |
| W SAVANYÚSÁG | Tavaszi csödségleves, Paradicsomos húsombóc, főtt burgonya | 995 Ft |
| X KENYÉR | Frankfurti leves, Vörösborsos marhapörkölt, tarhonya, Káposztasaláta | 1225 Ft |
| | Epres madártej | 360 Ft |
| | Eszterházy szelet | 225 Ft |
| | Ribizlis, joghurtos szelet | 230 Ft |
| | Uborkasaláta | 145 Ft |
| | Káposztasaláta | 120 Ft |
| | Kenyércipó | 55 Ft |

02.21. CSÜTÖRTÖK

| | | |
|--|---|----------|
| A1 LEVESEK | Fokhagymakrémléves, pirított kenyérkockával | 333 kcal |
| A2 LEVESEK | Csontleves gombával, cémmaméitlrel | 97 kcal |
| A3 LEVESEK | Tejszínes meggyleves | 363 kcal |
| B HÚSOS LEVESEK | Vegyes halászlé (pomnyóval készült halászlé harcsa filékkel) | 715 Ft |
| C KEDVENCEK | Sertéspörkölt, csavart csótszta | 780 Ft |
| D HIDEGKONYHAI KESZÍTMÉNYEK | Majonézos virsli saláta (burgonya, virsli, uborka, hagyma) | 340 kcal |
| E FŐZELÉK, ÉS KÖNYV ZÖLDSÉGELEK | 1. Sonkás, sajtos karfiol csöben sütvé | 672 kcal |
| F FŐZELÉK | Paradisomos káposzta | 705 Ft |
| G TÉSZTÁK | 1. Natúr csirkemell 692 kcal 2. Sertéssült | 680 Ft |
| H1 HÚSOS TÉSZTÁK | Mákos guba | 660 Ft |
| H2 OLASZ TÉSZTÁK | Chilis mexikói ragu, roston csirkemell csikkokkal, penne tészával, reszelt sajt | * 630 Ft |
| I FŐFÉTEL | Taqliatelle al Pirate tesoro (olasz szélesmetéltejszímmel, darált marhahússal, baconszalonnával, aszalt paradicsommal), parmezán sajt | 745 Ft |
| J FŐFÉTEL | Sólet füstölt tarjával | 830 Ft |
| K FŐFÉTEL | Brassói aprópecsenye (csirkefélé) | 765 Ft |
| L FŐFÉTEL | Pulykamell csikok roston, baconos párolt kukoricával és zöldségekkel | 835 Ft |
| M FŐFÉTEL | 1. Galuska 2. Tarhonya | 805 Ft |
| N FŐFÉTEL | Rántott csirkecomb | 810 Ft |
| O LACIBÁCSI INYENCSEGEI | 1. Burgonyapüré 2. Petrezselymes burgonya | 815 Ft |
| P MENÜ 1 | Borzas pulykamell (burgonyás bundában) | 860 Ft |
| Q MENÜ 2 | 1. Burgonyapüré 2. Tejfölös, baconos burgonya | 850 Ft |
| R EXTRA MENÜ | Grillezett csirkemell, tobozkroket, tzatziki | 860 Ft |
| S DESSZERT | Sertésszűzermék snidlinges sajtmártással | 860 Ft |
| T SÜTEMÉNY | 1. Riz-bízi 2. Tejszínes, sajtos tepsis burgonya | 910 Ft |
| U SÜTEMÉNY | Lebbencsleves, Finomfőzelék, roston csirkefalatok | 940 Ft |
| V SAVANYÚSÁG | Tejfölös gombaleves zöldségekkel, Húsos, rakott karfiol | 1015 Ft |
| W SAVANYÚSÁG | Babgulyás, Házir túrogombóc édes tejfőllel, Kenyércipó | 1240 Ft |
| X KENYÉR | Somlói galuska | 390 Ft |
| | Zserbószelet | 230 Ft |
| | Gesztenyés kocka | 230 Ft |
| | Almapaprika | 130 Ft |
| | Céklasaláta | 120 Ft |
| | Kenyércipó | 55 Ft |

02.20. SZERDA

| | | |
|--|--|----------|
| A1 LEVESEK | Zelleres burgonyaleves csipetkével | 205 kcal |
| A2 LEVESEK | Vegyesgyümölcsleves | 410 Ft |
| A3 LEVESEK | Savanyú tojásleves (tojással gazdagítva) | 320 Ft |
| B HÚSOS LEVESEK | Málgaluskaleves | 140 kcal |
| C KEDVENCEK | Kemencés pulykamell csikok (bacsonnal, sajttal megpárolva), pirított burgonya | 845 Ft |
| D HIDEGKONYHAI KESZÍTMÉNYEK | Serrano sonkasaláta (serrano sonka, majonéz, tojás, zöldségek) 450 kcal | 445 Ft |
| E FŐZELÉK, ÉS KÖNYV ZÖLDSÉGELEK | Sárgaborsó-főzelék | 650 Ft |
| F FŐZELÉK | 1. Pulykapörkölt 2. Házir bésziróló | 665 Ft |
| G TÉSZTÁK | Sóska főzelék, főtt burgonya | * 660 Ft |
| H1 HÚSOS TÉSZTÁK | 1. Főtt tojás 725 kcal 2. Főtt marha | 695 Ft |
| H2 OLASZ TÉSZTÁK | Aranypulyka vaníliaszósszal | * 670 Ft |
| I FŐFÉTEL | Baconos, juhjúros sztrapaeska | 750 Ft |
| J FŐFÉTEL | Lasagne al Forno (eredeti olasz recept alapján) | 855 Ft |
| K FŐFÉTEL | Vadas szelet, spagetti | 905 Ft |
| L FŐFÉTEL | Sonkával, sajttal töltött palacsinta rántva, párolt rizs, tartármártás | 795 Ft |
| M FŐFÉTEL | Csirkemell csikok négysajtmártással | 825 Ft |
| N FŐFÉTEL | 1. Kukoricás jázmin rizs 743 kcal 2. Főzött burgonya | 860 Ft |
| O LACIBÁCSI INYENCSEGEI | Pulykamell sajtos bundában | 835 Ft |
| P MENÜ 1 | 1. Vegyes köret 2. Tejszínes sült burgonya | 845 Ft |
| Q MENÜ 2 | Dijoni mustárbán sült sertésbordó | 850 Ft |
| R EXTRA MENÜ | 1. Tört burgonya 2. Kukoricás rizs | 855 Ft |
| S DESSZERT | Füstölt sonkával, camembert sajttal töltött rántott csirkemell, vajos burgonya | 860 Ft |
| T SÜTEMÉNY | Roston csirkemell, lilahagymás pirított gombával, baconszalonnával | 875 Ft |
| U SÜTEMÉNY | 1. Bacsalikomos, olivás tepsis burgonya 2. Burgonyapüré | 850 Ft |
| V SAVANYÚSÁG | Zelleres burgonyaleves csipetkével, Csirkemell csikok négysajtmártással, párolt rizs | 985 Ft |
| W SAVANYÚSÁG | Málgaluskaleves, Sárgaborsó-főzelék, pulykapörkölt | 955 Ft |
| X KENYÉR | Málgaluskaleves, Füstölt sonkával, camembert sajttal töltött rántott csirkemell, vajos burgonya, Csalamádé | 1295 Ft |
| | Mágyarokás | 350 Ft |
| | Almás lepény | 215 Ft |
| | Kókuszkocka | 225 Ft |
| | Káposztával töltött almapiprka | 145 Ft |
| | Csalamádé | 120 Ft |
| | Kenyércipó | 55 Ft |

02.19. KEDD

| | | |
|--|--|----------|
| A1 LEVESEK | Petrezselymes zöldborsóleves galuskával | 279 kcal |
| A2 LEVESEK | Saitkrémleves, pirított kenyérkockával | 466 kcal |
| A3 LEVESEK | Tejszínes körtéleves cseresznyével | 329 kcal |
| B HÚSOS LEVESEK | Tejszínes-tárkonyos szármagraguleves | 398 kcal |
| C KEDVENCEK | Gombapiprkás, galuska | * 725 Ft |
| D HIDEGKONYHAI KESZÍTMÉNYEK | Jércesaláta (majonéz, csirkemell, alma, burgonya, tojás) | 395 kcal |
| E FŐZELÉK, ÉS KÖNYV ZÖLDSÉGELEK | Rántott karfiol | * 720 Ft |
| F FŐZELÉK | 1. Párolt rizs, tartármártás 2. Házir bésziróló | * 740 Ft |
| G TÉSZTÁK | Zöldborsófőzelék | 695 Ft |
| H1 HÚSOS TÉSZTÁK | 1. Kis bécsi szelet 786 kcal 2. Csibevagdalt | 670 Ft |
| H2 OLASZ TÉSZTÁK | Rizsfelfújt baracklekvárral | * 610 Ft |
| I FŐFÉTEL | Bolognai spagetti, reszelt sajt | 735 Ft |
| J FŐFÉTEL | Maccheroni Capitano (olasz makaróni tejszínes, fokhagymás csirkemell kockákkal), parmezán sajt | 825 Ft |
| K FŐFÉTEL | Vagdalt, burgonyapüré | 720 Ft |
| L FŐFÉTEL | Tejfölös, házi rakott burgonya | 928 kcal |
| M FŐFÉTEL | Csirke gyros | 860 Ft |
| N FŐFÉTEL | 1. Tzatziki, kukoricás rizs 2. Héjában sült burgonya, tzatziki | 875 Ft |
| O LACIBÁCSI INYENCSEGEI | Tonhal "Only" módra (serranóban) | 830 Ft |
| P MENÜ 1 | 1. Párolt rizs, tartármártás 2. Majonézos burgonya | 825 Ft |
| Q MENÜ 2 | Tavaszi csirkeemell (zöldségekkel, sajttal kemencében sütvé) | 835 Ft |
| R EXTRA MENÜ | 1. Riz-bízi 2. Vajos-petrezselymes burgonya | 845 Ft |
| S DESSZERT | Saittel, sonkával, gombával töltött rántott sertészelet, tört burgonya | 850 Ft |
| T SÜTEMÉNY | Fehérboros, tejfölös marharagu (enyhén csipés) | 855 Ft |
| U SÜTEMÉNY | 1. Vajos galuska 2. Pirított hagymás tarhonya | 865 Ft |
| V SAVANYÚSÁG | Petrezselymes zöldborsóleves galuskával, Gombapiprkás, galuska | 890 Ft |
| W SAVANYÚSÁG | Petrezselymes zöldborsóleves galuskával, Bolognai spagetti, reszelt sajt | 965 Ft |
| X KENYÉR | Saitkrémleves, Sült csirkecomb, burgonyapüré, Tiramisu szelet | 1270 Ft |
| | Trópusi gyümölcsrizs | 330 Ft |
| | Tiramisu szelet | 245 Ft |
| | Krémes | 240 Ft |
| | Csemege uborka | 135 Ft |
| | Csipős, vegyes vágott | 120 Ft |
| | Kenyércipó | 55 Ft |

02.18. HÉTFŐ

| | | |
|--|--|----------|
| A1 LEVESEK | Tavaszi zöldségleves | 136 kcal |
| A2 LEVESEK | Hideg tejszínes ószi barackleves | 415 Ft |
| A3 LEVESEK | Paradisomleves mozzarellagolyókkal | 378 kcal |
| B HÚSOS LEVESEK | Frankfurti leves | 263 kcal |
| C KEDVENCEK | Paradisomos húsombóc, főtt burgonya | 760 Ft |
| D HIDEGKONYHAI KESZÍTMÉNYEK | Dupla tomás sonka franciasalátával | 478 kcal |
| E FŐZELÉK, ÉS KÖNYV ZÖLDSÉGELEK | 1. Tojásos, csirkemelles rakott brokkoli, reszelt füstölt sajt | 690 Ft |
| F FŐZELÉK | Petrezselymes burgonyafőzelék | 635 Ft |
| G TÉSZTÁK | 1. Bundázott virsli 681 kcal 2. Csirkepörkölt | 660 Ft |
| H1 HÚSOS TÉSZTÁK | Káposztás rakott tészta (borsos) | * 615 Ft |
| H2 OLASZ TÉSZTÁK | Sonkás rakott tészta kemencében sütvé | 710 Ft |
| I FŐFÉTEL | Spagetti alla Milanese (milánói spagetti, gombás, baconos, olasz sonkás, paradicsomos raguval), parmezán sajt | 820 Ft |
| J FŐFÉTEL | Húsos kocsonya (színhússal) | 770 Ft |
| K FŐFÉTEL | Csülök Pékné módra, veseült burgonya (serranószalád, hagymás, fűszeres burgonyával egyben sütvé) | 870 Ft |
| L FŐFÉTEL | Vörösborsos marhapörkölt | 825 Ft |
| M FŐFÉTEL | 1. Tarhonya 824 kcal 2. Turós csusza | 855 Ft |
| N FŐFÉTEL | Rántott csirkemell fodrok számmaggal gazdagítva | 815 Ft |
| O LACIBÁCSI INYENCSEGEI | 1. Riz-bízi 2. Francia burgonyapüré | 830 Ft |
| P MENÜ 1 | Bakonyi sertészelet | 860 Ft |
| Q MENÜ 2 | 1. Galuska 2. Kagyló részta | 865 Ft |
| R EXTRA MENÜ | Pulykamell Bleha Lujza módra (fokhagymás fűszersalátával, sonkával, gombával, zöldségekkel töltött pulykamell filé, bundázva és sütvé), RIZ-BÍZI | 870 Ft |
| S DESSZERT | Rántott harcsa | 990 Ft |
| T SÜTEMÉNY | 1. Jázmin rizs tartármártás | 1010 Ft |
| U SÜTEMÉNY | 2. Majonézos burgonya | 995 Ft |
| V SAVANYÚSÁG | Tavaszi zöldségleves, Petrezselymes burgonyafőzelék, csirkepörkölt | 845 Ft |
| W SAVANYÚSÁG | Tavaszi csödségleves, Paradicsomos húsombóc, főtt burgonya | 995 Ft |
| X KENYÉR | Frankfurti leves, Vörösborsos marhapörkölt, tarhonya, Káposztasaláta | 1225 Ft |
| | Epres madártej | 360 Ft |
| | Eszterházy szelet | 225 Ft |
| | Ribizlis, joghurtos szelet | 230 Ft |
| | Uborkasaláta | 145 Ft |
| | Káposztasaláta | 120 Ft |
| | Kenyércipó | 55 Ft |

08. HETI ÉTLAP | **Tele ízzel, tele étellel!** | **02.22. PÉNTEK** | **02.21. CSÜTÖRTÖK** | **02.20. SZERDA** | **02.19. KEDD** | **02.18. HÉTFŐ**

A1 LEVESEK | **A2 LEVESEK** | **A3 LEVESEK** | **B HÚSOS LEVESEK** | **C KEDVENCEK** | **D HIDEGKONYHAI KESZÍTMÉNYEK** | **E FŐZELÉK, ÉS KÖNYV ZÖLDSÉGELEK** | **F FŐZELÉK** | **G TÉSZTÁK** | **H1 HÚSOS TÉSZTÁK** | **H2 OLASZ TÉSZTÁK** | **I FŐFÉTEL** | **J FŐFÉTEL** | **K FŐFÉTEL** | **L FŐFÉTEL** | **M FŐFÉTEL** | **N FŐFÉTEL** | **O LACIBÁCSI INYENCSEGEI** | **P MENÜ 1** | **Q MENÜ 2** | **R EXTRA MENÜ** | **S DESSZERT** | **T SÜTEMÉNY** | **U SÜTEMÉNY** | **V SAVANYÚSÁG** | **W SAVANYÚSÁG** | **X KENYÉR**

hftt ár: 3950 Ft / nap | hftt ár: 4450 Ft / nap | hftt ár: 5450 Ft / nap | 1090 Ft / nap

| | |
|-----------|--|
| Z1 | FITNESS ÉS ALAKBARÁT |
| Z2 | FRISS SALÁTÁK |
| Z3 | TESTSÚV- CSÖKKENTŐ |
| Z4 | BALÁZSHITNESS |
| Z5 | OFFICE MENÜ nett ár: 4850 Ft 970 Ft / nap |

| | | |
|--------------|---|----------------|
| HÉTFŐ | Keményben sült pulykamell csikozva féta sajttal, szines salátán (paprika, paradicsom, pirított paprika, fésűsaláta, uborka, máhagyma, dívabogyó) 470 kcal | 850 Ft |
| | Hawaii csirkemell saláta (fésűsaláta, ananász, kukorica, tartármártás) 639 kcal | 595 Ft |
| | Pezsgős, mézes csirkemell grill zöldségek (búrép, cukkini, máhagyma, gomba, paprika) 533 kcal, Koh: 60 mg, F: 39,6 g, Zs: 25,1 g, Sz: 28,5 g | 845 Ft |
| | Paradicsommal, sajttal keményben sült csirkemell, fésű saláta (fésűsaláta, féta sajt, sárgarépa, kukorica) 528 kcal, F: 49,1 g, Zs: 21,9 g, Sz: 39,6 g | 850 Ft |
| | Frankfurti leves, Petrezselymes burgonyafőzelék, csirkeporkölt 857 kcal | 1040 Ft |

| | | |
|-------------|--|----------------|
| KEDD | Görög fűszerezésű roston csirkemell, joghurtotölt fokhagymás zöldséggel, kerti saláta (fésűsaláta, uborka, máhagyma, paradicsom, sárgarépa, főtt tojás) 557 kcal | 845 Ft |
| | Grillfűszerezésű csikozva, toscana saláta (mozarella, paradicsomos saláta, bazsalikomos), joghurtos öntet 302 kcal | 610 Ft |
| | Olajbogyós pulykamellremék, fűszervajas párolt zöldségek 440 kcal, Koh: 84 mg, F: 15,5 g, Zs: 15,3 g, Sz: 32,2 g | 850 Ft |
| | Zöldséges csirkemell rizottó, reszelt sajt 710 kcal, F: 46 g, Zs: 15,9 g, Sz: 94,9 g | 795 Ft |
| | Sajtkrémléves, Zöldséges csirkemell rizottó, reszelt sajt 1176 kcal | 1145 Ft |

| | | |
|---------------|---|----------------|
| SZERDA | Zeus saláta sült csirkemell (mozarellaival keményben sült csirkemell, mediterrán zöldségek, olívbogyó, tzaziki) 375 kcal | 885 Ft |
| | Nyári csirkasaláta (csirkemell tojással, gombás zöldségek, mustáros öntettel) 504 kcal | 605 Ft |
| | Sajtkrémmel töltött csirkemell, zöldséges jázmin rizs 733 kcal, Koh: 130 mg, F: 53,8 g, Zs: 25,7 g, Sz: 67,5 g | 865 Ft |
| | Citromfűvel roston pulykamell, wokban sült zöldségek (sárgarépa, brokkoli, karfiol, hüvelykes zöldség, zeller, sárgarépa, gomba) 338 kcal, F: 44,2 g, Zs: 9,6 g, Sz: 20,4 g | 875 Ft |
| | Májguluskaleves, Nyári csirkasaláta 644 kcal | 1015 Ft |

| | | |
|------------------|--|----------------|
| CSÜTÖRTÖK | Fűszerkeréggel sült roston csirkemell, gombás sült zöldségek (gomba, zöldborsó, sárgarépa, karfiol, burgonya, brokkoli) 540 kcal | 835 Ft |
| | Wok zöldségkeverék sonkával, főtt tojással, rokfortos tartár 443 kcal | 660 Ft |
| | Fűszeres harcsa szeletek, zöldborsós bamarizs 555 kcal, Koh: 105 mg, F: 35 g, Zs: 10,5 g, Sz: 75,2 g | 915 Ft |
| | Húsos, juhtúrós rakott karfiol sajttal sütte 634 kcal, F: 38,1 g, Zs: 40,7 g, Sz: 23,9 g | 785 Ft |
| | Csontleves gombával, cémmarétlél, Húsos, juhtúrós rakott karfiol sajttal sütte 731 kcal | 1115 Ft |

| | | |
|---------------|---|----------------|
| PÉNTEK | Keményben sült pulykamell csikozva fahéjas almával 500 kcal | 845 Ft |
| | Károlyi-saláta (pulykamell csikó, főtt burgonya, csemege uborka, paradicsom, marinált paprika, tojás, majonéz öntet) 491 kcal | 590 Ft |
| | Paradicsomos, póréhagymás csirkemell, gombás penne tésza 695 kcal, Koh: 70 mg, F: 49 g, Zs: 19,3 g, Sz: 89,6 g | 805 Ft |
| | Szezámmagos rántott csirkemell, vitaminaláta (fésűsaláta, fejes káposzta, zöldborsó, sárgarépa, uborka, paradicsom) 799 kcal, F: 46,1 g, Zs: 43,2 g, Sz: 47,6 g | 845 Ft |
| | Tejfölös gombaleves zöldségekkel, Keményben sült pulykamell csikozva fahéjas almával 789 kcal | 1135 Ft |

AMITA AJÁNLATA (Z6-Z10) Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapon feltüntetett tápértékek tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiirtakól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!

| | |
|------------|-----------------------------|
| Z6 | CUKORBETEGEK RESZERE |
| Z7 | VEGETÁRIÁNUS |
| Z8 | KISMAMÁK RESZERE |
| Z9 | túszta szavval! |
| Z10 | CUKORMENTES SÜTEMÉNY |

| | |
|---|---------------|
| Zsályás, tejszínes csirkemell, zöldséges burgonyapüré 830 kcal, F: 41,3 g, Zs: 44 g, Sz: 54,8 g | 805 Ft |
| Tojásos, füstölt sajtos rakott karfiol 681 kcal, F: 32,8 g, Zs: 42,5 g, Sz: 21,9 g | 685 Ft |
| Csirkeporogós, sajtos, tepsis céla 766 kcal, Föt: 277 µg, F: 40,7 g, Zs: 44,7 g, Sz: 50,3 g | 805 Ft |
| Mozzarellával, paradicsommal keményben sült halszeletek, zöldséges rizs 860 kcal, Koh: 80 mg, Név: 691 mg, F: 48,8 g, Zs: 19 g, Sz: 67,9 g | 885 Ft |
| Rizspuding eporöntettel 266 kcal, Sz: 38,5 g | 295 Ft |
| Zabpelyhes hűsgombóc, tökfőzelék 691 kcal, F: 22 g, Zs: 30,2 g, Sz: 57 g | 785 Ft |
| Rántott mozzarella ananászzal, párolt rizs 841 kcal, F: 36,9 g, Zs: 38,8 g, Sz: 86,8 g | 765 Ft |
| Sült csirkecomb, burgonyapüré 752 kcal, Föt: 37 µg, F: 50,3 g, Zs: 32,6 g, Sz: 55,8 g | 815 Ft |
| Dubarry pulykamell párolt zöldséggel 694 kcal, Koh: 85 mg, Név: 733 mg, F: 19,7 g, Zs: 39,2 g, Sz: 34,5 g | 850 Ft |
| Amerikai almás pite 192 kcal, Sz: 22 g | 350 Ft |

| | |
|--|---------------|
| Pulykafasírt, grillezett zöldségek 975 kcal, F: 43,7 g, Zs: 37,4 g, Sz: 86,9 g | 795 Ft |
| Chilis bab főtt tojással 541 kcal, F: 34,3 g, Zs: 8,4 g, Sz: 78,9 g | 620 Ft |
| Katalán narancsos csirkemell (mészes, narancsos, tejfölös mártással), citromfűvel jázmin rizs 691 kcal, Föt: 49 µg, F: 39,4 g, Zs: 28,2 g, Sz: 97,5 g | 830 Ft |
| Gyömbéres, fahéjas halszeletek, snidlinges vajban párolt zöldségek 481 kcal, Koh: 110 mg, Név: 713 mg, F: 42,3 g, Zs: 17,9 g, Sz: 32,3 g | 835 Ft |
| Tejszínes csokitorta 170 kcal, Sz: 8,3 g | 305 Ft |

| | |
|--|---------------|
| Fűszeres aprópecsenye, kalbimbós burgonya 455 kcal, F: 46,6 g, Zs: 7,1 g, Sz: 50,3 g | 770 Ft |
| Hortobágyi gombás palacsinta paprikás szósszal 699 kcal, F: 18,8 g, Zs: 30,8 g, Sz: 83,7 g | 705 Ft |
| Pulykamell szeletek almával, sajttal keményben sütte, jázmin rizs 616 kcal, Föt: 43 µg, F: 41,3 g, Zs: 21 g, Sz: 83,7 g | 820 Ft |
| Hagymával sült csirkemell, görögös saláta 313 kcal, Koh: 70 mg, Név: 392 mg, F: 33,5 g, Zs: 12,3 g, Sz: 15,9 g | 825 Ft |
| Somlói kocka 203 kcal, Sz: 26,7 g | 350 Ft |

| | |
|--|---------------|
| Káposztás sztrapacska friss túróval 839 kcal, F: 38,7 g, Zs: 13,2 g, Sz: 141 g | 705 Ft |
| Füstölt sajtos gombaporogós, amerikai káposztasaláta (majonéz) 1513 kcal, F: 34,7 g, Zs: 105,1 g, Sz: 106,3 g | 735 Ft |
| Sült hallilás, tejfölmártásban sütte, zöldséges barnarizs 698 kcal, Föt: 72 µg, F: 41,1 g, Zs: 20,4 g, Sz: 105,6 g | 845 Ft |
| Csirkemell sonkával, sajttal keményben sütte, jázmin rizs tropuszi gyümölcsökkel összeforgatva 668 kcal, Koh: 95 mg, Név: 796 mg, F: 47,9 g, Zs: 19,4 g, Sz: 70,3 g | 860 Ft |
| Madártéj 188 kcal, Sz: 24,5 g | 320 Ft |



Balneo Hotel Zsori Thermal & Wellness

Töltődjön fel a téli mindennapokra

már **11 900 Ft/fő/éj** ártól!

Különleges téli kedvezménnyel várjuk a Teletál Magazin olvasóit weboldalunkon:
www.balneohotel.hu/teletal

Balneo Hotel Zsori Thermal & Wellness****
H-3400 Mezőkövesd Zsóry-fürdő, Fülemlé u. 2.
Telefon: +36 49 50 50 30 E-mail: info@balneohotel.hu



09. HETI ÉTLAP

Tele ízzel, tele étellel!

03.01. PÉNTEK

02.25. HÉTŐ

| | | |
|--|---|----------------------------|
| A1 LEVESEK | Tejfölös, petrezselymes burgonyaleves | 340 Ft |
| A2 LEVESEK | Sárgaborsóleves, pirított kenyérkockával | 330 kcal 325 Ft |
| A3 LEVESEK | Paradicsomleves | 298 kcal 380 Ft |
| B HÚSOS LEVESEK | Tejfölös bableves házi kolbással | 505 Ft |
| C KEDVENCEK | Tejfölös sertéspaprikás, galuska | 805 Ft |
| D HIDEGKONYHAI KESZÍTMÉNYEK | Holland sejtсалáta (uborka, alma, burgonya, sonka, sajt, joghurtos dresszingsen) 350 kcal | 370 Ft |
| E FŐZELÉKEK, ÉS KÖNYŰ ÉS ZÖLDSEGETTELEK | Spenótfőzelék 1. Főtt tojás (2 db) 632 kcal 2. Rántott sajt 733 kcal | * 670 Ft * 690 Ft |
| F FŐZELÉKEK | Babfőzelék 1. Sertéspörkölt 2. Marinasírt | 680 Ft 695 Ft |
| G TÉSZTÁK | Retro tejbeqríz kakaósóráttal | * 645 Ft |
| H1 HÚSOS TÉSZTÁK | Négy sajtos penne csirkehússal | 715 Ft |
| H2 OLASZ TÉSZTÁK | Spaghetti al Pomodoro con Prosciutto crudo (olasz spagetti, krémes paradicsomárpással, parmai sonkával, parmezán sajt) | 845 Ft |
| I FŐÉTEL | Magyaros szárnyasmáj (lecsós, majonéz), rizzi-bizi 640 kcal | 730 Ft |
| J FŐÉTEL | Főtt marha, meggy mártás, főtt burgonya | 860 Ft |
| K FŐÉTEL | Hagymás aprópecsenye 1. Rizzi-bizi 2. Szarvas sült burgonya | 755 Ft 790 Ft |
| L FŐÉTEL | Vegyes tál (rántott csirkemell, rántott sajt) | 860 Ft |
| M FŐÉTEL | Grillezett csirkemell tejszínes roktormártással | 860 Ft 850 Ft |
| N FŐÉTEL | 1. Párolt rizs 718 kcal 2. Burgonyapüré Mátrai-borzas (sertésborda burgonyás bundában, tejföl, reszelt sajt), vegyes köret | 845 Ft 865 Ft 905 Ft |
| O LACIBÁCSI INYENCSEGEI | Tarjánai sertésfésztök (kakagymás, mustáros) 1. Petrezselymes burgonya, párolt káposzta 2. Pirított burgonya, sült tejúr káposzta | 840 Ft 895 Ft |
| P MENÜ 1 | Tejfölös sertéspaprikás, galuska | 950 Ft 770 Ft / nap |
| Q MENÜ 2 | Tejfölös sertéspaprikás, galuska | 905 Ft 890 Ft / nap |
| R EXTRA MENÜ | Tejfölös bableves házi kolbással, Magyaros szárnyasmáj, rizzi-bizi, Bounty szelet | 1270 Ft |
| S DESSZERT | Cheeseecake (kéménysáttal) | 420 Ft |
| T SÜTEMÉNY | Bounty szelet | 230 Ft |
| U SÜTEMÉNY | Sacher torta | 215 Ft |
| V SAVANYÚSÁG | Piros káposztával töltött paprika | 155 Ft |
| W SAVANYÚSÁG | Céklasaláta | 120 Ft |
| X KENYÉR | Kenyericipó | 55 Ft |

02.26. KEDD

| | |
|---|----------------------|
| Hagymakrémléves pirított kenyérkockával | 405 Ft |
| Tejszínes gyümölcsleves | 420 Ft |
| Dara galuska-leves | 370 Ft |
| Palócseles (tejföl, zabkása, burgonya, marhahús) | 367 kcal 495 Ft |
| Húsos lasagne reszelt sajttal | 760 Ft |
| Casino tojás (franciasalátával) | 411 kcal * 385 Ft |
| Sárgarépa-főzelék 1. Sajtropogós 2. Roston csirkefalatok 518 kcal | * 630 Ft 640 Ft |
| Magyaros zöldborsófőzelék 1. Natúr csirkemell 609 kcal 2. Roston csirkemell 534 kcal | 670 Ft 675 Ft |
| Szilván gombóc | * 725 Ft |
| Juhúrtós sztrapacska szalonnapörccel | 750 Ft |
| Maccheroni tradizionale (olasz makaróni tésza, csirkemell, bacon, gombás, garmazán sajtos tejszínmártással) | 815 Ft |
| Erdélyi rakott káposzta 687 kcal | 750 Ft |
| Vadas húsgombóc, spagetti | 785 Ft |
| Bakonyi pulykatokány (tejfölös, gombás) | 790 Ft 795 Ft |
| 1. Galuska 2. Kágyfőzelék 867 kcal | 850 Ft 845 Ft |
| 1. Petrezselymes burgonya 2. Vegyes köret | 850 Ft 845 Ft |
| Bohém csirkemell (körövel és camemberttel megasztve) | 850 Ft 855 Ft |
| 1. Zöldséges rizs 2. Burgonyapüré | 850 Ft 855 Ft |
| Füstöltcsirke, sonkával töltött rántott sertésborda, petrezselymes burgonya | 850 Ft |
| Pirított baconos, lyoni hagymás sertészelet | 870 Ft 865 Ft |
| 1. Burgonyapüré 2. Rizzi-bizi (jézmin risz) | 870 Ft 865 Ft |
| Dara galuska-leves, Sárgarépa-főzelék, roston csirkefalatok | 795 Ft |
| Dara galuska-leves, Bohém csirkemell, zöldséges rizs | 1075 Ft |
| Palócseles, Bécsi szelet, petrezselymes burgonya, Tavaszi vegyes vágott | 1325 Ft |
| Piskóta csokiszószsal | 320 Ft |
| Franciakeremes | 235 Ft |
| Ischler | 220 Ft |
| Vegyes tál (almapaprika, csalmádé, csemegye uborka) | 140 Ft |
| Tavaszi vegyes vágott | 120 Ft |
| Kenyericipó | 55 Ft |

02.27. SZERDA

| | |
|---|----------------------|
| Karfiol leves | 174 kcal 365 Ft |
| Zöldségkrémleves | 390 Ft |
| Banános, őszibarackos gyümölcsleves | 403 kcal 420 Ft |
| Gulyásleves | 550 Ft |
| Brassói aprópecsenye (pulykából) | 780 Ft |
| Orosz hússaláta (majonéz, sertésbors, burgonya, tojás, uborka, alma) 394 kcal | 390 Ft |
| Rántott brokkoli 1. Párolt rizs, tartármártás 2. Párolt rizs, sajt mártás | * 690 Ft * 705 Ft |
| Zöldborsófőzelék 1. Natúr csirkemell 609 kcal 2. Kis bécsi szelet | 675 Ft 685 Ft |
| Krumplis tészta | * 605 Ft |
| Milánói makaróni, reszelt sajt | 735 Ft |
| Gnocchi ai Quattro Formaggi (burgonya gombócok, tejszínes négy sajtmártással) | * 855 Ft |
| Makói aprópecsenye (velésült hagymával, pecsenyeszattal), rizzi-bizi | 795 Ft |
| Gombás rakott kel füstöltcsirke sütve 354 kcal | * 695 Ft |
| Csirkepaprikás (csirkecomból) | 810 Ft 815 Ft |
| 1. Galuska 2. Ősbécska | 830 Ft 850 Ft |
| Szezámmagos rántott csirkemell | 845 Ft 855 Ft |
| 1. Rizzi-bizi 2. Burgonyapüré | 845 Ft 855 Ft |
| Olivás mozzarella sajtjal töltött rántott pulykamell | 855 Ft 885 Ft |
| 1. Vajas-petrezselymes burgonya 2. Vok zöldségkeverék, burgonyapüré | 855 Ft 885 Ft |
| Hagymás rostélyos, tört burgonya | 865 Ft |
| Illatos, omlós csirkemell | 855 Ft 880 Ft |
| 1. Zöldséges sült tészta 2. Jézmin rizs, édes-csípős mártás | 855 Ft 880 Ft |
| Karfiol leves, Gombás rakott kel füstöltcsirke sütve | 895 Ft |
| Karfiol leves, Zöldborsófőzelék, natúr csirkemell | 885 Ft |
| Gulyásleves, Krumplis tészta, Uborkasaláta | 1125 Ft |
| Nutellás palacsinta tejszínmártással | 355 Ft |
| Dobos torta | 240 Ft |
| Piskótatekerés | 215 Ft |
| Uborkasaláta | 145 Ft |
| Csalamádé | 120 Ft |
| Kenyericipó | 55 Ft |

02.28. CSÜTÖRTÖK

| | |
|--|--------------------|
| Zöldségleves | 129 kcal 340 Ft |
| Tejfölös gombaleves galuskával | 370 Ft |
| Füstöltcsirkeleves, pirított kenyérkockával | 430 Ft |
| Újházy tyúkhusleves | 133 kcal 510 Ft |
| Aranygaluska csokiszószsal | * 690 Ft |
| Sajtos, majonéz, kukorica és jércesaláta | 448 kcal 405 Ft |
| 1. Sonkás-tojásos karfiol csőben sültve, sajt mártás | 705 Ft |
| Magyaros burgonyafőzelék 1. Sertéspörkölt 766 kcal 2. Pulykasírt | 650 Ft 665 Ft |
| Margarita penne, reszelt sajt (paradicsomos, bazsalikomos) | * 650 Ft |
| Tejszínes csirkemell csokok, spagetti, reszelt sajt | 715 Ft |
| Taqlialele Lombardini (olasz szákelemelt, baconos, olasz sonkás, marhahús, tejszínes, paradicsomos raguval) | 835 Ft |
| Mézés-borsos csirkemell filé gyümölcscsel, burgonyapüré | 820 Ft |
| Tarhonyás hús | 805 Ft |
| Sonkás, gombás palacsinta rántva reszelt sajttal | 785 Ft 810 Ft |
| 1. Párolt rizs, tartármártás 2. Kukorica rizs, samet-olajbős tartármártás | 845 Ft 855 Ft |
| Rántott pulykamell | 845 Ft 855 Ft |
| 1. Petrezselymes burgonya 2. Zöldséges jézmin rizs | 845 Ft 865 Ft |
| Fűszeres csirkemell, sajt mártással | 845 Ft 865 Ft |
| 1. Jézmin rizs 2. Jégcsapkrökett | 845 Ft 865 Ft |
| Óvári (natúr sertészelet gombával, sonkával, reszelt sajttal), petrezselymes burgonya 710 kcal | 860 Ft |
| Mandulás sajt mártással sült harcsa szeletek | 1015 Ft 1010 Ft |
| 1. Tavaszi jézmin rizs 2. Sajtós tepsi burgonya | 1015 Ft 1010 Ft |
| Zöldségleves, Magyaros burgonyafőzelék, sertéspörkölt | 820 Ft |
| Zöldségleves, Taqlialele Lombardini (olasz szákelemelt, baconos, olasz sonkás, marhahús, tejszínes, paradicsomos raguval) | 1055 Ft |
| Füstöltcsirkeleves, Mézés-borsos csirkemell filé gyümölcscsel, burgonyapüré, Mákos rétes | 1335 Ft |
| Tiramisu | 405 Ft |
| Madártéj szelet | 230 Ft |
| Mákos rétes | 220 Ft |
| Paprikás uborkasaláta (enyhén csípős) | 150 Ft |
| Káposztasaláta | 120 Ft |
| Kenyericipó | 55 Ft |

03.01. PÉNTEK

| | |
|--|----------------------|
| Zöldborsóleves | 274 kcal 370 Ft |
| Brokkollikrémleves, pirított kenyérkockával | 284 kcal 405 Ft |
| Hideg, tejszínes máhkrémleves | 410 Ft |
| Parasztosorba (ereleti erőtől zöldséges húsléves) | 495 Ft |
| Pulykapörkölt, kagylótészta | 780 Ft |
| Tornás sonkatekerés (franciasalátával) | 340 kcal 385 Ft |
| Tavaszi finomfőzelék 1. Rántott sajt 2. Házi csirkemell nuggets 786 kcal | * 650 Ft 680 Ft |
| Lencsefőzelék 1. Sertéspörkölt 2. Vagdalt | 660 Ft 670 Ft |
| Mákos tészta | * 610 Ft |
| Bolognai rakott penne, reszelt sajt | 720 Ft |
| Fusilli petto di Pollo (olasz spirál tészta baconos, csirkemell, tejszínes raguval) | 815 Ft |
| Chilis bab, reszelt sajt | 770 Ft |
| Vásári sült kolbász tál (2 db hús sült kolbász), hagymás, paprikás tört burgonya, parót koprosza | 820 Ft |
| Gombás marhatokány | 795 Ft 815 Ft |
| 1. Szarvascska tészta 2. Hagymás, paprikás tört burgonya | * 865 Ft * 870 Ft |
| Rántott camembert | 855 Ft 860 Ft |
| 1. Párolt rizs, áfonyaszósz 2. Burgonyapüré, áfonyaszósz | 855 Ft 860 Ft |
| Sajttal töltött rántott sertésborda | 855 Ft 860 Ft |
| 1. Petrezselymes burgonya 2. Burgonyapüré | 855 Ft 860 Ft |
| Hawaii csirkemell (emánász, reszelt sajt), kukorica rizs 751 kcal | 845 Ft |
| Roston pulykamell snidlinges, kaskagombás füstöltcsirkefőzelék | 940 Ft 935 Ft |
| 1. Falusi burgonya (hétfős, fűszeres, szármás, hagymás) 2. Baconos jézmin rizs | 940 Ft 935 Ft |
| Zöldborsóleves, Gombás marhatokány, szarvascska tészta | 990 Ft |
| Brokkollikrémleves, Pulykapörkölt, kagylótészta | 1030 Ft |
| Parasztosorba, Chilis bab, reszelt sajt, Prémium citromszelet | 1295 Ft |
| Gyümölcsrizs | 330 Ft |
| Brazili krémkávétorta | 235 Ft |
| Prémium citromszelet | 225 Ft |
| Csemegye uborka | 135 Ft |
| Csípős vegyes vágott | 120 Ft |
| Kenyericipó | 55 Ft |

| | |
|-----------|--|
| Z1 | FITNESS ÉS ALAKARBÁT |
| Z2 | FRISS SALÁTÁK |
| Z3 | TESTSÚV- CSÖKKENTŐ |
| Z4 | BALÁZSHITNESS |
| Z5 | OFFICE MENÜ nett ár: 4850 Ft 970 Ft / nap |

| | | |
|--------------|--|---------------|
| HÉTFŐ | Csirkesült görög pásztor módra (origanóval, majoránával fűszerezett csirkemell), kecskesajtós, spenótos, enyhén kapros tejszinnmártás, olívás párolt zöldségek 660 kcal | 860 Ft |
| | Mátrai saláta (csirkemell, reszelt sajt, tartármártás), paradicsom, sárgarépa, 533 kcal | 605 Ft |
| | Brokkolival, sajtval sült halfilé, póréscsészésaláta 797 kcal, Koh: 107 mg, F: 71,1 g, Zs: 22,1 g, Sz: 73,6 g | 780 Ft |
| | Fitness pályák rakott kel 624 kcal F: 27,4 g, Zs: 22,5 g, Sz: 73,5 g | 785 Ft |
| | Paradicsomleves, Mátrai saláta 851 kcal | 960 Ft |

| | | |
|-------------|---|---------------|
| KEDD | Grillfűszeres pulykamell, ezerszögöt öntet, friss saláta (fejes káposzta, kígyóuborka, paradicsom, paprika, hagyma) 716 kcal | 850 Ft |
| | Parmezános fejes saláta (fejes saláta, éjszalika, sonka, tojás, uborka, parmezános öntet, reszelt sajt) 461 kcal | 585 Ft |
| | Indiai szelet (csirkemell), petrezselymes-sárgarépa burgonya 391 kcal, Koh: 84 mg, F: 40,2 g, Zs: 6,4 g, Sz: 42,9 g | 835 Ft |
| | Mustáros harsca, veselűt zöldségek 374 kcal F: 33,7 g, Zs: 6,5 g, Sz: 42,2 g | 925 Ft |
| | Daraguluska-leves, Magyaros zöldborsófőzelék, rostos csirkemell 717 kcal | 995 Ft |

| | | |
|---------------|---|----------------|
| SZERDA | Kemencés csirkemell csíkok (bacsmel, sajtval megsejtve), sonkás tejfölmártás, finomítvés párolt zöldségek 808 kcal | 835 Ft |
| | Cézár-saláta (éjszalika, csirkehús, paradicsom, uborka, olívbaját öntettel, tartármártás, reszelt sajt, pirított kenyérlökke) 615 kcal | 610 Ft |
| | Római pulykamell csíkok, zöldborsó Vadász módra (gimnás, olívás, zomaringus) 542 kcal, Koh: 84 mg, F: 55,8 g, Zs: 16,5 g, Sz: 37,6 g | 845 Ft |
| | Sokmagvas rántott csirkemell, sopszka saláta (uhuturo, paprika, paradicsom, uborka) 865 kcal F: 52,7 g, Zs: 54,5 g, Sz: 37 g | 850 Ft |
| | Karfiolleves, Római pulykamell csíkok, zöldborsó Vadász módra 716 kcal | 1180 Ft |

| | | |
|------------------|--|----------------|
| CSÜTÖRTÖK | Négyféle sajttal sült csirkemell, hawaii saláta (éjszalika, ananász, kukorica) 775 kcal | 845 Ft |
| | Tonhsaláta (éjszalika, paradicsom, főtt tojás, alajos tonhal) 418 kcal | 680 Ft |
| | Ricottával töltött gomba parmezán sajtval, majonéz, joghurtos káposztaszalátával 777 kcal, Koh: 124 mg, F: 28,3 g, Zs: 47,4 g, Sz: 48,4 g | 775 Ft |
| | Vadas csirketokány, durum penne 903 kcal F: 45 g, Zs: 32,7 g, Sz: 107,6 g | 805 Ft |
| | Zöldszegletes, Vadas csirketokány, durum penne 1032 kcal | 1120 Ft |

| | | |
|---------------|---|----------------|
| PÉNTEK | Görögös fűszerezésű, kemencében sült pulykamell csíkozava, iztraxi, mediterrán saláta (éjszalika, paradicsom, uborka, paprika, bahaagyma) 403 kcal | 850 Ft |
| | Csirkemell csíkok, wok mix, fokhagymás öntet 534 kcal | 655 Ft |
| | Töltött csirkecomb, fűszeres sárgarépaiparikkák, cenzuszab 635 kcal, Koh: 111 mg, F: 53,2 g, Zs: 28,8 g, Sz: 38,7 g | 830 Ft |
| | Roston sült csirkemell csíkok párolt gyümölcsevel, jázmin rizs 598 kcal F: 36,3 g, Zs: 15,8 g, Sz: 73 g | 835 Ft |
| | Brokkolikrémléves, Roston sült csirkemell csíkok párolt gyümölcsevel, jázmin rizs 882 kcal | 1195 Ft |

AMITA AJÁNLATA (Z6-Z10) Jó étvágyat kívánunk!

Az étlapon feltüntetett tápértékek tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiirtakkól a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!

| | |
|------------|-----------------------------|
| Z6 | CUKORBETEGEK RESZERE |
| Z7 | VEGETÁRIÁNUS |
| Z8 | KISMAMÁK RESZERE |
| Z9 | túszta szívvél |
| Z10 | CUKORMENTES SÜTEMÉNY |

| | |
|--|---------------|
| Sajtos pulykaszeletek, brüsszeli zöldségköret (tejfölös, füstölt sz) 504 kcal F: 47,3 g, Zs: 27,4 g, Sz: 31,9 g | 820 Ft |
| Zöldséges, paradicsomos lasagne 677 kcal F: 21,6 g, Zs: 20,9 g, Sz: 66,6 g | 625 Ft |
| Roston csirkemell, almás meggy mártás, főtt burgonya 699 kcal, Foh: 41 µg F: 42,1 g, Zs: 14,1 g, Sz: 99,8 g | 830 Ft |
| Rántott halszeletek, mediterrán zöldségkörek (paradicsom, uborka, pirított paprika, éjszalika, saláthagyma, kukorica) 506 kcal, Koh: 119 mg, Nse: 641 mg F: 37,2 g, Zs: 21 g, Sz: 41,3 g | 865 Ft |
| Tiramisu szelet 172 kcal, Sz: 13,2 g | 330 Ft |

| | |
|--|---------------|
| Grillezett fokhagymás csirke csíkok fűszeres kartoflival 340 kcal F: 9,1 g, Zs: 17,7 g, Sz: 14,5 g | 805 Ft |
| Rántott camembert falatkák, párolt rizs, áfonyaszósz 1185 kcal F: 33,6 g, Zs: 47,3 g, Sz: 189,7 g | 845 Ft |
| Sült csirkecomb, füstölt sajtos grill zöldségek 689 kcal, Foh: 161 µg F: 59,6 g, Zs: 36,9 g, Sz: 20,9 g | 835 Ft |
| Hagymás tejfölből sült csirkemell szeletek, zöldséges jázmin rizs 723 kcal, Koh: 109 mg, Nse: 735 mg F: 40,3 g, Zs: 28,4 g, Sz: 70,7 g | 830 Ft |
| Vaníliás profiterol 175 kcal, Sz: 8,6 g | 335 Ft |

| | |
|--|---------------|
| Halfilés, gombás rakott burgonya tejföllel 624 kcal F: 37,7 g, Zs: 20,6 g, Sz: 71,2 g | 795 Ft |
| Fokhagymás, rozmaringos töltött gombafejek, párolt nyári zöldségek (noveljes zöldborsó, kukorica, sárgarépa, zöldborsó) 671 kcal F: 28,1 g, Zs: 31,7 g, Sz: 63,2 g | 730 Ft |
| Sült pulykamell csíkozava, füstölt mozzarellás sajtmártás, jázmin rizs 784 kcal, Foh: 81 µg F: 46,1 g, Zs: 25,8 g, Sz: 80,9 g | 850 Ft |
| Tepsiben sült csirkemell édes-savanyú mártással, jázmin rizs 728 kcal, Koh: 70 mg, Nse: 684 mg F: 40,5 g, Zs: 20,9 g, Sz: 103,1 g | 845 Ft |
| Feketeerdő szelet 170 kcal, Sz: 14 g | 310 Ft |

| | |
|--|---------------|
| Csirkésait, zöldséges, sajtos burgonyapüré 961 kcal F: 59,5 g, Zs: 52,8 g, Sz: 74,9 g | 780 Ft |
| Vegyes sajtval (rántott sajt, éntott füstölt sajt), párolt rizs, tartármártás 1474 kcal F: 45,1 g, Zs: 98,2 g, Sz: 127,8 g | 770 Ft |
| Dubarry csirkemell brokkolival, bébi kukorica, bebi repás, kakukktűves burgonya 781 kcal, Foh: 52 µg F: 18 g, Zs: 36,2 g, Sz: 64,7 g | 845 Ft |
| Gombás, sajtos pulykamell kemencében sütvé, párolt kartofl 398 kcal, Koh: 104 mg, Nse: 731 mg F: 44,4 g, Zs: 17,5 g, Sz: 16,7 g | 840 Ft |
| Retro piskóta csokiöntettel 219 kcal, Sz: 41,4 g | 305 Ft |

| | |
|---|---------------|
| Zöldséges penne tészta, sajtuszórat 497 kcal F: 16,2 g, Zs: 9,3 g, Sz: 84,3 g | 660 Ft |
| Olasz tészta, pestomártás, parmezán sajt (kezelt desz mártás baszalkumból, fenyőmagból) 1039 kcal F: 28,9 g, Zs: 63,3 g, Sz: 81,2 g | 705 Ft |
| Sült halszelet citrommártással, sárgarépa rizs 791 kcal, Foh: 43 µg F: 40,9 g, Zs: 35 g, Sz: 79,7 g | 825 Ft |
| Indiai zöldséges sült tészta (csirkemelles) 571 kcal, Koh: 84 mg, Nse: 623 mg F: 34,6 g, Zs: 12 g, Sz: 80,3 g | 835 Ft |
| Túrógombóc 183 kcal, Sz: 16,1 g | 395 Ft |



Balneo Hotel Zsori Thermal & Wellness

Töltödjön fel a téli mindennapokra

már 11 900 Ft/fő/éj ártól!

Különleges téli kedvezménnyel várjuk a Teletál Magazin olvasóit weboldalunkon:

www.balneohotel.hu/teletalBalneo Hotel Zsori Thermal & Wellness****
H-3400 Mezőkövesd Zsóry-fürdő, Fülemlé u. 2.
Telefon: +36 49 50 50 30 E-mail: info@balneohotel.hu

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



Balneo Hotel Zsori Thermal & Wellness

Töltődjön fel
a téli mindennapokra

már **11 900 Ft/fő/éj** ártól!

Különleges téli kedvezménnyel
várjuk a Teletál Magazin olvasóit
weboldalunkon:

www.balneohotel.hu/teletal



Balneo Hotel Zsori Thermal & Wellness*****
H-3400 Mezőkövesd Zsóry-fürdő, Fülemlé u. 2.
Telefon: +36 49 50 50 30 E-mail: info@balneohotel.hu

www.balneohotel.hu

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 | |
| G | | | | | | | G | |
| D | | | | | | | D | |
| E1 | | | | | | | E1 | |
| E2 | | | | | | | E2 | |
| F1 | | | | | | | F1 | |
| F2 | | | | | | | F2 | |
| G | | | | | | | G | |
| H1 | | | | | | | H1 | |
| H2 | | | | | | | H2 | |
| I | | | | | | | I | |
| J | | | | | | | J | |
| K1 | | | | | | | K1 | |
| K2 | | | | | | | K2 | |
| L1 | | | | | | | L1 | |
| L2 | | | | | | | L2 | |
| M1 | | | | | | | M1 | |
| M2 | | | | | | | M2 | |
| N | | | | | | | N | |
| O1 | | | | | | | O1 | |
| O2 | | | | | | | O2 | |
| H E T I | | | | | | | P | |
| M E N Ü | | | | | | | Q | |
| | | | | | | | R | |
| S | | | | | | | S | |
| T | | | | | | | T | |
| U | | | | | | | U | |
| V | | | | | | | V | |
| W | | | | | | | W | |
| X | | | | | | | X | |

Hét:

Dátum (tól-ig):

Név:

Cím:

Telefon:

Mobil tel.:

E-mail cím:

Új megrendelő vagyok:

A megrendelés összege:

JÁRATSZÁM:

Figyelem!

A szállító tölti ki!

ÜGYFÉLAZONOSÍTÓ:

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

Balázs ajánlata (Z1-Z5)

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

Anita ajánlata (Z6-Z10)

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

ÍGY HELYEZZE A FAX-KÉSZÜLÉKBE !

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.

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

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

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

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

BROADWAY FITNESS

BROADWAY FITNESS - KEZDJE VELÜNK AZ EGÉSZSÉGET!

AHOL A MOZGÁS,
A SPORT NEM „ÁR” KÉRDÉSE!
BELÉPŐJEGYEINK MÁR **990 FT-TÓL***,
BÉRLETEINK MÁR **14 900 FT-TÓL***

| | Délelőtti bérlet | Egész napos bérlet | All in bérlet | |
|--------------------------------|---|--|---|--|
| | A fitness és wellness részleg használatára jogosít 6.30-16.00 között. A belépés 15.00-ig lehetséges. Nem szüneteltethető. | A fitness és wellness részleg használatára jogosít egész nap. Nem szüneteltethető. | Minden alkalommal egy csoportos órára, illetve a fitness és wellness részleg használatára jogosít. Nem szüneteltethető. | |
| Start jegy | | | 990 Ft | |
| Páros start napi jegy | | | 1 800 Ft | Egyszer megvásárolható, 1 napig érvényes, és egyszeri belépésre jogosít. |
| Napi jegy | 1 490 Ft | 1 950 Ft | 2 190 Ft | Egy napig érvényes belépő, ami egy nap egyszeri belépést tesz lehetővé. |
| 5 alkalmas start bérlet | | | 3 990 Ft | A vásárlás napjától 30 napig érvényes bérlet, ami egy nap egyszeri belépést tesz lehetővé. |
| Havi bérlet | 14 990 Ft | 19 490 Ft | 21 990 Ft | A vásárlás napjától 30 napig érvényes bérlet, ami egy nap egyszeri belépést tesz lehetővé. (Kivéve <i>All in</i> bérlet) |

* információ és további részletek miatt keressen minket a fitness recepción vagy www.broadwayfitness.hu

SZOLGÁLTATÁSAINK:

Csoportos órák, Spinracing, Giryafit, jóga, Callanetics, Kick-Boks aerobic, kardió és konditerem, személyi edzés, kinesis, úszómedence, szauna, szolárium, jacuzzi, masszázs, büfé stb.

Nyitvatartás:

hétfő–péntek: 6.30–22.30
szombat–vasárnap: 8.00–22.00

Broadway Fitness Központ

1066 Budapest, Ó utca 43–49.
Telefon: (+36) 1 354 0540
E-mail: broadwayfitness@gmail.com



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

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

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

VIA
viaberauto.hu