



2013/03

6. ÉVFOLYAM 03. SZÁM

Teletál

Éteftutár

Tele ízzel
tele étellel!

14-17. HETI ÉTLAP

www.teletal.hu



★★★★ EXCLUSIVE

RESIDENCE BALATON

CONFERENCE & WELLNESS HOTEL

RÉGI NÉV

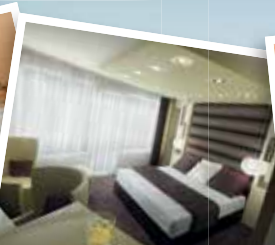
Új!

POMPÁBAN!

TÖBB ÉLMÉNY

TÖBB ELEGANCIA

TÖBB WELLNESS



Telefon: +36 84 506 840 / Fax: +36 84 506 839 / E-mail: info@hotel-residence.hu / www.hotel-residence.hu

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

EFAFLEX



gyors és biztonságos kapuk



ELADÁS, TANÁCSADÁS, SZERELÉS, SZERVIZ

Karol Herberger

Tel.: 00421 903 269610; karol.herberger@efaflex.sk



TeletálÉteftutár



10



14



24

Tartalom

- | | | |
|--------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 5. Bemutakozás | 14. Tavasz a lakásban | 22. 17. heti étlap |
| 6. Smink trend vol. 2013. | 16. Tavaszi vitamin bomba | 24. Kókuszolaj |
| 8. 14. heti étlap | 17. Nagy dilemma | 25. Megrendelés, információ |
| 10. Rózsaszín varázs, avagy... | 18. 16. heti étlap | 26. Rejtvény |
| 12. 15. heti étlap | 21. Irány a természet | |

Kiadja: B.Liz-Art Kft. 037 Budapest,
Szépvölgyi út 49-55. C/12.

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

Terjeszti: Teletál Éteftutár 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.

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



Bemutakozik a ...

TELETÁL ÉTELFUTÁR

Kedves Vendégeim!

Benke László

Négyszeres

Olimpiai Bajnok

Mesterszakács

Mestercukrász



a minőséget ÉN garantálom!

Nagy megtiszteltetés számunkra, hogy a Teletál bőséges kínálatából választanak hétről hétre, hiszen étkezésével az ember önméltóságának adja meg a tiszteletet. Mi, a magyar gasztronómia elhivatott 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 hétköznapi napunk ünnepevé. Ehhez kívánok kedves mindnyájuknak - kicsiknek és nagyoknak - izletes ételeket és kitűnő étvágyat.

Laci Benke
az Önök chéffe



Étlapunkon megtalálható Klima Anita dietetikus és Czanik Balázs Capoeira Aerobik oktató ajánlata is (Z1-Z10 sorban), mely az egészséges táplálkozás szellemében került kialakításra.



Megrendeléssel kapcsolatos információk:

- o Étválasztékunkból 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 díjtalan, 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 gyorsfűtéses 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!**

**A TELETÁL ÉTELFUTÁR
SZÉP KÁRTYA és ERZSÉBET-UTALVÁNY elfogadóhely!**

**Mostantól fizessen weboldalunkon
SZÉP Kártyával online!**

Ételeink és a felhasznált alapanyagok mennyisége:

Leves:	4 dl
Húsos leves:	5 dl
Főzelék:	4 dl + feltét hús 6 - 8 dkg (nyers állapotban)
Hús (nyers állapotban):	12-14 dkg
Köret:	30-35 dkg
Majonézes saláták:	20 dkg + 4-5 dkg feltét
Péksütemény:	6-7 dkg
Fitness, alakbarát	
Köreték, saláták:	20-25 dkg
Hús nyers állapotban:	12-14 dkg
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

Teletál Reggeli:

Már reggelijét is megrendelheti tőlünk! Kóstolja meg péksüteményeinket, melyet az **Re1** és **Re2**-es sorban talál étlapunkon! Tegye még könnyebbé mindennapjait, rendelje meg másnap reggeli péksüteményét is a Teletál Ételefutártól!



SMINK TREND VOL. 2013.

A kevesebb néha több, szokás mondani. Valószínűleg így voltak ezzel a nagy alkotók is amikor a 2013-as smink trendet alkották, bár merészségben most sem volt hiány. De mielőtt még a trendekről olvasnánk, kanyarodjunk vissza kicsit egy nagyon fontos "kiegészítőhöz", amely szintén a smink alapköve, az arc tisztítás. Ezzel tudjuk eltávolítani a szennyeződések és tisztán tartan bőrünket.



Arcunk tisztítása 3 alapvető lépésből áll:

- 1. lépés:** sminklemosó használatával eltávolítjuk a sminket. Ügyeljünk arra, hogy olyan tisztítót válasszunk, amely után bőrünk nem lesz feszes, túl száraz vagy zsíros.
- 2. lépés:** a tonizáló használata. Ezt könnyen megtehetjük egy vattapamacs segítségével.
- 3. lépés:** arckrém felkenése. Az esti szakaszra érdemes éjszakai krémet választanunk, hiszen ezek a krémek elősegítik bőrünk regenerálást. A nappali krémek pedig a védelemben játszanak fontos szerepet.

És akkor most ismerkedjünk meg az idei év tavaszi smink-trendjével, ahol a tervezők minél kevesebb hangsúlyt fektettek a szem környékére. Ez azonban a szájnál már nem

mondható el. Ebben a periódusban valahol a kevesebb mégis a több dominál, hiszen, ha rúzs akkor bátran használhatunk dominánsabb színeket, mint például a bordó, a vörös vagy akár a narancsos, korallós színt is.

Ezzel ellentétben szemünk kicsinosításához már a visszafogottabb, natúrabb stílust választották. Használhatunk barackos, natúr színeket illetve a régi divatot felhasználván az egyszerű szemkontúrt, ami tetszőlegesen lehet akár fekete, barna vagy kék színű is. Úgy látszik ez sosem megy ki a divatból.

Ha inkább a kicsit merészebb színeket kedveljük, használhatunk valamilyen látványos mégis visszafogottabb kék színt, amely szintén egyik meghatározó eleme a tavaszi trendnek.

Nem feltétlenül szükséges, de jó kiegészítő lehet, ha sminkünket szempillaspirálozással zárjuk. Hiszen ezzel méginkább kihangsúlyozhatjuk szemünket. Kicsit hosszabbíthatunk rajta vagy kerekíthetjük, ha úgy tetszik.

Forrás: Internet



Megújult a siófoki Hotel Residence Balaton!

A tavasz a megújulás időszaka, ilyenkor minden új külsőt ölt és szebben pompázik, mint valaha. Így van ez a Hotel Residence Balaton Exclusive-val is. A siófoki szálloda új megjelenéssel, kibővült szolgáltatásokkal, de a megszokott kedvességgel várja vendégeit március végétől.

ÚJ SZÉCHENYI TERV

Siófok számára a 2013-as év többszörös évfordulót jelent, a Balaton fővárosa ugyanis 150 évvel ezelőtt vált fürdőhellyé, és 45 esztendeje nyerte el a városi rangot. De idén nem csak a város, hanem a siófoki Hotel Residence is ünnepel, a népszerű szálloda ugyanis 10 év után teljes felújításon és korszerűsítésen esett át, melynek során a hotel szobái, étterme, wellness oázisa, lobbija és konferenciatermei is modern, igényes, ugyanakkor hangulatos külsőt kapott. A felújítás az Új Széchenyi Terv keretében, Európa Uniós támogatással valósult meg.

Új design, új szolgáltatások

A szálloda szolgáltatási köre is kibővült: a Hotel Residence Balaton**** exclusive wellness és spa részlege 700 m²-en várja a feltöltődésre, kikapcsolódásra vágyókat, beltéri úszó- és élmény medencékkel, kültéri pezsgőfürdővel, különféle masszázssokkal és gazdag szauna világgal. A sportos vendégek számára egy bicikli pont is kialakításra kerül, a családoknak pedig a mászó várral és új játékokkal kibővült gyermekrészleg,

valamint a rendszeres animációk nyújtanak szórakozási és kikapcsolódási lehetőséget. Az épületben több összenyitható, és családi delux szoba is helyet kapott, ami kényelmes szálláslehetőséget jelent a több gyerekkel érkező családok számára. A Residence Beach is megújult, ahol a hotel vendégei egy privát partszakaszon, több mint 1000 m²-en furdözhetnek, napozhatnak, koktélozhatnak és élvezhetik a természet közelségét.

A már évek óta megszokott rugalmas ügyfélkezelés és az újonnan kibővült terek, valamint megújult konferenciatermek kiválóan alkalmassá teszik a hotelt konferenciák, tréningek, üzleti megbeszélések, csapatépítő tréningek és egyéb rendezvények lebonyolítására is. A Hotel Residence Balaton**** exclusive étterme is legendás, ahol a hagyományos magyar ízek, mediterrán finomságok, grill ételek, nemzetek konyhája témaesetek várják az igényes vendégeket, a bárokban pedig a legjobb borvidékek boraival koccinthatnak. Az exkluzív étterem alkalmanként fogadásoknak, üzleti ebédeknek és esküvőknek is helyet ad. A szálloda és a Balaton régió továbbra is gazdag programkínálattal kényezteti vendégeit, ezért érdemes elmerülni a lehetőségekben és felejthetetlen élménnyel gazdagítani a munka utáni szabadidőt.



Hotel Residence Balaton ****exclusive
MERT VAN ÚJ A NAP ALATT!

8600 Siófok Erkel Ferenc utca 49.
Tel: 36-84 -506 840
info@hotel-residence.hu
www.balaton.hotel-residence.hu

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap társfinanszírozásával valósult meg.

14. HETI ÉTLAP

Kellemes Húsvéti Ünnepeket Kívánunk!

04.01.

HÉTFŐ

04.02.

KEDD

04.03.

SZERDA

04.04.

CSÜTÖRTÖK

04.05.

PÉNTEK

Re1 REGGELI	Re1 REGGELI	A1 LEVESEK	A2 LEVESEK	A3 LEVESEK	B HÚSOS LEVESEK	C KEDVENCEK	D HIDEGKONYHAI KÉSZÍTMÉNYEK	E ÉS KÖNNYŰ ZÖLDSÉGEITELEK	F FŐZELÉKEK	G TÉSztÁK	H1 HÚSOS TÉSztÁK	H2 OLASZ TÉSztÁK	I FŐÉTEL	J FŐÉTEL	K FŐÉTEL	L FŐÉTEL	M FŐÉTEL	N FŐÉTEL	O LACIBACSI INYENCSEGEI	P MENÜ 1. heti ár: 3080 Ft / nap	Q MENÜ 2. heti ár: 3560 Ft / nap	R EXTRA MENÜ heti ár: 4360 Ft / nap	S DESSZERT	T SÜTEMÉNY	U SÜTEMÉNY	V SAVANYUSÁG	W SAVANYUSÁG	X KENYÉR
-------------	-------------	------------	------------	------------	-----------------	-------------	-----------------------------	----------------------------	-------------	-----------	------------------	------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	------------	------------	------------	--------------	--------------	----------

Fahéjas, cukros briós	95 Ft	Erdőlevés cémametélttel	101 kcal	375 Ft	Hűsös, rakott kelkáposzta	676 kcal	820 Ft	Vadaś pulykatokány	780 Ft	Marsella-i sertészszelet (bacsonid, camembert- és medvehagymás sajttal karamellizált süte)	890 Ft	Erdőlevés cémametélttel	945 Ft	Erdőlevés cémametélttel	925 Ft	Zöldbableves,	1260 Ft	Riobamba csokigolyók (kakaós, tequilás díszített süti csokoládéménttel)	360 Ft	Rigójancsi	230 Ft	Almás-mákos rétes	225 Ft	Végystál (lámpagomba, csillanók, csomaggabók, csesznyepapír)	140 Ft	Céklasaláta	120 Ft	Kenyércipó	55 Ft
Meggyes párna	115 Ft	Hideg őszibarackos meggylevés	420 Ft	Zöldbableves	173 kcal	360 Ft	1. Párolt rizs, tartármártás	2. Párolt rizs, sajtmártás	680 Ft	1. Párolt rizs, tartármártás	860 Ft	Hűsös, rakott kelkáposzta	925 Ft	Zöldbableves,	925 Ft	Almás-mákos rétes	225 Ft	Riobamba csokigolyók (kakaós, tequilás díszített süti csokoládéménttel)	360 Ft	Rigójancsi	230 Ft	Almás-mákos rétes	225 Ft	Végystál (lámpagomba, csillanók, csomaggabók, csesznyepapír)	140 Ft	Céklasaláta	120 Ft	Kenyércipó	55 Ft

Ízes levél	95 Ft	Lencseleves	291 kcal	335 Ft	Csirkemell csíkok poréghagymán pirítva, gombás füstöltcsajtmártásban, spagetti	715 Ft	Juhtúróval töltött rántott gombafajék	755 Ft	1. Kukoricás rizs	825 Ft	Tepsis csirkemell pirított bacsonnal, sült hagymával	865 Ft	Lencseleves	840 Ft	Brokkolikrémléves,	985 Ft	Csirkemell csíkok csipős, morzsás bundában, jászmin rizs, Csokis mignon	1330 Ft	Feketeerdő galuska (eszkis piszkós sámbi, rumos megnél)	390 Ft	Mézeskrémes	220 Ft	Csokis mignon	215 Ft	Paprikás uborkasaláta (enyhén csipős)	150 Ft	Tavaszi vegyes vágott	120 Ft	Kenyércipó	55 Ft
Sonkás-füstöltcsajtkrémes croissant	135 Ft	Brokkolikrémléves, pirított kenyérvackóval	405 Ft	Magyaros gombaleves	397 kcal	365 Ft	Rántott pulykamell	825 Ft	2. Párolt rizs, tartármártás	835 Ft	2. Tört burgonya, párolt káposzta	855 Ft	Tepsis csirkemell pirított bacsonnal, sült hagymával	865 Ft	Brokkolikrémléves,	985 Ft	Csirkemell csíkok csipős, morzsás bundában, jászmin rizs, Csokis mignon	1330 Ft	Feketeerdő galuska (eszkis piszkós sámbi, rumos megnél)	390 Ft	Mézeskrémes	220 Ft	Csokis mignon	215 Ft	Paprikás uborkasaláta (enyhén csipős)	150 Ft	Tavaszi vegyes vágott	120 Ft	Kenyércipó	55 Ft

Kakaós csiga	95 Ft	Zöldsgölgés masnitélesztával	345 Ft	Olasz paradicsomleves reszelt sajttal	262 kcal	395 Ft	Hagyományos burgonya	850 Ft	1. Burgonyapüré 735 kcal	850 Ft	1. Country burgonya	835 Ft	Csülkös sertéssporkölt	870 Ft	Brokkolikrémléves,	1030 Ft	Bolognai spagetti, reszelt sajt, Rizsfelfújt	1180 Ft	Rizsfelfújt	330 Ft	Rumos-kókuszos szelet	220 Ft	Fatörzs	220 Ft	Csemegeuborka	135 Ft	Csipős vegyes vágott	120 Ft	Kenyércipó	55 Ft
Májpástétomos párna	130 Ft	Olasz paradicsomleves reszelt sajttal	262 kcal	Fahéjas, barackos szilvaleves	397 kcal	430 Ft	Petrezselymes burgonya	850 Ft	2. Tört burgonya, párolt káposzta	855 Ft	2. Jászmin rizs 730 kcal	845 Ft	1. Tarhonya	810 Ft	Zöldsgölgés masnitélesztával,	1030 Ft	Bolognai spagetti, reszelt sajt, Rizsfelfújt	1180 Ft	Rizsfelfújt	330 Ft	Rumos-kókuszos szelet	220 Ft	Fatörzs	220 Ft	Csemegeuborka	135 Ft	Csipős vegyes vágott	120 Ft	Kenyércipó	55 Ft

Tepertős pogácsa	95 Ft	Lebbensleves	219 kcal	335 Ft	Piedone spagetti (paradicsomos ragu sonkával, kolbászal, babbal, hagymával, kukoricával, reszelt sajt)	725 Ft	Vörösborsos, gombás marhaporkölt	820 Ft	1. Tarhonya 765 kcal	815 Ft	1. Galuska	810 Ft	Sonkás, snidlinges gombával,	905 Ft	Lebbensleves,	820 Ft	Téjfolós, házi rakott burgonya	1020 Ft	Tyúkhusleves,	355 Ft	Dobos torta	240 Ft	Franciakeremes	235 Ft	Uborkasaláta	145 Ft	Káposztasaláta	120 Ft	Kenyércipó	55 Ft
Csokis croissant	120 Ft	Erdői gyümölcsleves	425 Ft	Bőrszőnyi gombaleves csipetkével (3-féle gombából, tejföllel) 270 kcal	127 kcal	390 Ft	Sokmagvas rántott csirkemell (szarvasgomba, napraforgómag, mandula, tökmag)	830 Ft	2. Vajas galuska	815 Ft	2. Csavart csótészta	815 Ft	camemberttel töltött rántott palacsinta	905 Ft	Lebbensleves,	820 Ft	Téjfolós, házi rakott burgonya	1020 Ft	Tyúkhusleves,	355 Ft	Dobos torta	240 Ft	Franciakeremes	235 Ft	Uborkasaláta	145 Ft	Káposztasaláta	120 Ft	Kenyércipó	55 Ft

BALÁZS AJÁNLATA (Z1-Z5)

Kol: koleszterin Na: nátrium Konyhasó

F: fehérje Zs: zsír Sz: szénhidrát

☘: FITNESS étrend ☘: vegetáriánusok is fogyaszthatják

- Z1** FITNESS ÉS ALKARBÁT
- Z2** FRISS SALÁTÁK
- Z3** TESTSÚV- CSÖKENTŐ
- Z4** BALÁZSHITNESS
- Z5** OFFICE MENÜ
nett. ár: 3880 Ft
970 Ft / nap



KEDD	
Csirke melliszonkával, sajttal kemencében sütvé, fűszervajvas-parmezános párolt zöldségek	855 Ft
Extra fejes saláta (fejes saláta, uborka, sonka, tojás, reszelt sajt, tartármártás)	570 Ft
Tejfölben sült fokhagymás pulykamell velesült zöldbabbal és burgonyával	855 Ft
Napraforgós rántott csirkemell salátával (fésaláta, kukorica, kigolyoborika, sajtorepa, olivabéla)	865 Ft
Erdőies cémaméttel, Csirkemelliszonkával, sajttal kemencében sütvé, fűszervajvas-parmezános párolt zöldségek	1155 Ft

SZERDA	
Roston pulykamell, ezersziget öntet, vegyes zöldség fűszeres vajban párolva	845 Ft
Mátrai saláta (csirkemell csíkok, fésaláta, paradicsom, sajtorepa, reszelt sajt, tartármártás)	605 Ft
Gombás, zöldborsós, sonkás, fűszeres barnarizs	770 Ft
Eszterházy pulykatokány (mustáros, tejföltés, sajtarépas, felhétrépas ragú), jázmin rizs	830 Ft
Tárkonyos pulykaraguleves, Sóskaifőzelék, főtt burgonya, főtt tojás	1035 Ft

CSÜTÖRTÖK	
Grillezett csirkemell csíkok, párolt gyümölcs	835 Ft
Cézár-saláta (fésaláta, csirkeleves, paradicsom, uborka, olivabogyó, olívmártás, reszelt sajt, pirított kenyérfecskék)	615 Ft
Rakott kelbimbó csirkemellel	785 Ft
Csirkemelles székelykáposzta frissfőllel	820 Ft
Fahéjas, barackos szilvaleves, Cékás-saláta	1005 Ft

PÉNTEK	
Kemencében sült pulykamell csizkova, mozzarellás almasaláta	845 Ft
Csizkott roston csirkemell, tavaszi saláta (pritaminpaprika, gomba, uborka, fehérekorica, paradicsom, fésaláta, tartármártás, pirított kenyérfecskék)	585 Ft
Pirított csirkemell csíkok fokhagymás, zöldséges burgonyakréttel	835 Ft
Húsos, juhtúrós rakott karfiol sajttal sütvé	785 Ft
Börzsonyi gombaleves csipetkével, Kemencében sült pulykamell csizkova, mozzarellás almasaláta	1165 Ft

AMITA AJÁNLATA (Z6-Z10) Jó étvágyat kívánunk!

Az étápon feltüntetett tápértékek a kiirtakról a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!

- Z6** CUKORBETEGEK RÉSZÉRE
- Z7** VEGETÁRIÁNUS
- Z8** KISMAMÁK RÉSZÉRE
- Z9** TISZTA SZÍVVEL
- Z10** CUKORBEMENTES SÜTEMÉNY



Szezámos töltött csirkecomb párolt szilvával	810 Ft
Rántott gomba, párolt rizs, tartármártás	705 Ft
Vajban sült pulykamell szeletek trópusi gyümölcsmártással, jázmin rizs	905 Ft
Finomfűves halszeletek görögös salátával (paradicsom, hahagyma, uborka, olivabogyó, olivabéla)	870 Ft

Fokhagymás sült pulykacomb, pikáns párolt lilakáposzta almákkal	805 Ft
Paradicsomos káposzta, rántott füstöltcsaj	675 Ft
Csirkecomb almával töltve, sajtós rizs	785 Ft
Sült csirkemell, vajvas-bazsalikomós párolt zöldségekkel	825 Ft

Zsályás, tejszínes halszeletek, zöldséges burgonyapüré	810 Ft
Rántott sajtogolyók, párolt rizs, áfonyaöntet	815 Ft
Pulykasült görög pásztor módra (csirkeleves, paradicsom, uborka, olivabogyó, olívmártás, reszelt sajt, tartármártás, pirított kenyérfecskék)	850 Ft
Szeletben párolt citromos csirkemell, almás barnarizs	820 Ft

Serpényös csirkefalatok, lencsefőzelék	755 Ft
Sajtos zöldséggombóc, bazsalikomós tejfölmártás	615 Ft
Sült harscsa szeletek, trazziki, jázmin rizs	920 Ft
Mozzarellával, paradicsommal kemencében sült csirkemell, zöldséges rizs	830 Ft

2013-ban is LEGYEN A CSÚCSON!

Fedezze fel az ébredező természet szépségeit, túrázzon a Mátrában! És hogy az élmény még tökéletesebb legyen, mi ehhez a kedvezőbbnél is kedvezőbb arakat biztosítunk!

ÉLMÉNYRE FEL!

Telefon: +36 37 506 000 / Fax: +36 37 506 009
E-mail: office@hotelozon.hu / www.hotelozon.hu

RESIDENCE ÓZON
CONFERENCE & WELLNESS HOTEL

Telefon: +36 84 506 840 / Fax: +36 84 506 839
E-mail: info@hotel-residence.hu
www.hotel-residence.hu

RÉGI NÉV ÚJ! POMPÁBAN!

TÖBB ÉLMÉNY
TÖBB ELEGANCIA
TÖBB WELLNESS

Tele ízzel, tele élettelle!

RESIDENCE BALATON
CONFERENCE & WELLNESS HOTEL

RÓSZASZÍN VARÁZS, AVAGY EGY KÜLÖNLEGES ZSOLNAY KIÁLLÍTÁS!

A rózsaszínről mindenkinek más jut eszébe. Van akinek egyszerűen maga a szín, de akadnak olyanok is akiknek a rózsaszín párdac vagy akár csak egy szép virág. Ám a mi esetünkben a Zsolnay rózsaszín porcelán kiállítására kell gondolnunk, amely Pécsen tekinthető meg, Winkler Barnabás jóvoltából.

Winkler Barnabás DLA, építész, akadémikus, a művészetek szakértője. A HAP Galériát 2003-ban alapította, melyben már közel száz kiállítás került megrendezésre. Mindezen kívül a Galéria több építészeti könyvet is megjelentetett.

A porcelánok iránti szenvedélyét egy családi örökségből hozzákerülő boroskancsó ébresztette fel és indította el gyűjtőszendélyét, melynek eredménye egy ezer darabot meghaladó együttes. Az első kiállítás Budapesten kapott helyet, amelyet több vidéki megnyitó is követett.

A kiállítás darabjait száz éven keresztül gyártották egyre nagyobb mennyiségben és egyre kiemelkedőbb minőségben. Zsolnay Miklós alapító után a manufaktúra irányítását a legidősebb gyermek Ignác vette át 1853-tól 1865-ig. Majd ezután is családi kézben maradt az üzem, mivel Ignác öccse, Vilmos lépett a helyébe, ami nagyban hozzájárult a termékek fejlesztéséhez. Ezidőtájt kezdődött meg a rózsaszínű porcelánok újítása is. A manufaktúra fejlődése során bár a színek



megmaradtak, a kezdeti sima formákat felváltották az egyre díszesebb motívumok. Sokszor az egyszerű, népi eredetű edények felületükön domborított, sokszor stukkóhoz hasonló rátétekkel gazdagodtak, vagy formájukat megtartva a kiégetett edényekre kerülő kézi festéssel váltak egyedibbökké. A használati tárgyak formai változásainál észrevehető a dísztárgyakhoz való közeledés, de az edények jellemző színe, a rózsaszín, még hosszú ideig tovább élt.

Különlegességként sorolható fel, hogy a kézi készítésnek köszönhetően két egyforma kinézetűt nem találhatunk. A „rózsaszíneknek” hol a kiöntőjük, hol a fülük, hol az alakjuk, de gyakran a külső mázuk színárnyalata is különbözik a egymástól.

Legtöbbjükön látszik a magas életkor, de életben maradásuk bizonyítja, több mint száz éven keresztül szeretettel és vigyázva használták őket.

A „Kezdetben volt a rózsaszín...” Című gyűjtemény lényege, hogy a látogatók minél több tárgyat tudjanak megtekinteni.

Forrás: Internet



Málta kulináris élményei

PR cikk

A mediterrán térség méltán híres egészséges és ízletes konyhájáról. Sehol a világon nem rajonganak úgy az ételekért, mint a tengerünket körülölelő országokban. A máltai szigetek már az ókorban a régió kereskedelmének egyik legfontosabb helyszínének számítottak: kikötőiben hatalmas mennyiségben fordultak meg egzotikus finomságok az illatos keleti fűszerektől az érlelt húsokon és sajtkon keresztül a finom borokig - ám a máltaiak szerényebbeknek bizonyultak, és a helyi termékeket részesítették előnyben. A máltai konyhára kétségkívül hatott az olasz, a francia, a brit, az észak-afrikai, a spanyol, valamint a görög ízlés, és az évek során a máltaiak mint valódi gourmet-k, különösen a halak és húsok rajongóiként szereztek hírnevet.

A helybeliek által máig igen kedvelt hagyományos máltai konyha bámulatra méltóan egyszerű és finom, s egyre több étterem étlapján szerepeltetik a helyi konyha jellegzetességeit felvonultató ételsorokat, illetve egyre több étterem specializálódik kifejezetten hagyományos máltai ételekre.

Meglepő módon az egyik olyan ételt, amelyet hagyományosan az alacsonyabb társadalmi-gazdasági státuszú emberekkel kapcsolnak össze, manapság az egyik legdrágább és leegészségesebb fogásként tartják számon. A „soppa ta' l-armla”, vagyis az özvegyleves onnan kapta a nevét, hogy alapanyagai – változatos, főleg szezonális zöldségek – elérhetőek voltak a szegény, férjük halálát követően rendszeres bevétellel nem rendelkező özvegyek számára is. Napjainkban, amikor folyamatosan emelkedik a friss zöldségek ára, ráadásul az ételt sokszor friss kecskesajttal vagy tojással egészítik ki, a leves már nem olyan olcsó, mint hajdanában. Akár zöldséges, akár szénhidrátdús fogásról van szó, a legkedveltebb máltai ételek készítéséhez sokszor hozzátartozik az evés utáni szunyókálás, majd a lelkiismeretfurdalás-keltette testmozgás.

MÉG TÖBB LÁTNIVALÓ



MÉG TÖBB FELFEDEZÉS



MÉG TÖBB SZÓRAKOZÁS



MÉG TÖBB MÁLTA
WWW.VISITMALTA.COM



04. 09.

HÉTFŐ

Re1 REGGELI	Sajtós rúd	95 Ft
Re1 REGGELI	Vanília csouissant	120 Ft

A1 LEVESEK	Tejzsinnes cseresznye leves	430 Ft
A2 LEVESEK	Grúzgaluskaleves	183 kcal
A3 LEVESEK	Füstölt-sajtkrémléves, pirított kiflikarikával	425 Ft
B HÚSOS LEVESEK	Jókai-hableves	415 kcal
C KEDVENCEK	Bakonyi pulykatokány (tejfőlés, gombás), galuská	550 Ft
D HIDEGKONNYHAI KÉSZÍTMÉNYEK	Natúr csirkemell csíkok franciasalátával (majonéz, burgonya, zöldborsó, sajtgörgő, alma, uborka) 466 kcal	370 Ft
E ÉS KONNYÚ ZÖLDSEGETLEK	1. Baconos, tarjás, csöben sült karfiol, reszelt sajt 894 kcal	680 Ft
F FŐZELÉKEK	Zöldbabfőzelék	680 Ft
G TÉSztÁK	1. Sertésporékolt 2. Rántott csirkemell	685 Ft
H1 HÚSOS TÉSztÁK	Lekváros derelye	660 Ft
H2 OLASZ TÉSztÁK	Milánói makaróni, reszelt sajt	735 Ft
I FŐÉTEL	Tagliatelle al Funghi Porcini (idesz szalameid csirkemelés, tejzsinnes, verőanyagombó, parmezán sajtos mártással)	835 Ft
J FŐÉTEL	Fajita con carne de pollo (fennemében sült csirkés fajita salsa szóssal, reszelt sajttal), nem csípős	875 Ft
K FŐÉTEL	Hagymás rostélyos, tört burgonya	766 kcal
L FŐÉTEL	Csirkemell sajtos bundában	835 Ft
M FŐÉTEL	1. Burgonyapüré 2. Jázmin rizs	830 Ft
N FŐÉTEL	1. Párolt rizs, tartármártás 2. Vegyes köret, áfonyaszósz	805 Ft
O LACIBACSI INVENCSEGEI	Vasi pecsenye (fokhagymás tejben pácolva, parizsianus krumplival)	825 Ft
P MENÜ 1	1. Vegyes köret 2. Petrezselymes burgonya	860 Ft
Q MENÜ 2	1. Tavaszi jázmin rizs 2. Hagymás tört burgonya	875 Ft
R EXTRA MENÜ	Grúzgaluskaleves Bakonyi pulykatokány, galuska	855 Ft
S DESSZERT	Baconos sajt mártásban sült sertészelet	875 Ft
T SÜTEMÉNY	1. Tavaszi jázmin rizs 2. Hagymás tört burgonya	870 Ft
U SÜTEMÉNY	Grúzgaluskaleves	975 Ft
V SAVANYUSÁG	Csirkemell sajtos bundában, burgonyapüré	1070 Ft
W SAVANYUSÁG	Füstölt-sajtkrémléves Zöldbabfőzelék, sertésporékolt, Lúdláb szelet	1135 Ft
X KENYÉR	Házi túrógombóc édes tejföllel	350 Ft
	Lúdláb szelet	220 Ft
	Puncs szelet	235 Ft
	Uborkasaláta	145 Ft
	Káposztasaláta	120 Ft
	Kenyércipő	55 Ft

04. 10.

SZERDA

Pizzás csiga	95 Ft
Étcsokis croissant	120 Ft

Tejfőlés, gombás karfiolleves	196 kcal	360 Ft
Paradicsomleves	298 kcal	385 Ft
Snidlinges hagymaleves pirított kenyérfocskával	249 kcal	365 Ft
Tárkonyos csirkehúsleves	150 kcal	490 Ft
Pulykapörkölt, kagylótésztá	780 Ft	
Sajtkoktél (3-féle sajt, tojás, narancs, alma, majonézzal)	362 kcal	365 Ft
Paradicsomos burgonyafőzelék	459 kcal	650 Ft
1. Vagdalt 2. Rántott párizsi (Pécs sertéspörköst)	655 Ft	
Kelkáposzta-főzelék	675 Ft	
1. Roston csirkefalatok 440 kcal 2. Sertéspaprikás	665 Ft	
Piskóta csokiszósszal	635 Ft	
Sonkás rakott tésztá kemencében sütte	710 Ft	
Penne tradicionale (idesz penne tésztá csirkemelés, baconos, gombás, parmezán sajtos tejzsinnes mártásban)	810 Ft	
Eszterházy marhatokány, spagetti	825 Ft	
Gyros (csirkemellből), pita (2 db), beleváló zöldségek (paprika, paradicsom, uborka, illahagyma), tzatziki (eredeti görög recept alapján), külön csípős joghurtmártás	1120 Ft	
Mustáros tejfőben sült pulykamell csíkok	870 Ft	
1. Röstizburgonya 688 kcal 2. Sonkás jázmin rizs	845 Ft	
Rántott csirkemell	830 Ft	
1. Riz-biz 2. Francia burgonyapüré	835 Ft	
Holstein szelet (sertészelet túrókrémjással)	845 Ft	
1. Petrezselymes burgonya 2. Vegyes köret	860 Ft	
Csirkemájjal töltött gombafejek rántva, jázmin rizs, tartármártás	810 Ft	
Cigányprímás kedvence (házi túrógombócokkal töltött sertéskegy) rántva	960 Ft	
1. Dinszert alma, párolt rizs 2. Falusi burgonya (lejtőcs, füstölt szalonnás, hagymás)	990 Ft	
Tejfőlés, gombás karfiolleves	875 Ft	
Kelkáposzta-főzelék, sertéspaprikás	930 Ft	
Paradicsomleves	950 Ft	
Sonkás rakott tésztá kemencében sütte	925 Ft	
Tárkonyos csirkehúsleves	1315 Ft	
Sonkás tejfőben sült pulykamell csíkok, sonkás jázmin rizs, Bounty szelet	1385 Ft	
Piskóta csokiszósszal	350 Ft	
Bounty szelet	230 Ft	
Meggyes-mákos lepény	240 Ft	
Tejfőlés uborkasaláta	155 Ft	
Tavaszi vegyes vágott	120 Ft	
Kenyércipő	55 Ft	

04. 11.

CSÜTÖRTÖK

Sajtós pogácsa	95 Ft
Magyaros húspáztésztómos párna	145 Ft

Csontleves finommeítélttel	81 kcal	370 Ft
Tejzsinnes körteléves cseresznyével	329 kcal	420 Ft
Tejfőlés, tárkonyos burgonyaleves csipetkével	385 Ft	
Bográcsgulyás	525 Ft	
Töltött káposzta	820 Ft	
Majonézes burgonya, főtt-füstölt tarja csíkok	362 kcal	360 Ft
Spennőfőzelék	670 Ft	
1. Főtt tojás (2 db) 632 kcal 2. Rántott sajt	690 Ft	
Magyaros zöldborsófőzelék	665 Ft	
1. Pulykafalatok 653 kcal 2. Kis bécsi szelet	680 Ft	
Sajtós-tejfőlés makaróni	645 Ft	
Baconos, juhtúrós sztrapaeska	745 Ft	
Maccheroni al Pirate tesoro (idesz makaróni tejzsinnes, ideálit marinálással, baconszalonnával, aszalt paradicsommal), parmezán sajt	820 Ft	
Manhattan-BigBurger (2 hamburgertűs, bacon, sajt, paradicsom, cheddar, tojás, ketchup, majonéz, 2 hamburgerszalonna, barna és piros, áfonya mártás)	1250 Ft	
Tejzsinnes, gombás csirkekegy, kagyló tésztá	795 Ft	
Metélfőhagymás, füstölt-sajtos, tejzsinnes csirkekegyvel töltött rántott palacsinta	805 Ft	
1. Párolt rizs, tartármártás 2. Riz-biz, tárkonyos tejfőmártás	810 Ft	
Párizsi sertésborda	845 Ft	
1. Vegyes köret 2. Vajas-petrezselymes burgonya	855 Ft	
Laci pecsenye (porkamallból)	850 Ft	
1. Hagymás tört burgonya 685 kcal 2. Baconos, sült hagymás burgonyapüré	895 Ft	
Gombával, illahagymával, sajttal töltött csirkemell, burgonyapüré	850 Ft	
Harcasszeletek paprikás mártásban	965 Ft	
1. Galuska 2. Túrós csusza	1010 Ft	
Csontleves finommeítélttel, Sajtós-tejfőlés makaróni	850 Ft	
Tejfőlés, tárkonyos burgonyaleves csipetkével, katalán narancsos csirkemell, citromfűves jázmin rizs	1110 Ft	
Tejzsinnes körteléves cseresznyével Párizsi sertésborda, vajas-petrezselymes burgonya, Cékksaláta	1280 Ft	
Ananász-csokis túrókrém	350 Ft	
Házi kókuszos szelet	240 Ft	
Hókifli	235 Ft	
Káposztával töltött almapprika	145 Ft	
Cékksaláta	120 Ft	
Kenyércipő	55 Ft	

04. 12.

PÉNTEK

Mákos brós	95 Ft
Sajtós croissant	120 Ft

Tojásleves	286 kcal	315 Ft
Gombaleves	209 kcal	360 Ft
Hideg tejzsinnes őszibarackleves	415 Ft	
Szegedi halászlé	725 Ft	
Húsos lasagne reszelt sajttal	760 Ft	
Dupla tormás sonka franciasalátával	479 kcal	420 Ft
Paradicsomos káposzta	680 Ft	
1. Natúr csirkemell 692 kcal 2. Fasírt	670 Ft	
Babfőzelék	675 Ft	
1. Sertésporékolt 2. Stefánia vagdalt	670 Ft	
Káposztás rakott tésztá (borsos)	615 Ft	
Carbonara spagetti (tojásos, sonkás, reszelt sajttal)	710 Ft	
Penne Lupina (csirkemell kockák, paradicsomos, pepperonis, rozmaringos raguiban - enyhén csípős)	845 Ft	
Zúzapörkölt, galuska	720 Ft	
Bolognaival töltött palacsinta, tejföl, reszelt sajt	745 Ft	
Sült csirkecomb	825 Ft	
1. Almás párolt káposzta, petrezselymes burgonya 2. Burgonyapüré 814 kcal	820 Ft	
Rántott sertés máj	735 Ft	
1. Riz-biz 2. Petrezselymes burgonya	745 Ft	
Grillezett csirkemell sajt mártással	835 Ft	
1. Gombás rizs 704 kcal 2. Krokettgolyó	870 Ft	
Mátrai borzas (sertészelet burgonyás bundában, tejföl, reszelt sajt), petrezselymes burgonya	905 Ft	
Csirkemell sonkával, baconnal, uborkával, sajttal egybeesítve	865 Ft	
1. Riz-biz (légián izsából) 2. Tejfőlés sült burgonya	870 Ft	
Tojásleves	820 Ft	
Paradicsomos káposzta, fasírt	895 Ft	
Hideg tejzsinnes őszibarackleves, Káposztás rakott tésztá	820 Ft	
Gombaleves, Csirkemell sonkával, baconnal, uborkával, sajttal egybeesítve, riz-biz, Csalamádé	1235 Ft	
Mákos guba	350 Ft	
Gesztenyes krémes	235 Ft	
Francia túros	245 Ft	
Vegyesfal (ahogy is, csalamádé, csomagt, csomagt, csomagt)	140 Ft	
Csalamádé	120 Ft	
Kenyércipő	55 Ft	



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

HÉTFŐ	Gyros csirkemell, fokhagymás, joghurtos öntet márványsajttal, saláta (légsaláta, paradicsom, paprika, uborka, halahagyma)	850 Ft 440 kcal
	Grillízeser pulykamell csikozva, Toscana saláta (mozzarellás, paradicsomos saláta, bazsalikom), joghurtos öntet	610 Ft 302 kcal
	Ropogós sült csirkecomb, párolt nyári zöldségek	830 Ft 549 kcal, Kol: 120 mg, F: 52,5 g, Zs: 17,9 g, Sz: 41,9 g
	Mexikói sült csirkemell (paradicsomos, fűszeres zöldségekkel), sajttal kemencében sütvé, fűszeres párolt zöldségek (brokkoli, karfiol, zöldborsó, kukorica)	855 Ft 566 kcal, Kol: 84 mg, F: 49,3 g, Zs: 23,2 g, Sz: 39,5 g
	Füstöltajktrémleves, Baconos, tarjás, csöben sült karfiol, reszelt sajt	1045 Ft 1355 kcal

KEDD	Sült harcsa fűszervajas zöldségkeveréssel	895 Ft 436 kcal
	Sült csirkemell csikozva, főtt tojással, wok zöldségkeveréssel, tartármártás	675 Ft 616 kcal
	Fűszeres pirított csirkemell csíkok, savanyúkáposztás tányérjával	825 Ft 482 kcal, Kol: 84 mg, F: 42,7 g, Zs: 13,6 g, Sz: 43,9 g
	Zöldséges számvashus rizottó, reszelt sajt	805 Ft 598 kcal, Kol: 39,7 g, Zs: 13,1 g, Sz: 77,3 g
	Magyaros zöldborsóleves, Mozzarellás paradicsommártásban sült csirkemell, párolt zöldségek	1135 Ft 876 kcal

SZERDA	BBQ csirkemell (barbecue pácban sütvé) mediterrán zöldséggel (légsaláta, kivi, uborka, paradicsom, paprika)	855 Ft 256 kcal
	Görög saláta feta sajttal gazdagon (mediterrán zöldségek, feta sajt, olívbogyóval)	595 Ft 257 kcal
	Grillezett baromfi burgonyás káposztával	850 Ft 415 kcal, Kol: 84 mg, F: 26,3 g, Zs: 12,8 g, Sz: 33,1 g
	Fitness csirkepirítás (csirkemellből), jázmin rizs	820 Ft 592 kcal, Kol: 39,7 g, Zs: 16,8 g, Sz: 104,4 g
	Tárkonyos csirkehúsleves, Keltkapsza-főzelék, roston csirkemell	1020 Ft 590 kcal

CSÜTÖRTÖK	Kemencében sült csirkemell csikozva, almával és párolt illakáposztával	820 Ft 370 kcal
	Bécsi burgonyasaláta csirkemell csíkokkal (burgonya, halahagyma, sárgarépa, zöldborsó)	590 Ft 488 kcal
	Sajtos, datolyás pulykamell kemencében sütvé, fűszeres párolt zöldségek (brokkoli, sárgarépa, zöldborsó, kukorica, karfiol)	845 Ft 611 kcal, Kol: 70 mg, F: 49,3 g, Zs: 23,8 g, Sz: 45,7 g
	Sajttal rántott rántott csirkemell, primőr saláta (légsaláta, paradicsom, priamipaprika, kukorica, uborka, olívbogyó, főtt tojás)	875 Ft 806 kcal, Kol: 52,5 g, Zs: 51,2 g, Sz: 25,3 g
	Csontleves finomítottal, Sajttal rántott rántott csirkemell, primőr saláta	1175 Ft 887 kcal

PÉNTEK	Fűszerkegében sült roston csirkemell, gombás sült zöldségek (gomba, zöldborsó, sárgarépa, karfiol, burgonya, brokkoli)	835 Ft 540 kcal
	Pármai sonkasaláta (légsaláta, sonka, tojás, mozzarella sajt, olívbogyó, tartármártás)	605 Ft 432 kcal
	Füstölt sajtos csirkemell, párolt alma, burgonyapüré	865 Ft 599 kcal, Kol: 88 mg, F: 42,2 g, Zs: 25,2 g, Sz: 45,3 g
	Fitness pulykás rakott karfiol	795 Ft 515 kcal, Kol: 24,7 g, Zs: 22,2 g, Sz: 50,4 g
	Hidig tejszínes őszibarackleves, Tavaszi rizseshus	1075 Ft 1061 kcal

AMITA AJÁNLATA (Z6-Z10) Jó étvágyat kívánunk!

Az étápon feltüntetett tápértékek tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiirtakról a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!

Z6	CUKORBETEGEK RÉSZERE
Z7	VEGETÁRIÁNUS
Z8	KISMAMÁK RÉSZERE
Z9	tízszta szavvel!
Z10	CUKORMENTES SÜTEMÉNY

	Csirkemell ropogós, zöldséges barmariz	795 Ft 756 kcal, F: 38 g, Zs: 21,1 g, Sz: 88,3 g
	Zöldborsófőzelék, sajtröpögös	665 Ft 866 kcal, Kol: 35,2 g, Zs: 34,9 g, Sz: 98,3 g
	Barackos roston csirkemell kokkák sajttal sütvé, párolt rizs	835 Ft 781 kcal, Foh: 37 mg, F: 43,3 g, Zs: 37,1 g, Sz: 86,7 g
	Póréhagymával pirított csirkemell kokkák, indiai rizses zöldség	830 Ft 491 kcal, Kol: 70 mg, Nv: 137 mg, F: 41,3 g, Zs: 7,8 g, Sz: 61,4 g
	Tejszínes csokitorta	305 Ft 170 kcal, Sz: 8,3 g

	Mozzarellás paradicsommártásban sült csirkemell, párolt zöldségek	825 Ft 687 kcal, F: 49,8 g, Zs: 29 g, Sz: 48,4 g
	Rántott gomba "mátrai" módra (reszelt sajt, tejszín), párolt rizs	720 Ft 1184 kcal, F: 42 g, Zs: 61,5 g, Sz: 113,4 g
	Pulykamell szeletek almával, sajttal kemencében sütvé, jázmin rizs	820 Ft 616 kcal, Foh: 43 mg, F: 41,3 g, Zs: 21 g, Sz: 83,7 g
	Csirkemelles rakott keltkapsza	805 Ft 871 kcal, Kol: 70 mg, Nv: 730 mg, F: 35,2 g, Zs: 38,1 g, Sz: 50,3 g
	Túrógombóc	395 Ft 183 kcal, Sz: 16,1 g

	Sajtkrémmel töltött rántott pulykamell, zöldborsós tépelt saláta (zöldborsó, légsaláta, uborka, paradicsom, priamipaprika)	860 Ft 486 kcal, F: 31,3 g, Zs: 29 g, Sz: 23,2 g
	Vegyes sajttal (rántott sajt, rántott túsnál sajt), párolt rizs, tartármártás	770 Ft 1474 kcal, F: 45,1 g, Zs: 98,2 g, Sz: 127,8 g
	Katalán narancsos csirkemell (mészes, narancsos, tejszínes mártásban), citromfűves jázmin rizs	830 Ft 691 kcal, Foh: 49 mg, F: 39,4 g, Zs: 28,2 g, Sz: 97,5 g
	Vajban sült halfilé, bazsalikommal sült zöldségekkel (zöldborsó, sárgarépa, zöldborsó)	835 Ft 507 kcal, Kol: 78 mg, Nv: 726 mg, F: 42,8 g, Zs: 9,8 g, Sz: 37,1 g
	Rigójeáncsi	315 Ft 190 kcal, Sz: 12 g

	Csirkemelles székekykáposzta frissfóllal	820 Ft 368 kcal, F: 31,5 g, Zs: 18,3 g, Sz: 24,9 g
	Olasz tészta, pestómártás, parmezán sajt (kerültt olasz mártás bazsalikomból, fenyőmagból)	705 Ft 1039 kcal, F: 28,9 g, Zs: 63,3 g, Sz: 81,2 g
	Sajtos brokkolival kemencében sült csirkemell, párolt zöldségek (sárgarépa, zöldborsó, kukorica)	835 Ft 586 kcal, Foh: 85 mg, F: 50,2 g, Zs: 20,9 g, Sz: 44,1 g
	Tavaszi rizseshus (pulykacombból)	760 Ft 667 kcal, Kol: 80 mg, Nv: 624 mg, F: 23,9 g, Zs: 22,2 g, Sz: 62,9 g
	Feketeerdő szelet	310 Ft 170 kcal, Sz: 14 g

	Fokhagymás sült pulykacomb, pikáns párolt illakáposzta	785 Ft 486 kcal, F: 31,3 g, Zs: 29 g, Sz: 23,2 g
	Vegyes sajttal (rántott sajt, rántott túsnál sajt), párolt rizs, tartármártás	770 Ft 1474 kcal, F: 45,1 g, Zs: 98,2 g, Sz: 127,8 g
	Katalán narancsos csirkemell (mészes, narancsos, tejszínes mártásban), citromfűves jázmin rizs	830 Ft 691 kcal, Foh: 49 mg, F: 39,4 g, Zs: 28,2 g, Sz: 97,5 g
	Vajban sült halfilé, bazsalikommal sült zöldségekkel (zöldborsó, sárgarépa, zöldborsó)	835 Ft 507 kcal, Kol: 78 mg, Nv: 726 mg, F: 42,8 g, Zs: 9,8 g, Sz: 37,1 g
	Rigójeáncsi	315 Ft 190 kcal, Sz: 12 g

2013-ban is LEGYEN A CSÚCSON!

Fedezze fel az ébredező természet szépségeit, túrjon a Mátrában! És hogy az élmény még kötelezőbb legyen, mi ehhez a kedvezőbbnél is kedvezőbb árakat biztosítunk!

ÉLMÉNYRE FEL!

Telefon: +36 37 506 000 / Fax: +36 37 506 009
E-mail: office@hotelozon.hu / www.hotelozon.hu

RÉGI NÉV ÚJ! POMPÁBAN!

TÖBB ÉLMÉNY
TÖBB ELEGANCIA
TÖBB WELLNESS

Telefon: +36 84 506 840 / Fax: +36 84 506 839
E-mail: info@hotel-residence.hu
www.hotel-residence.hu

RESIDENCE ÓZON
CONFERENCE & WELLNESS HOTEL

TAVASZ A LAKÁSBAN

Az idei rendkívül hosszúra nyúlt tél után lassan elérkezik hozzánk a tavasz.



Az ember sokkal energikusabb, ha körülveszi magát a tavasz színeivel, kellemesebben indulnak a reggelek, és jobban esik délután a hazatérés is. Ahogy megválnak téli meleg ruhadarabjainktól, úgy érdemes lakásunk dekorációját is újrakomponálni, hogy tavaszi hangulatot varázsoljunk otthonunkba. Az ébredő természet friss színeit bátran vigyük be lakásunkba, melyek a frissességet, megújulást szimbolizálják. A tavaszi szellő, egy nyíló virág, rügyező fa hangulatát jól ábrázolják a lágy anyagok, a világos színek, mint a fűzöld, korallpiros, mimóza sárga, barackvirág s az idei év nagy slágerai az égetett narancs, topáz és a smaragdzöld...

Lakásunk hangulatának megfelelően lecserélhetjük a téli hangulatot idéző díszpárnáinkat vidám, könnyed színű vagy akár virágmintás darabokra. Érdemes az apró kiegészítőket is tavasziasra cserélni, mely nem terheli meg nagyon pénztárcánkat, ellenben fokozzák a tavasz érzetét a lakásban. Ilyenek például a konyharuhák, kötények, edényfogók, kenyérboszorkendők vagy a fürdőszobai törölközők ugyanakkor a gyertyák, mécsesek és dekortálak is feldobnak egy-egy helyiséget. Virágok mellé tűzdelt dekorációs madarak, függönyökre, faágakra csíptetett pillangók szintén emelik a tavaszi hangulatot.

Nincs annál kellemesebb, mint amikor kanapénkon ülve reggeli kávékat kortyolgatva a tavaszi nap lágy sugarai simogatják arcunkat, s a napfény egész lakásunkat elárasztja. Váljunk meg hát nehéz sötétítőfüggönyeinktől és válasszunk könnyed anyagú, lágy esésű, tavaszi színekben pompázó textíliákat. Ha fényátersztő függönyeink anyagának kiválasztásakor halványan csillogó árnyalatot választunk, a nap sugarainak fényjátékát megsokszorozhatjuk.

Az étkezőben cseréljük le a terítőt vidám csíkos vagy virágmintás futóra, melyre kerülhet vágott virág, de cserépes is, illetve a sárga nárciszok mellett üdítő színfolt az üvegtálba halmozott citrom.

A tavaszi hangulatot már egy-egy vesszőkosárba ültetett apró fejű nárcisz-„bokor” vagy nagy csokor tulipán is megteremti, de a tavaszi kert hangulatát és a kertészkedési vágyunkat egy virágládában is megvalósíthatjuk. A tavasz bájos hírnökei szépek, illatosak, színesek – minden szempontból alkalmasak tehát arra, hogy üdítő díszei legyenek otthonunknak. Egy szép asztaldísz, vagy az ajtón elhelyezett vendégváró virágkoszorú is igazi tavaszi hangulatot képes varázsolni. A tavaszi virágok mint például az orgona, tulipán, jácint, krókusz, boglárkák látványa pozitív hatással van ránk, mely meghatározza az egész napos hangulatunkat.

(Forrás: Internet)



ROGER WATERS VISSZATÉR EURÓPÁBA PR cikk KÜLÖNLEGES MESTERMŰVÉVEL, A FALLAL

2013. augusztus 25-én a Puskás Ferenc Stadionban az utolsó lehetőség, hogy A Falat láthassuk, most, a világ legnagyobb színpadán!

„A valaha volt legjobb show. És pont.”

New York Post

„A Fal előadása hibátlan. Mindenkinek látnia kellene mielőtt meghal.”

Philadelphia Inquirer

„A mű még erőteljesebb, mint amikor készült.”

The Independent

„A Fal a méret és az ambíció diadala... a rock csúcса.”

The Times, London

„Az biztos, hogy óriási élményt kapsz a pénzedért.”

The Telegraph

Roger Waters újratervezte és méretezte az előadást ezekre az óriási stadionokra, hogy **A Fal** élményét még közelebb tudja vinni a nézőkhöz, egyedülálló eseményé téve azt számukra.

„Nagyon örülök, hogy újra előadhatom A Falat Európában. Óriási élmény lesz mindannyiunknak. Újraalkotam a showt ezekre a hatalmas stadionokra, és igazán

jó lett az eredmény. Még mozgalmasabb, drámaibb és izgalmasabb mint az aréna előadások voltak. Újragondoltam az egész dolgot. Ez a grandiózus méretű stadion show 40 éve még nem jöhetett volna létre. Nem tudtuk volna így megtölteni a helyet érzelmileg, zeneileg és előadasmóddal. De a technika fejlődött. Most már meg tudjuk tenni.” - nyilatkozta Roger Waters.



3D megjelenés közterületen



**Egyedi, kreatív, látványos! Ne hagyja ki!
Kérje ajánlatunkat akár 1 db-ra is!**



BLIZ
art
• reklámügynökség •



www.blizart.hu 06-1-439-1174

TAVASZI VITAMIN BOMBA



A cékla egész évben kapható zöldségféle. Jelen időszakban szervezetünknek különösen nagy segítséget nyújt, erősíti az immunrendszerünket. A földben lévő gyökérgumó összegyűjti a talajban lévő értékes ásványi sókat. Magas kalciumban, de foszfort, káliumot, magnéziumot, kén, rezes és jódot is tartalmaz. A, B és C vitaminokban is igen gazdag.



A cékla olyan zöldségféle, amelyből a test jól hasznosítja a vasat. Nyersen fogyasztva hatásosabb.

A kálium tartalmának köszönhetően növekszik az állóképességünk, növekednek az izmok, gyorsul a nyirokmirigyek működése.

A céklának vértképző és sav-bázis egyensúlyt rendező hatása van. A leve kitűnő májtisztító, mert a benne felhalmozódott zsír lebontását segíti.

Bizonyított, hogy a frissen préselt céklalé igen hatékony a máj, epe működésére. Az emésztésre a gyomor és a belek munkájára jótékony hatású.

Ebben a megfázásos kora tavaszi- havas – időszakban



gyógyhatású segítség szervezetünknek, gyengeség, vérszegénység, vérkeringési és anyagcsere zavarok esetén is.

Értékes színanyagokat tartalmaz, mely ellenálló képességünket növeli.

A céklát általában ételkiegészítőnek sítve, főve, köretként és salátaként használjuk. Mivel minden évszakban kapható hazánkban, így nagyobb mennyiségben célszerű fogyasztani egészségünk érdekében.

Érdeemes naponta egy pohár céklalévet meginni, keverhetjük sárgarépával és uborkával is.

www.griffsquash.hu



A hazai squash mezőny élversenyzői is nálunk játszanak.

SQUASH
FITNESS
AEROBIC
SPINNING
WELLNESS
PINGPONG
TEREMFOCI

1113 Budapest, Bartók Béla út 152.



A NAGY DILEMMA –

HOGYAN LEGYEN SZUPER ALAKUNK?

Jön a nyár és nem tudod mit csinálj? Sportoljak? Fogyókúrázzak? Mi a legjobb módja a gyors és tartós fogyásnak?

Rossz hírünk van, ugyanis ilyen sajnos nem létezik. A tartós fogyás titka a tudatos táplálkozás és a sport együtt véve. Bár sokaknak megterhelő, hiszen minden napjainkban van elég gondunk, elfoglaltságunk. De, ha a bikini szezonra bomba formát szeretnénk, bizony el kell határozzuk magunkat.

Íme pár tipp, hogyan is tegyük ezt:

1. Tervezd meg melyik nap a legalmasabb a sportolásra. (Minimum 40 perc)
2. Olyan sportot válassz, amit szívesen űzől!
3. Ne akarj túl gyorsan fogyni, azzal csak becsapod magad!
4. Egyél többször kisadagokat. (Készíts magadnak

répát, paprikát, tehát valamit, amit elrágcsálhatsz ha rádtör az éhség.)

5. Étkezz egészségesen.
6. Napi 2 liter víz elfogyasztása kötelező!

Meglátod, hogy sporttal sokkal könnyebben megy majd súlyod csökkentése, hiszen nem csak egészséges, de hatással van belső szerveinkre és keringési rendszerünkre. Valamint felgyorsítja, korrigálja anyagcserénket, amely szintén elengedhetetlen az egészséges életmódhoz.

Forrás: Internet



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



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

HÉTŐ		
Füstöltcsajjal ropogásra süített pulykamell, fűszervajvas párolt zöldségek	887 kcal	860 Ft
Frissítős, póréhagymás csirkemell, lekás durumtészta	394 kcal	595 Ft
Tropusai gyümölcsös csirkemell, lekás durumtészta	786 kcal, Kol: 70 mg F: 49,7 g, Zs: 24,9 g, Sz: 83 g	845 Ft
Fokhagymás, sült halszeletek grill zöldséggel (belenyújt, cenzuhab, máhagyma, gomba, paprika)	455 kcal F: 38,5 g, Zs: 20,8 g, Sz: 37,8 g	875 Ft
Zelleres burgonyavales csipetkével, füstöltcsajjal ropogásra süített pulykamell, fűszervajvas párolt zöldségek	892 kcal	1125 Ft

KEDD		
Natur csirkemell, eredeti görögsaláta (uborka, paradicsom, hagyma, feta sajt, olívbogyó)	351 kcal	830 Ft
Tonhalas Cézár saláta (premiun tonhal, légsaláta, paradicsom, uborka, olívbogyó, énteltel, reszelt sajt, pirított kenyétkocka)	459 kcal	610 Ft
Fitt pulykaleny, rozmaringos főtt burgonya, párolt savanyúkáposzta	375 kcal, Kol: 105 mg F: 38,5 g, Zs: 7,2 g, Sz: 40,5 g	765 Ft
Rántott csirkemell, extra saláta (légsaláta, sárgarépa, paradicsom, pirinamipaprika, fejeskáposzta, kukorica)	685 kcal F: 43,7 g, Zs: 21,9 g, Sz: 60,2 g	860 Ft
Sajtkrémlés, Rántott csirkemell, extra saláta	1151 kcal	1155 Ft

SZERDA		
Grillfűszeres pulykamell, friss saláta, füstöltcsajtmártás	567 kcal	850 Ft
Hawaii csirkemell saláta (légsaláta, ananász, kukorica, tartrámmártás)	639 kcal	590 Ft
Haltífes vegyes rizs (sárgarépa, zöldborsós barnarizs)	467 kcal, Kol: 110 mg F: 25,4 g, Zs: 10,3 g, Sz: 66,5 g	795 Ft
Fitness csirkepótlóit, durum penne	730 kcal F: 50,5 g, Zs: 10,6 g, Sz: 147,4 g	805 Ft
Zöldborsóleves grízgaluskával, Töltött csirkemell, burgonyapüré	1203 kcal	1070 Ft

CSÜTÖRTÖK		
Kemencében sült kakukkfűves pulykamell csokizva, fahéjas almával	497 kcal	845 Ft
Főtt pulykamell csokizva, wok zöldségkeverék, bazsalikomos sajtmártás	386 kcal	645 Ft
Kukoricás, lecsós csirkemell	560 kcal, Kol: 111 mg F: 41,1 g, Zs: 17,7 g, Sz: 55,1 g	785 Ft
Csirkeropegós, Aphrodité saláta (paradicsom, kígyóberka, kukorica, pirinamipaprika, feta sajt, olívbogyó)	506 kcal F: 43,6 g, Zs: 33,8 g, Sz: 30,6 g	845 Ft
Mediterrán gyümölcsleves, Kemencében sült kakukkfűves pulykamell csokizva, fahéjas almával	840 kcal	1145 Ft

PÉNTEK		
Sült csirkemell, párolt káposzta, párolt zöldség	624 kcal	820 Ft
Károlyi-saláta (pulykamell csok, főtt burgonya, csemege uborka, paradicsom, pirinamipaprika, tojás, majonéz és éntel)	491 kcal	590 Ft
Karottás csirkemell ragu, zöldborsós jászmin rizs	616 kcal, Kol: 70 mg F: 41,7 g, Zs: 12,8 g, Sz: 81 g	825 Ft
Pulykamell csikok mediterrán penne-salátával (baszsalikom, paradicsom, fejfű, énteltel, aszafragratt, durumtészta, olívaolaj, mozzarellával)	921 kcal F: 46,6 g, Zs: 53,8 g, Sz: 54,1 g	850 Ft
Májgaluskaleves, Károlyi-saláta	631 kcal	955 Ft

AMITA AJÁNLATA (Z6-Z10) Jó étvágyat kívánunk!

Az étápon feltüntetett tápértékek a kiirtakról a konyhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!

Z6	CUKORBETEGEK RÉSZÉRE	
Z7	VEGETÁRIÁNUS	
Z8	KISMAMÁK RÉSZÉRE	
Z9	tízszta szívvél	
Z10	CUKORMENTES SÜTEMÉNY	

Mogyorós csirkemell párizsiasan, ropogós zöldségköret	874 kcal F: 35 g, Zs: 31,9 g, Sz: 86,9 g	825 Ft
Hortobágyi gombás palacsinta paprikás szósszal	699 kcal F: 18,8 g, Zs: 30,8 g, Sz: 83,7 g	705 Ft
Aszalt gyümölcsökkel, sajtal töltött, rántott pulykamell, pezizselímes burgonya	1000 kcal, Fok: 64 µg F: 36,6 g, Zs: 38,8 g, Sz: 91 g	845 Ft
Tepsiben sült csirkemell édes-savanyú mártással, jászmin rizs	729 kcal, Kol: 70 mg, Na: 684 mg F: 40,6 g, Zs: 20 g, Sz: 103,1 g	850 Ft
Csokis-banános muffin (2 db)	290 kcal, Sz: 34 g	350 Ft

Csirkefasírt, zöldséges, sajtos burgonyapüré	981 kcal F: 35,5 g, Zs: 52,8 g, Sz: 74,9 g	780 Ft
Sajtkrémes, brokkolis rizsfelfűjt	684 kcal F: 35,5 g, Zs: 32,3 g, Sz: 58,1 g	715 Ft
Sült halszeletek, citromos tejszínmártás, sárgarépa rizs	820 kcal, Fok: 44 µg F: 56 g, Zs: 36,1 g, Sz: 76 g	850 Ft
Narancsos pulykamell falatkák, zöldborsós barna rizs	654 kcal, Kol: 70 mg, Na: 529 mg F: 42,7 g, Zs: 17,1 g, Sz: 77,1 g	845 Ft
Csokis profiterol	183 kcal, Sz: 8,8 g	325 Ft

Paradicsomos, sonkás, gombás rakott burgonya	592 kcal F: 22,7 g, Zs: 18,8 g, Sz: 81,1 g	760 Ft
Kelkáposzta-főzelék, rántott füstöltcsaj	783 kcal F: 28,6 g, Zs: 36,9 g, Sz: 127,5 g	670 Ft
Töltött csirkemell, burgonyapüré	877 kcal, Fok: 62 µg F: 45,7 g, Zs: 36,1 g, Sz: 76 g	810 Ft
Dubarry pulykamell párolt zöldséggel	684 kcal, Kol: 95 mg, Na: 793 mg F: 41,1 g, Zs: 39,2 g, Sz: 34,5 g	850 Ft
Almás rétes	295 kcal, Sz: 44,3 g	295 Ft

Fűszeres aprópecsenye, kakukkfűves párolt zöldségek	456 kcal F: 45,6 g, Zs: 14,2 g, Sz: 30,5 g	815 Ft
Káposztás sztrapacska	948 kcal F: 27,8 g, Zs: 10,3 g, Sz: 180,6 g	630 Ft
Natur csirkemell, meggyemártás, jászmin rizs	908 kcal, Fok: 41 µg F: 44,2 g, Zs: 34,5 g, Sz: 49,7 g	850 Ft
Mediterrán fűszeresűt halszeletek, zöldséges rizssaláta (radisborsó, kukorica, pirinamipaprika)	562 kcal, Kol: 110 mg, Na: 722 mg F: 41,1 g, Zs: 17,8 g, Sz: 36,5 g	855 Ft
Somlói kocka	203 kcal, Sz: 26,7 g	345 Ft

Húsgombóc, svédgombamártás, főtt burgonya (zabpehelyes)	656 kcal F: 38,4 g, Zs: 12,6 g, Sz: 97,4 g	795 Ft
Füstöltcsajtos, paradicsomos rakott burgonya	571 kcal F: 22,3 g, Zs: 19,1 g, Sz: 75,7 g	675 Ft
Haltífes lecsage	821 kcal, Fok: 51 µg F: 44,2 g, Zs: 34,5 g, Sz: 49,7 g	820 Ft
Körtével sült csirkemell kockák, jászmin rizs	613 kcal, Kol: 70 mg, Na: 536 mg F: 37,9 g, Zs: 11,9 g, Sz: 86,2 g	845 Ft
Retro piszkota csoköntettel	219 kcal, Sz: 41,4 g	295 Ft

2013-ban is LEGYEN A CSÚCSON!

Fedezze fel az ébredező természet szépségeit, túrjon a Mátrában! És hogy az élmény még kötelezőbb legyen, mi ehhez a kedvezőbbnél is kedvezőbb árakat biztosítunk!

ÉLMÉNYRE FEL!

Telefon: +36 84 506 840 / Fax: +36 84 506 839
E-mail: info@hotel-residence.hu
www.hotel-residence.hu

RESIDENCE ÓZON
CONFERENCE & WELLNESS HOTEL

RÉGI NÉV ÚJ! POMPÁBAN!

TÖBB ÉLMÉNY
TÖBB ELEGANCIA
TÖBB WELLNESS

RESIDENCE BALATON
CONFERENCE & WELLNESS HOTEL

Telefon: +36 37 506 000 / Fax: +36 37 506 009
E-mail: office@hotelozon.hu / www.hotelozon.hu

RESIDENCE ÓZON
CONFERENCE & WELLNESS HOTEL

EREDETI AMERIKAI DESIGN PÓLÓK. HASZNÁLD KI TAVASZI AKCIÓINKAT!

YOURWEAR

THE MOUNTAIN
COLLECTION

Itt most elfogyott a helyünk!

A további **1372** pólónkat a
www.yourwear.hu
webshopban nézheted meg.



ENERGY DRINK
ajánlásával.

IRÁNY A TERMÉSZET

Ha végre elmúlnak a téli hidegek, elolvad az utolsó hóbucka is, és esetleg a nap is hívogatóan kisüt, ismét kedvünk támad kimenni a szabadba kirándulni. Minden évszaknak van saját szépsége, a tavaszé a természet újjáéledése, a táj szürkéből zöld színbe való átalakulása, a madarak csicsergése, az első tavaszi virágok megjelenése.

Tavaszi kirándulást nem kell túlzottan tervezgetni. Akár egy séta a közeli erdőben, parkban, ligetben is feltölt minket pozitív élményekkel és magunkba szívhatjuk a tavasz illatát. A rendszeres testmozgás az egészséges életmód elengedhetetlen feltétele, ráadásul mindez szabadban, friss levegőn még egészségesebb! A sportosabbak természetesen egy kiadós túrázást, kerékpározást is betervezhetnek. Utóbbi érdekében érdemes mihamarabb elővenni a bicajokat, és ellenőrizni műszaki állapotukat.

NÉHÁNY UTICÉL:

Megyer-hegyi Tengerszem

Csodálatos természeti látnivaló tárul elénk a Zempléni-hegységben Sárospatak közelében melyet emberkéz formálta ugyan, de mára a természet és az egykori bánya harmonikus egységben van. A tó a legmélyebb pontja 6,5 méter mély, a tavat körülvevő sziklafalak pedig 70 méterrel magasodnak a víztükör fölé.

Fotó: Kittybaby (www.orszagalbum.hu)



Tatai Öreg-tó

A Tatán elhelyezkedő csodálatos tó fontos vízi élőhely, vonulási időszakban ritka madárfajok tömege tanyázik

a területén. Az átvonuló és telelő madarak megfigyelését egy tóparti, 11 méter magas torony segíti. A tó látványának leginkább meghatározó eleme a Tatai vár illetve az Esterházy-kastély.

Kőtenger

A Szentbékállai Kőtenger kőháta közül talán a legszebben megmaradt képződmény a Szentbékállai Kőtenger. Ezek a kövek az egykori Pannon-tenger homokturzásainak megkeményedett példányai, melyet a későbbi időszakok szele látványos, helyenként bizarr formájúra alakított.

Forrás: Internet

GOLO
NON-STOP
Tel.: (06 1) 206-52-34
www.goldbiliard.hu
BILIÁRD

17. HETI ÉTLAP

04. 22.

HÉTFŐ

Re1 REGGELI	Burgonyás pogácsa	95 Ft
Re1 REGGELI	Tropusi gyümölcsös croissant	130 Ft

A1 LEVESEK	Szefűszeges almakrémléves mazsolával	420 Ft
A2 LEVESEK	Sárgaborsóleves, pirított kenyérfocskával 330 kcal	325 Ft
A3 LEVESEK	Zöldséges burgonyagaluska-leves 199 kcal	330 Ft
B HÚSOS LEVESEK	Palócleves (lejtőt, zabpépra, burgonya, marhahús)	495 Ft
C KEDVENCEK	Vadas húsgombóc, spagetti	785 Ft
D HIDEGKONNYHAL	Majonézos burgonya natúr csirkemell csíkokkal 365 kcal	390 Ft
E ÉS KONNYÚ ZÖLDSEGETLEK	Rántott vegyes zöldségek (karfiol, brokkoli, gomba)	720 Ft
F FŐZÉLEK	1. Párolt rizs, tartármártás 2. Grillezett burgonya, fokhagymás tejföl 3. Magyáros zöldborsófőzelék	670 Ft 680 Ft
G TÉSZTÁK	1. Natúr csirkemell 534 kcal 2. Kis bécsi szelet Túrós dereleye fahéjas porccokkal	665 Ft 680 Ft
H1 HÚSOS TÉSZTÁK	Sajtos, sonkás, tejfölös makaróni	665 Ft
H2 OLASZ TÉSZTÁK	Tagliatelle Contadina (dezs szalámielletté tejszínes, gombás, fokhagymás, lehéhoros, csirkemelles raguval)	805 Ft

04. 23.

KEDD

Fahéjas, cukros brios	95 Ft
Spenótos-sonkás páma	125 Ft

Tefjölös bableves 272 kcal	355 Ft
Fahéjas szilvaleves	395 Ft
Daraagaluska-leves 183 kcal	370 Ft
Tárkonyos vadraguleves Kóloska csárda módra	565 Ft
Pulykapörkölt, kagyló tészta	780 Ft
Majonézos, sonkás sajtosaláta (alma, hársmélté sajt, kukorica) 410 kcal	360 Ft
Tavaszi finomfőzelék	650 Ft
1. Roppanós silt virsli	660 Ft
2. Csirkeroportós 860 kcal	660 Ft
Lencsefőzelék	665 Ft
1. Vagdalt 847 kcal	660 Ft
2. Sertésült	660 Ft
Tócsni fokhagymás tejföllel, reszelt sajttal	785 Ft
Tejszínes csirkemell csíkok, spagetti, reszelt sajt	715 Ft
Penne alla Ciociera (dezs szalámielletté, baconis, zöldborsó bolognai raguval), parmezán sajt	845 Ft
Chilis bab, reszelt sajt	775 Ft
Magyáros szármamáj (lecsós, majonéz), riz-bizi	730 Ft
Gombás marhatarokány	795 Ft
1. Szarvacska tészta	805 Ft
Bécsi szelet	850 Ft
1. Petrezselymes burgonya	860 Ft
2. Majonézos burgonya	860 Ft
Mezben pácolt bundázott pulykamell falatok	850 Ft
1. Jázmin rizs	850 Ft
2. Pirított hagymás burgonyapüré	855 Ft
Csülök Pékné módra, velesült burgonya (betűcsalák hagymás, fűszeres burgonyával egyben sütve)	870 Ft
Roston csirkemell, ilhagymás pirított gombával, baconszalammal	875 Ft
1. Bacsalkompos, olívás tepsi burgonya	875 Ft
2. Burgonyapüré	855 Ft
Daraagaluska-leves	825 Ft
Tavaszi finomfőzelék, csirkeroportós	995 Ft
Daraagaluska-leves	995 Ft
Chilis bab, reszelt sajt	1210 Ft
Tefjölös bableves, Magyáros szármamáj, riz-bizi, Ischler	350 Ft
Méghyarkás	235 Ft
Franciakeremes	215 Ft
Ischler	145 Ft
Káposztával töltött almapaprika	120 Ft
Csípős vegyes vágott	55 Ft
Kenyércipó	55 Ft

04. 24.

SZERDA

Sajtos rúd	95 Ft
Csokis croissant	120 Ft

Zöldborsóleves 274 kcal	370 Ft
Francia hagymaleves füstölt sajttal, pirított kiflikarikával	425 Ft
Banános, őszibarackos gyümölcsleves 403 kcal	420 Ft
Gulyásleves	550 Ft
Húsos lasagne reszelt sajttal	760 Ft
Dupla casino tojás franciasalátával 532 kcal	430 Ft
Zöldborsófőzelék	680 Ft
1. Pulyka brassói 661 kcal	690 Ft
2. Kis bécsi szelet	690 Ft
Paradicsomos burgonyafőzelék	650 Ft
1. Házi bélszínoló	655 Ft
2. Rántott párizsi (Pécs sertéspárizsi)	655 Ft
Nutellával töltött gombócok	690 Ft
Baconos, juhúrórsz trapaeska	745 Ft
Tagliatelle Lombardini (dezs szalámielletté, baconis, olívás sonkás, marhahúsos, tejszínes, paradicsomos raguval)	835 Ft
Erdélyi rakott káposzta 687 kcal	750 Ft
Vargányás harszapaprikás túrós csuszával	955 Ft
Csirképaprikás (csirkemomból)	810 Ft
1. Galuska	815 Ft
2. Orsó tészta	845 Ft
Szezámmagos rántott csirkemell	845 Ft
1. Burgonyapüré	850 Ft
2. Riz-bizi (jázmin rizzsal)	875 Ft
Olívás mozzarellaival töltött rántott pulykamell	855 Ft
1. Vajas-petrezselymes burgonya	885 Ft
2. Wok zöldségkeverék, burgonyapüré	885 Ft
Mátrai-horzas (senléborda, burgonyafűszeres bundában, tejföl, reszelt sajt), vegyes köret	905 Ft
Vörösborsu borjupörkölt	940 Ft
1. Vajas galuska	975 Ft
2. Túrós csusza	975 Ft
Zöldborsóleves	915 Ft
Erdélyi rakott káposzta	915 Ft
Zöldborsóleves	1055 Ft
Szezámmagos rántott csirkemell, párolt rizs	1305 Ft
Francia hagymaleves füstölt sajttal, Csirképaprikás, orsó tészta, Káposztasaláta	325 Ft
Mákos palacsinta, forró meggyemártás	240 Ft
Dobos torta	220 Ft
Mákos rétes	135 Ft
Csemege uborka	120 Ft
Káposztasaláta	55 Ft
Kenyércipó	55 Ft

04. 25.

CSÜTÖRTÖK

Kakaós csiga	95 Ft
Májpástétomos páma	130 Ft

Karfiolleves 174 kcal	365 Ft
Tejszínes gyümölcsleves	420 Ft
Paradicsomleves 298 kcal	380 Ft
Újházy tyúkhusleves 133 kcal	510 Ft
Brassói aprópecsenye (pulykából)	780 Ft
Tojásos, majonézos jércesaláta 623 kcal	445 Ft
1. Csirkemelles, tejfölös rakott brokkoli, reszelt sajt	660 Ft
Spenótfőzelék	670 Ft
1. Főtt tojás (2 db) 632 kcal	690 Ft
2. Rántott sajt 793 kcal	690 Ft
Krumplis tészta	605 Ft
Milánói makaróni, reszelt sajt	735 Ft
Penne alla Padrino (dezs penne tészta, csirkemell csók, tejszínes, zöldborsó, aszalt paradicsomos pestomarással)	855 Ft
Csikós tokány (tejfölös, lecsós, szalonnás ragu), szarvacska tészta	790 Ft
Mézes-borsos csirkemell filé gyümölcssele, burgonyapüré	820 Ft
Sonkás, gombás palacsinta rántva reszelt sajttal	785 Ft
1. Párolt rizs, tartármártás	805 Ft
2. Jázmin rizs, zöldségkeverék joghurtmártással	805 Ft
Rántott pulykamell csipős bundában sütvé	850 Ft
1. Kukoricás rizs	875 Ft
2. Sajtos, tepsi burgonya	875 Ft
Grillezett csirkemell tejszínes rokfórtmártással	835 Ft
1. Jázmin rizs 718 kcal	865 Ft
2. Burgonyakricket	865 Ft
Úrasági töltött karaj (rántott sertéskeleti foahagymás, tejfölös liszt-sajttal, füstölt sonkával együtt), fűszeres burgonyával, sült káposztával	925 Ft
Rántott harcsa	1010 Ft
1. Majonézos burgonya	1015 Ft
2. Párolt rizs, tartármártás	1015 Ft
Karfiolleves	850 Ft
Csirkemelles, tejfölös rakott brokkoli, reszelt sajt	920 Ft
Karfiolleves	920 Ft
Milánói makaróni, reszelt sajt	1170 Ft
Újházy tyúkhusleves, Krumplis tészta, Tavaszis vegyes vágott	390 Ft
Somiói galuska	225 Ft
Fanta szelet	215 Ft
Piskótatekeres	150 Ft
Paprikás uborkasaláta (enyhén csipős)	120 Ft
Tavaszi vegyes vágott	55 Ft
Kenyércipó	55 Ft

04. 26.

PÉNTEK

Tepertős pogácsa	95 Ft
Szalvás croissant	115 Ft

Borneói cseresznyelevelés pirított földimogyoróval (tejszínes, chernys)	425 Ft
Brokkolikrémléves, pirított kenyérfocskával 284 kcal	405 Ft
Tejfölös gombaleves galuskával 289 kcal	370 Ft
Halászlé, ahogy mi szeretjük (enyhén csipős)	725 Ft
Aranygaluska csokiszósszal	690 Ft
Orosz hússaláta (majonéz, serdésűs, burgonya, tojás, uborka, alma) 394 kcal	390 Ft
Karalábefőzelék	645 Ft
1. Laci pecsenye 493 kcal	640 Ft
2. Pulykafasírt	675 Ft
Babfőzelék	680 Ft
1. Sertéspörkölt	620 Ft
2. Fasírt	620 Ft
Tejberizs, kakaósórárt	715 Ft
Négyszajtos penne csirkéhússal	810 Ft
Maccheroni della Norma (dezs makaróni tészta, tejszínes, paradicsomos, olívás sonkás, baconos raguval)	805 Ft
Tarhonyásbús 614 kcal	845 Ft
Kolozsvári töltött káposzta (kolozsvári szalonnával, füstölt kolbásszal)	790 Ft
1. Galuska	795 Ft
2. Szarvacska tészta	845 Ft
Rántott camembert	865 Ft
1. Párolt rizs, áfonyaszósz	850 Ft
2. Jázmin rizs, tartármártás	850 Ft
Sajttal töltött rántott sertésborda	860 Ft
1. Burgonyapüré	885 Ft
2. Tejszínes sült burgonya	885 Ft
Csirkemell, "Borkeskedő" módra (rostos silt csirkemell filé, füstölt tarhony, paradicsomos gombából, póréhagymából, tejszínes, fahéjosos raguval), jázmin rizs	905 Ft
Csirkemell aszlik, kolbásszal, baconnel (jeles: vörösbors, hálagonya)	920 Ft
1. Burgonyapüré	935 Ft
2. Párolt zöldségek jázmin rizzsal összefoagvatva	935 Ft
Tejfölös gombaleves galuskával,	905 Ft
Négyszajtos penne csirkéhússal	1015 Ft
Brokkolikrémléves	235 Ft
Bakonyi pulykatohány, szarvacska tészta	1330 Ft
Tejfölös gombaleves galuskával, Tarhonyásbús, Premium citromszelét	370 Ft
Nanaimo (kókuszos, mandulás, rumos darált keksz-alapon főzött krém, csokimázal)	220 Ft
Brazill krémkávétorta	155 Ft
Prémium citromszelét	120 Ft
Zöldparadicsom	55 Ft
Céklasaláta	55 Ft
Kenyércipó	55 Ft



Tele ízzel, tele étellel!



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

HÉTFŐ	Francia csirkemell (dijoni mustáros sajtmártásban sült), sült zöldségek 550 kcal ☉ 830 Ft
	Extra mozzarella saláta zseszsonkával (kétféle mozzarella sajt, légsaláta, uborka, paradicsom, zseszsonka) 308 kcal ☉ 580 Ft
	Gombával töltött csirkemell, sajtmártás, zöldborsós bamarizs 964 kcal, Koh: 127 mg F: 64,3 g, Zs: 39,2 g, Sz: 83,3 g ☉ 835 Ft
	Szezámmagos rántott csirkemell, görög saláta 758 kcal F: 32,5 g, Zs: 40,5 g, Sz: 42,2 g ☉ 860 Ft
	Zöldséges burgonyagaluska-leves, Szezámmagos rántott csirkemell, görög saláta 957 kcal ☉ 1145 Ft

KEDD	Sült halszeletek, kéksajtos tejszínmártás (enyhén chromos), párolt zöldség, rizs 1153 kcal 845 Ft
	Cézár saláta (légsaláta, csirkemell, paradicsom, uborka, olívdajos öntettel, tartármártás, reszelt sajt, pirított kenyérfocika) 615 kcal ☉ 610 Ft
	Nyírségi csirkecomb (zöldséges burgonyával) 429 kcal, Koh: 111 mg F: 37,9 g, Zs: 13,6 g, Sz: 35,7 g ☉ 810 Ft
	Tejszínes, tárkonyos csirkeragu, jázmin rizs 730 kcal F: 39,5 g, Zs: 24,6 g, Sz: 83,5 g ☉ 835 Ft
	Daragaluksaláta-leves, Nyírségi csirkecomb 612 kcal ☉ 1085 Ft

SZERDA	Roston sült pulykamell csikok, fáhéjas párolt almával 509 kcal ☉ 870 Ft
	Roston csirkemell csizkozva, grill zöldséggel (tebirepa, centuzabb, illahagyma, gomba, paprika) 237 kcal ☉ 615 Ft
	Indiai szelet (csirkemell), petrezselymes-sárgarépas burgonya 391 kcal, Koh: 84 mg F: 40,2 g, Zs: 6,4 g, Sz: 42,9 g ☉ 835 Ft
	Csirketopogós, fitness franciasaláta 895 kcal F: 39,8 g, Zs: 55 g, Sz: 58,5 g ☉ 785 Ft
	Zöldborsóleves, Indiai szelet, petrezselymes-sárgarépas burgonya 685 kcal ☉ 1130 Ft

CSÜTÖRTÖK	Csirkemell sonkával, sajttal kemencében sült, fűszervajvas-parmezános párolt zöldségek 622 kcal ☉ 855 Ft
	Mátrai saláta (csirkemell csikok, légsaláta, paradicsom, sárgarépa, reszelt sajt, tartármártás) 553 kcal ☉ 605 Ft
	Római pulykamell csikok, zöldborsó "vadász" módra (gombás, olívás, tommaringos) 542 kcal, Koh: 84 mg F: 56,8 g, Zs: 16,5 g, Sz: 37,6 g ☉ 845 Ft
	Rántott mozzarella, éden saláta (alma, paradicsom, kallómali paprika, légsaláta) 743 kcal F: 37,9 g, Zs: 45,7 g, Sz: 46,8 g ☉ 850 Ft
	Karfiolleves, Római pulykamell csikok, zöldborsó "vadász" módra 716 kcal ☉ 1150 Ft

PÉNTEK	Gyros csirkemell falatok, tzatziki, zöldsaláta (fejes káposzta, kígyóuborka, paradicsom, hüvelyes zöldborsó) 454 kcal ☉ 865 Ft
	Parmezános fejes saláta (fejes saláta, légsaláta, sonka, tojás, uborka, parmezános öntet, reszelt sajt) 461 kcal ☉ 585 Ft
	Csirkemell provanszi sült zöldségekkel (burgonya, sárgarépa, zöldborsó, zöldborsó) 441 kcal, Koh: 72 mg F: 38,4 g, Zs: 11,6 g, Sz: 40,9 g ☉ 835 Ft
	Zöldséges, fetásajos pulykamell, fűszervajvas, párolt zöldségek 590 kcal F: 46,7 g, Zs: 29,2 g, Sz: 44,1 g ☉ 860 Ft
	Brokkollikrémleves, Parmezános fejes saláta 745 kcal ☉ 940 Ft

AMITA AJÁNLATA (Z6-Z10) Jó étvágyat kívánunk!

Az étápon feltüntetett tápértékek tájékoztató jellegűek, a tényleges értékek a kiirtakról a könyvhatechnológiai eljárásból adódóan eltérhetnek!

Az étáplá változtatás jogát fenntartjuk!

Z6	CUKORBETEGEK RÉSZERE
Z7	VEGETÁRIÁNUS
Z8	KISMAMÁK RÉSZERE
Z9	tészta szalvél
Z10	CUKORMENTES SÜTEMÉNY

Sajtos, olívás pulykaszeletek, brüsszeli zöldségköret (túrjátás, füstölt sajt) 584 kcal F: 47,4 g, Zs: 38,3 g, Sz: 33,9 g ☉ 845 Ft	Tavaszi gombapaprikás, galuska 1001 kcal F: 29,1 g, Zs: 24,4 g, Sz: 116,3 g ☉ 710 Ft
Ősziharagos, sajtos rakott csirkemell, párolt karotta, párolt rizs 650 kcal, Koh: 37 mg F: 42,7 g, Zs: 23,8 g, Sz: 57,9 g ☉ 835 Ft	Lencsős harcoszeletek, zöldséges jázmin rizs 564 kcal, Koh: 100 mg, Mg: 670 mg F: 32,6 g, Zs: 11,9 g, Sz: 31,8 g ☉ 915 Ft
	Csokoládés grizpuding 208 kcal, Sz: 36,9 g ☉ 305 Ft

Zöldséges penne tészta, sajt szórárt 497 kcal F: 16,2 g, Zs: 9,3 g, Sz: 84,3 g ☉ 660 Ft	Vegyes rántott zöldségek (karfiol, gomba, brokkoli), párolt rizs, tartármártás 1159 kcal F: 30,6 g, Zs: 61,1 g, Sz: 108,6 g ☉ 705 Ft
Sajtból forgatott, kemencében sült pulykamell csikok, sárgarépas burgonyapüré 861 kcal, Koh: 34 mg F: 50,7 g, Zs: 37,6 g, Sz: 71,8 g ☉ 860 Ft	Sült csirkemell csikok párolt gyümölcsökkel (alma, körte, szilva) 465 kcal, Koh: 84 mg, Mg: 316 mg F: 31,4 g, Zs: 1,2 g, Sz: 75,1 g ☉ 845 Ft
	Sacher torta 270 kcal, Sz: 40 g ☉ 315 Ft

Sült csirkemell, almás párolt káposzta, tört burgonya 655 kcal F: 38,8 g, Zs: 28,1 g, Sz: 54,9 g ☉ 835 Ft	Sóskafrövelék, főtt burgonya, főtt tojás (2 db) 710 kcal F: 22,7 g, Zs: 28,8 g, Sz: 91,1 g ☉ 650 Ft
Dubarry pulykamell, gombás, serpenyős zöldségek (niseres zöldségek (rizsalósgorgóval)) 788 kcal, Koh: 80 mg F: 21,5 g, Zs: 32,8 g, Sz: 68,6 g ☉ 845 Ft	Indiai zöldséges sült tészta (csirkemell) 574 kcal, Koh: 84 mg, Mg: 623 mg F: 34,6 g, Zs: 12 g, Sz: 81,3 g ☉ 835 Ft
	Gesztenyepüré 210 kcal, Sz: 30 g ☉ 325 Ft

Sonkás lasagne paradicsomkarrakkal összestíve 900 kcal F: 48,4 g, Zs: 33,2 g, Sz: 95,1 g ☉ 795 Ft	Spagetti vadas szósszal, reszelt sajt 666 kcal F: 24,5 g, Zs: 22,5 g, Sz: 88,7 g ☉ 685 Ft
Szeletben sült csirkemell, meggy mártás, főtt burgonya 681 kcal F: 32,8 g, Zs: 42,5 g, Sz: 21,9 g ☉ 680 Ft	Finomíves grill csirkemell, sült zöldségek 787 kcal, Koh: 53 mg F: 41,1 g, Zs: 14,1 g, Sz: 125,1 g ☉ 850 Ft
	Aranygeluska vaníliaöntettel 494 kcal, Koh: 70 mg, Mg: 616 mg F: 42,9 g, Zs: 12,2 g, Sz: 41,3 g ☉ 845 Ft
	380 Ft

Téjfőls rakott hal (burgonyás, gombás) 624 kcal F: 37,7 g, Zs: 20,6 g, Sz: 71,2 g ☉ 805 Ft	Tőjásos, füstölt sajtos rakott karfiol 681 kcal F: 32,8 g, Zs: 42,5 g, Sz: 21,9 g ☉ 680 Ft
	Szeletben sült csirkemell, meggy mártás, főtt burgonya 787 kcal, Koh: 53 mg F: 41,1 g, Zs: 14,1 g, Sz: 125,1 g ☉ 850 Ft
	Finomíves grill csirkemell, sült zöldségek 494 kcal, Koh: 70 mg, Mg: 616 mg F: 42,9 g, Zs: 12,2 g, Sz: 41,3 g ☉ 845 Ft
	Aranygeluska vaníliaöntettel 341 kcal, Sz: 58 g ☉ 380 Ft

2013-ban is LEGYEN A CSÚCSON!

Fedezze fel az ébredező természet szépségeit, túrjon a Mátrában! És hogy az élmény még tökéletesebb legyen, mi ehhez a kedvezőbbnél is kedvezőbb árakat biztosítunk!

ÉLMÉNYRE FEL!

Telefon: +36 37 506 000 / Fax: +36 37 506 009
E-mail: office@hotelozon.hu / www.hotelozon.hu

Telefon: +36 84 506 840 / Fax: +36 84 506 839
E-mail: info@hotel-residence.hu
www.hotel-residence.hu

RESIDENCE ÓZON
CONFERENCE & WELLNESS HOTEL

RÉGI NÉV ÚJ! POMPÁBAN!

TÖBB ÉLMÉNY
TÖBB ELEGANCIA
TÖBB WELLNESS

RESIDENCE BALATON
CONFERENCE & WELLNESS HOTEL

KÓKUSZOLAJ

A kókuszolajat vagy másképpen kókuszvaját általában a szárított kókuszhuszból állítják elő. A felaprított húst felmelegítik, és az olaj távozik belőle. Hogy az utolsó cseppig kinyerjék az olajat, néhány cég vegyi anyagokat ad a húshoz. Számos jótékony hatású komponens vész el ezzel az eljárással, de a szűz kókuszolajban ezek megmaradnak.

Ha valaki trópusi országba utazik és megismeri a kókuszolajat, ezt a kitűnő ételt és orvosságot, akkor valószínűleg venni is fog egy üveggel. Hidegebb éghajlatú országba átszállítva azt tapasztaljuk, hogy az olaj megszilárdul, és fel kell melegíteni ahhoz, hogy kiönthessük az üvegből. A kókuszolaj és a kókusz zsír között valójában csak az olvadási hőmérsékletben van különbség, az olaj 24-25 Celsius-fokon szilárdul meg.

A sokoldalú kókuszolaj

A kókuszolajat használják bőrápolásra, samponként, légnedvesítésre, sütéshez, főzéshez. A növény gyökeréből gyógyszert készítenek vérhas ellen. A testápolásban is kiemelkedő szerephez jut. Megfigyelhetjük, hogy a kókusztermő vidékeken élő nők bőre sima, ráncatlan, hajuk dús és fénylő. A kókusz zsír jól tesz a hajszálaknak, képes behatolni a haj szerkezetébe, némi rokonságot is mutat a proteinnel. Bársonyossá teszi és táplálja a bőrt, védi az erős napsugárzás ellen. Előszeretettel alkalmazzák test- és hajápoló szerekben, masszírozó olajokban. A rendszeresen kókuszolajat fogyasztók között ritkán találunk elhízott vagy túl sovány embert. Erősen ajánlott a kókuszolaj használata azoknak, akik túlsúlyosak és lassú a pajzsmirigyműködésük, azaz pajzsmirigy-elégtelenségtől szenvednek. Az ő anyagcseréjük annyira lassú, hogy akkor sem fogynak, ha diétáznak. Ugyanakkor

mivel a kókusz olajban gazdag, a jóllakottság érzése hamarabb bekövetkezik. A kókuszolaj igen különleges anyagot, a laurinsavat tartalmazza, amely csak az anyatejben fordul elő. Ez kiváló vírus- és baktéri-

umölő anyag, amely erősíti az immunrendszert. Mindezekkel együtt magas a rosttartalma, ami a vastagbél megfelelő működését segíti elő.

Tartalmaz magnéziumot, sok káliumot, cinket és vasat. Természetes E-vitamin-tartalma

is fontos a szervezetnek. A kókuszolaj segíti az emésztést és a szükséges tápanyag felszívódását, ami az egészséges bőr egyik feltétele. Támogatja a méregtelenítést és a mérgek kiürítését a szervezetből. A kókuszolaj antioxidáns, nagyszerű bőrpuhító és hidratáló. Az antioxidánsok a bőr UV-sugarak elleni védekezésében játszanak fontos szerepet. A bőrproblémák kezelésére fontos a kókuszolaj belső alkalmazása is.

Érdekesség

A kókuszolaj közvetlenül a hónaljra kenve természetes dezodorként, illetve izzadásgátlóként használható. Sokak szerint ez főképp a kókuszolajban található közepes láncú zsírsavaknak köszönhető, amelyek megtámadják a verejték erős szagát okozó baktériumokat. Ez az anyag nem zárja el pórusokat, és nem akadályozza meg a veríték természetes kiválasztódását.

Forrás: Internet



„Helyreigazítás

2013/01 valamint a 2013/02 számunkban Életünk ízesítői – A fűszerek címmel megjelent cikksorozatunk tartalma a

<http://fuszerek.eu>, <http://sgicente.oai.hu>, <http://www.oai.hu> oldalakról engedély nélkül lettek felhasználva.

A cikkek eredeti szerzője Kiss Dénes László.

A cikkíró és az olvasók elnézését kérjük.

A szerkesztőség”

Sudoku

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

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

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

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

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

SZÜNIDEI SPORTTÁBOR

2013



- ✱ 2013. június 17-től kezdődően, heti turnusokban működő nyári tábort indítunk általános iskolás korú gyermekek számára.
- ✱ A tábor során délelőtt úszásoktatást (tudásszintnek megfelelően), délután játékos programokat (labdajátékokat, sorversenyeket, kézműves foglalkozásokat) szervezünk.
- ✱ A köztes időben strandolást és egyéb csoportos elfoglaltságot kínálunk a gyermekeknek a létesítmény területén, képzett oktatók felügyeletével.
- ✱ A tábor hétfőtől péntekig, 8:00-16:00 óráig tart. Ügyelet: 7:30 és 16:30 óra között.
- ✱ Napi egy főétkezést (ebédet), továbbá tízórait és uzsonnát biztosítunk.
- ✱ A tábor díja: 21 000,- Ft/hét. Jelentkezés: nyitva tartási időben az Információs pultnál.

I. turnus	2. turnus	3. turnus	4. turnus	5. turnus	6. turnus	7. turnus
06.17-21.	06.24-28.	07.01-05.	07.08-12.	07.15-19.	07.22-26.	07.29-08.02.

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