



CityFood étlap - 2024 - 1. hét

	2024.01.01. - Monday	2024.01.02. - Tuesday	2024.01.03. - Wednesday	2024.01.04. - Thursday	2024.01.05. - Friday	2024.01.06. - Saturday
NK1 - City SLÁGER Leves (6 dl) 12-ig rendelhetQ			Palóc leves 1040 Ft	Palóc leves 1040 Ft	Palóc leves 1040 Ft	
ZNK1 - City SLÁGER Leves (3-3,5 dl) 12-ig rendelhetQ			Palóc leves 725 Ft	Palóc leves 725 Ft	Palóc leves 725 Ft	
NK2 - City SLÁGER Leves (6 dl) 12-ig rendelhetQ			Tejszínes Qszibarackleves* 955 Ft	Tejszínes Qszibarackleves* 955 Ft	Tejszínes Qszibarackleves* 955 Ft	
ZNK2 - City SLÁGER Leves (3-3,5 dl) 12-ig rendelhetQ			Tejszínes Qszibarackleves* 665 Ft	Tejszínes Qszibarackleves* 665 Ft	Tejszínes Qszibarackleves* 665 Ft	
NK3 - City SLÁGER FQétel 12-ig rendelhetQ			Húsos tészta reszelt sajttal 1495 Ft	Húsos tészta reszelt sajttal 1495 Ft	Húsos tészta reszelt sajttal 1495 Ft	
ZNK3 - City SLÁGER FQétel (kis adag) 12-ig rendelhetQ			Húsos tészta reszelt sajttal 1045 Ft	Húsos tészta reszelt sajttal 1045 Ft	Húsos tészta reszelt sajttal 1045 Ft	
NK4 - City SLÁGER FQétel 12-ig rendelhetQ			Brassói aprópecsenye (szqzpecsenyébQl) 1985 Ft 	Brassói aprópecsenye (szqzpecsenyébQl) 1985 Ft 	Brassói aprópecsenye (szqzpecsenyébQl) 1985 Ft 	
ZNK4 - City SLÁGER FQétel (kis adag) 12-ig rendelhetQ			Brassói aprópecsenye (szqzpecsenyébQl) 1390 Ft 	Brassói aprópecsenye (szqzpecsenyébQl) 1390 Ft 	Brassói aprópecsenye (szqzpecsenyébQl) 1390 Ft 	
NK5 - City SLÁGER FQétel 12-ig rendelhetQ			Rántott csirkemell, zöldséges bulgur 1595 Ft	Rántott csirkemell, zöldséges bulgur 1595 Ft	Rántott csirkemell, zöldséges bulgur 1595 Ft	
ZNK5 - City SLÁGER FQétel (kis adag) 12-ig rendelhetQ			Rántott csirkemell, zöldséges bulgur 1120 Ft	Rántott csirkemell, zöldséges bulgur 1120 Ft	Rántott csirkemell, zöldséges bulgur 1120 Ft	
NK6 - City SLÁGER Dessz-ert 12-ig rendelhetQ			Grízes tészta baracklevár* 595 Ft	Grízes tészta baracklevár* 595 Ft	Grízes tészta baracklevár* 595 Ft	
A - Leves (6 dl)			Nyírségi gombócleves 1195 Ft	ErQleves marhahússal 1095 Ft	Rozmaringos, tejfölös csirkeleves 995 Ft	Húsgaluskaleves 830 Ft
ZA - Leves (3-3,5 dl kis adag)			Nyírségi gombócleves 835 Ft	ErQleves marhahússal 765 Ft	Rozmaringos, tejfölös csirkeleves 695 Ft	Húsgaluskaleves 580 Ft
B - Leves (6 dl)			Tejfölös burgonyakrémleves, pirított zsem- lekockák* 880 Ft	Grízgaluska leves* 770 Ft	Sváb fokhagymaleves, pirított zsemlekock- ák 865 Ft	



CityFood étlap - 2024 - 1. hét

	2024.01.01. - Monday	2024.01.02. - Tuesday	2024.01.03. - Wednesday	2024.01.04. - Thursday	2024.01.05. - Friday	2024.01.06. - Saturday
ZB - Leves (3-3,5 dl kis adag)			Tejfölös burgonyakréMLEves, pirított zsemle-kockák* 620 Ft	Grízgaluska leves* 540 Ft	Sváb fokhagymaleves, pirított zsemle-kockák 595 Ft	
C - Leves (6 dl)			Erdei gyümölcsléves* 970 Ft	Joghurtos szederkréMLEves* 1025 Ft	Őszibarackos meggyeLeves* 895 Ft	
ZC - Leves (3-3,5 dl kis adag)			Erdei gyümölcsléves* 680 Ft	Joghurtos szederkréMLEves* 720 Ft	Őszibarackos meggyeLeves* 625 Ft	
CF1 - City-Fitt			Sonkás karfiol csQben sültve, reszelt sajttal 503 kcal, 34g szénh., 30g fehérje, 26g zsír 1575 Ft	Vadas marhaszeletek, durumtésztával 761 kcal, 105g szénh., 45g fehérje, 20g zsír 1795 Ft	Hagymás rostélyos jázmin rizs, zöldkötet 685 kcal, 88g szénh., 43g fehérje, 18g zsír 1970 Ft	Pirított csirkecsíkok, fokhagymás, zöld-séges tepsis burgonyával 552 kcal, 71g szénh., 43g fehérje, 9g zsír 1650 Ft
ZCF1 - City-Fitt (kis adag)			Sonkás karfiol csQben sültve, reszelt sajttal 303 kcal, 20g szénh., 18g fehérje, 16g zsír 1095 Ft	Vadas marhaszeletek, durumtésztával 456 kcal, 63g szénh., 27g fehérje, 12g zsír 1255 Ft	Hagymás rostélyos jázmin rizs, zöldkötet 411 kcal, 53g szénh., 26g fehérje, 11g zsír 1380 Ft	Pirított csirkecsíkok, fokhagymás, zöld-séges tepsis burgonyával 330 kcal, 42g szénh., 26g fehérje, 5g zsír 1155 Ft
CF2 - City-Fitt			Paradicsomos káposzta, csiberopogós 599 kcal, 66g szénh., 49g fehérje, 14g zsír 1620 Ft	Fitt töltött paprika 602 kcal, 87g szénh., 33g fehérje, 22g zsír 1680 Ft	Gyöngyhagymás, gombás tejszínes csirkemell, jázmin rizs 866 kcal, 143g szénh., 45g fehérje, 13g zsír 1645 Ft 	
ZCF2 - City-Fitt (kis adag)			Paradicsomos káposzta, csiberopogós 360 kcal, 40g szénh., 29g fehérje, 9g zsír 1135 Ft	Fitt töltött paprika 360 kcal, 52g szénh., 20g fehérje, 13g zsír 1175 Ft	Gyöngyhagymás, gombás tejszínes csirkemell, jázmin rizs 519 kcal, 86g szénh., 27g fehérje, 8g zsír 1150 Ft 	
D1 - Főzelék			Magyaros zöldbabfQzelék* 1095 Ft	Tejszínes lencsefQzelék* 1055 Ft	TökfQzelék* 1095 Ft	
ZD1 - Főzelék (kis adag)			Magyaros zöldbabfQzelék* 765 Ft	Tejszínes lencsefQzelék* 740 Ft	TökfQzelék* 770 Ft	
D2 - Főzelék feltéttel			Magyaros zöldbabfQzelék, fasírt 1595 Ft	Tejszínes lencsefQzelék, Sült oldalas 1795 Ft	TökfQzelék, Pulykapörkölt 1570 Ft	
ZD2 - FQzelék (zóna adag)			Magyaros zöldbabfQzelék, fasírt 1095 Ft	Tejszínes lencsefQzelék, Sült oldalas 1255 Ft	TökfQzelék, Pulykapörkölt 1095 Ft	
D3 - Főzelék feltéttel			Magyaros zöldbabfQzelék, Rántott csirkemell 1595 Ft	Tejszínes lencsefQzelék, sertéspörkölt 1530 Ft	TökfQzelék, fasírt 1630 Ft	
ZD3 - FQzelék (zóna adag)			Magyaros zöldbabfQzelék, Rántott csirkemell 1120 Ft	Tejszínes lencsefQzelék, sertéspörkölt 1070 Ft	TökfQzelék, fasírt 1140 Ft	



CityFood étlap - 2024 - 1. hét

	2024.01.01. - Monday	2024.01.02. - Tuesday	2024.01.03. - Wednesday	2024.01.04. - Thursday	2024.01.05. - Friday	2024.01.06. - Saturday
E1 - Rántott			Kijevi jércemell, kukoricás rizs 1750 Ft	Szezámagos rántott pulykamell, petrezselymes burgonya 1745 Ft	Párizsi jércemell, kukoricás rizs 1620 Ft	Rántott vegyes tál (csirkemell, sajt), rizi-bizi 1595 Ft
ZE1 - Rántott (kis adag)			Kijevi jércemell, kukoricás rizs 1225 Ft	Szezámagos rántott pulykamell, petrezselymes burgonya 1220 Ft	Párizsi jércemell, kukoricás rizs 1135 Ft	Rántott vegyes tál (csirkemell, sajt), rizi-bizi 1095 Ft
E2 - Rántott			Kijevi jércemell, petrezselymes burgonya 1695 Ft	Szezámagos rántott pulykamell, zöld-séges rizs 1725 Ft	Párizsi jércemell, burgonyapüré 1665 Ft	
ZE2 - Rántott (kis adag)			Kijevi jércemell, petrezselymes burgonya 1190 Ft	Szezámagos rántott pulykamell, zöld-séges rizs 1195 Ft	Párizsi jércemell, burgonyapüré 1165 Ft	
E3 - Rántott			Mátrai borzaska (reszelt burgonyás bundában sült sertésszelet), petrezselymes burgonya 1675 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes burgonya 1655 Ft	Bajor töltött rántott borda, steak burgonya 1890 Ft	
ZE3 - Rántott (kis adag)			Mátrai borzaska, petrezselymes burgonya 1175 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes burgonya 1160 Ft	Bajor töltött rántott borda, steak burgonya 1325 Ft	
E4 - Rántott			Mátrai borzaska (reszelt burgonyás bundában sült sertésszelet), jázmin rizs 1665 Ft	Rántott sertésborda, vegyes köret 1795 Ft	Bajor töltött rántott borda, rizi-bizi 1840 Ft	
ZE4 - Rántott (kis adag)			Mátrai borzaska, jázmin rizs 1165 Ft	Rántott sertésborda, vegyes köret 1255 Ft	Bajor töltött rántott borda, rizi-bizi 1290 Ft	
RV - Rántott Vega			Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1550 Ft	Rántott brokkoli, jázmin rizs, tartármártás* 1590 Ft	Rántott sajt tál (mozzarella, trappista, füstölt sajt), rizi-bizi, tartármártás* 1795 Ft	
ZRV - Rántott vega (kis adag)			Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1085 Ft	Rántott brokkoli, jázmin rizs, tartármártás* 1120 Ft	Rántott sajt tál (mozzarella, trappista, füstölt sajt), rizi-bizi, tartármártás* 1255 Ft	
VAD - Vadvilág			Szarvashúsgombócok tejfölös erdei gombamártásban spagetti 1850 Ft 	Szarvasgulyás 1340 Ft	Áfonyás-gombás Qzragu , túrós galuska 1750 Ft 	
ZVAD - Vadvilág (kis adag)			Szarvashúsgombócok tejfölös erdei gombamártásban spagetti 1295 Ft 	Szarvasgulyás 940 Ft	Áfonyás-gombás Qzragu, túrós galuska 1230 Ft 	
W3 - Halak			Tonhalas-paradicsomos rakott penne 1630 Ft	Rántott tengeri hal, diós bundában, jázmin rizs 1760 Ft	Halrudacsakák rántva, rizi-bizi 1895 Ft	
ZW3 - Halak (kis adag)			Tonhalas-paradicsomos rakott penne 1140 Ft	Rántott tengeri hal, diós bundában, jázmin rizs 1230 Ft	Halrudacsakák rántva, rizi-bizi 1340 Ft	



CityFood étlap - 2024 - 1. hét

	2024.01.01. - Monday	2024.01.02. - Tuesday	2024.01.03. - Wednesday	2024.01.04. - Thursday	2024.01.05. - Friday	2024.01.06. - Saturday
TP - Tortilla és pita			Görögsalátás csirkés pita 1895 Ft	Friss zöldséges, csirkés tortilla 1850 Ft	Marhahúsos, zöldséges tortilla 1870 Ft	
F - FQétel			Kemencében sült oldalas, petrezselymes burgonya párolt káposzta 1995 Ft	Óvári csirkemell (sonka, gomba, sajt), vegyes köret 1835 Ft 	Borjúpaprikás, kapros-juhtúrós sztrapacska 2140 Ft	
ZF - FQétel (kis adag)			Kemencében sült oldalas, petrezselymes burgonya, párolt káposzta 1395 Ft	Óvári csirkemell (sonka, gomba, sajt), vegyes köret 1285 Ft 	Borjúpaprikás, kapros-juhtúrós sztrapacska 1495 Ft	
G - FQétel			Hagymás-sajtos csirke, steak burgonya 1770 Ft	Kemencében sült csirkemell csíkok rokfertos sajtmárt., jázmin rizs 1665 Ft	Tejfölös-gombás sertésszelet, galuska 1565 Ft 	Lyoni csirkemell, tepsis burgonya 1650 Ft
ZG - FQétel (kis adag)			Hagymás-sajtos csirke, steak burgonya 1240 Ft	Kemencében sült csirkemell csíkok rokfertos sajtmárt., jázmin rizs 1165 Ft	Tejfölös-gombás sertésszelet, galuska 1095 Ft 	Lyoni csirkemell, tepsis burgonya 1150 Ft
H - FQétel			Tejberizs, csokoládéöntet* 1320 Ft	Vargabéles (túrós, mazsolás rakott tészta)* 1550 Ft	Házi túrógombóc édes tejfölmártással* 1685 Ft	Marhapörkölt, tarhonya 1765 Ft
ZH - FQétel (kis adag)			Tejberizs, csokoládéöntet* 930 Ft	Vargabéles (túrós, mazsolás rakott tészta)* 1085 Ft	Házi túrógombóc édes tejfölmártással* 1190 Ft	Marhapörkölt, tarhonya 1235 Ft
I - FQétel			Francia rakott burgonya* 1595 Ft	Tojásos lecsó virslivel, tarhonyával 1795 Ft	Görögös fetás csirkemell, burgonyapüré 1695 Ft	
ZI - FQétel (kis adag)			Francia rakott burgonya* 1120 Ft	Tojásos lecsó virslivel, tarhonyával 1255 Ft	Görögös fetás csirkemell, burgonyapüré 1190 Ft	
J - FQétel			Csirkemell paprikás, vajás galuska 1575 Ft	Penne prosciutto (tejszín, sonka, sajt) 1470 Ft	Székelykáposzta 1595 Ft	
ZJ - FQétel (kis adag)			Csirkemell paprikás, vajás galuska 1095 Ft	Penne prosciutto 1030 Ft	Székelykáposzta 1120 Ft	
Y - City ajánlat			Vaslapon sült fokhagymás tarja, fűszerezett karika burgonyával csipQs 1725 Ft	Grill csirkecombfilé szalonnás tepsis burgonyával 1845 Ft	Ropogós sült csirkeszárnyak káposztás tésztával 1645 Ft	
TA - Takarékos fQétel			Vadas húsgombóc, szarvacska tészta 1375 Ft	Egybefasírt, hagymás tört burgonya 1450 Ft	Csirkemáj rizottó 1295 Ft 	



CityFood étlap - 2024 - 1. hét

	2024.01.01. - Monday	2024.01.02. - Tuesday	2024.01.03. - Wednesday	2024.01.04. - Thursday	2024.01.05. - Friday	2024.01.06. - Saturday
LAK - Laktózmentes			ZöldborsófQzelék rántott csirkemell 1760 Ft	Házi rakott burgonya 1995 Ft	Tejfölös zöldbabfQzelék házi fasírttal 1650 Ft	
ZLAK - Laktózmentes (kis adag)			ZöldborsófQzelék rántott csirkemell 1230 Ft	Házi rakott burgonya 1395 Ft	Tejfölös zöldbabfQzelék házi fasírttal 1155 Ft	
CM - CityMenü (Fél adag leves + fél adag fQétel)			Tejfölös gombaleves, Pásztortarhonya 1220 Ft  	Petrezselymes zöldborsóleves nokedlivel, Fqszeres rántott csirkefalatok, jázmin rizs 1295 Ft 	Alföldi zöldséges sertésgulyás, Diós tészta 1275 Ft 	
TM - Takarékos Zóna menü - egész hétre			Csontleves finommetélttel, Vadas húsgombóc, szarvacska tészta 1420 Ft	Citromos almaleves, Egybefasírt, hagymás tört burgonya 1530 Ft	Tejfölös zöldbabweles, Csirkemáj rizottó 1395 Ft 	
M1 - Menü1 - egész hétre			Tejfölös burgonyakrémleves, pirított zsemlekockák, Vadas húsgombóc, szarvacska tészta 1895 Ft	Grízgaluska leves, Egybefasírt, hagymás tört burgonya 1865 Ft	Sváb fokhagymaleves, pirított zsemlekockák, Csirkemáj rizottó 1820 Ft 	
X - Citymix (2xfél adag)			Csirkemell paprikás, vajás galuska, Tejberizs 1440 Ft	Szezámagos rántott pulykamell, zöldséges rizs, Somlói galuska 1745 Ft	Párizsi jércemell, kukoricás rizs, Csoki torta 1695 Ft	
ZM - Zóna menü			Erdei gyümölcsleves, Kijevi jércemell, kukoricás rizs 1795 Ft	ErQleves marhahússal, Vargabéles (túrós, mazsolás rakott tészta) 1760 Ft	Őszibarackos meggyleves, Párizsi jércemell, kukoricás rizs 1670 Ft	Húsgaluskaleves, Rántott vegyes tál (csirkemell, sajt), rizi-bizi 1590 Ft
L - Palacsinta (2db)			Mascarpones túrós palacsinta* 895 Ft	Barackleváros palacsinta* 780 Ft	Szilva ízes palacsinta* 840 Ft	
N1 - Desszert			Kókusz tekercs 875 Ft	Somlói galuska 895 Ft	Túrós pite 925 Ft	Szilvágombóc 730 Ft
N2 - Desszert			Piskóta tekercs házi baracklevárral, vanília öntet 940 Ft	Bounty szelet 960 Ft	Csoki torta 895 Ft	
V1 - Levesek			Tárkonyos zöldségragu leves (gomba, z.borsó, zeller, gyökér)* 288 kcal, 26g szénh., 8g fehérje, 16g zsír 865 Ft 	Tárkonyos, gombás pulykaraguleves 387 kcal, 17g szénh., 27g fehérje, 23g zsír 895 Ft 	Tavaszi zöldborsóleves* 216 kcal, 51g szénh., 10g fehérje, 1g zsír 890 Ft	
ZV1 - Levesek (kis adag)			Tárkonyos zöldségragu leves (gomba, z.borsó, zeller, gyökér)* 192 kcal, 17g szénh., 5g fehérje, 10g zsír 640 Ft 	Tárkonyos, gombás pulykaraguleves 258 kcal, 11g szénh., 18g fehérje, 15g zsír 660 Ft 	Tavaszi zöldborsóleves* 144 kcal, 34g szénh., 7g fehérje, 1g zsír 660 Ft	
V2 - Levesek			Könnyű tejszínes gyümölcsleves stevia édesítQszerrel* 215 kcal, 63g szénh., 5g fehérje, 6g zsír 1040 Ft	Áfonyás fahéjas banánleves stevia édesítQszerrel* 270 kcal, 67g szénh., 5g fehérje, 10g zsír 995 Ft	Light paradicsomleves* 174 kcal, 68g szénh., 5g fehérje, 1g zsír 890 Ft	



	2024.01.01. - Monday	2024.01.02. - Tuesday	2024.01.03. - Wednesday	2024.01.04. - Thursday	2024.01.05. - Friday	2024.01.06. - Saturday
ZV2 - Levesek (kis adag)			Könnnyq tejszínes gyümölcsleves stevia édesítQszerrel* 144 kcal, 42g szénh., 3g fehérje, 4g zsír 770 Ft	Áfonyás fahéjas banánleves stevia édesítQszerrel* 180 kcal, 45g szénh., 3g fehérje, 7g zsír 735 Ft	Light paradicsomleves* 117 kcal, 45g szénh., 4g fehérje, 0g zsír 660 Ft	
V3 - FQzelék			Zsenge zöldborsófQzelék stevia édesítQszerrel* 395 kcal, 68g szénh., 20g fehérje, 8g zsír 1125 Ft	Sajtos könnnyq kelbimbófQzelék stevia édesítQszerrel* 397 kcal, 45g szénh., 23g fehérje, 12g zsír 1190 Ft	Tejszínes zöldbabfQzelék* 172 kcal, 23g szénh., 6g fehérje, 6g zsír 1045 Ft	
V4 - FQzelék			Zsenge zöldborsófQzelék stevia édesítQszerrel, Brokkoli ropogós* 713 kcal, 110g szénh., 35g fehérje, 16g zsír 1520 Ft	Sajtos könnnyq kelbimbófQzelék stevia édesítQszerrel, tojáslepeny* 688 kcal, 46g szénh., 43g fehérje, 35g zsír 1595 Ft	Tejszínes zöldbabfQzelék, rántott csirkemell 610 kcal, 59g szénh., 45g fehérje, 20g zsír 1585 Ft	
ZV4 - FQzelék (kis adag)			Zsenge zöldborsófQzelék stevia édesítQszerrel, Brokkoli ropogós* 474 kcal, 73g szénh., 23g fehérje, 11g zsír 1125 Ft	Sajtos könnnyq kelbimbófQzelék stevia édesítQszerrel, tojáslepeny* 386 kcal, 29g szénh., 24g fehérje, 18g zsír 1175 Ft	Tejszínes zöldbabfQzelék, rántott csirkemell 408 kcal, 39g szénh., 30g fehérje, 14g zsír 1175 Ft	
V5 - FQzelék			Zsenge zöldborsófQzelék stevia édesítQszerrel, Sokmagvas rántott jércemell feltét 655 kcal, 85g szénh., 42g fehérje, 19g zsír 1495 Ft	Sajtos könnnyq kelbimbófQzelék stevia édesítQszerrel, fasirt (light) 822 kcal, 76g szénh., 61g fehérje, 28g zsír 1675 Ft	Tejszínes zöldbabfQzelék, Rántott mozzarella (light)* 743 kcal, 56g szénh., 37g fehérje, 40g zsír 1595 Ft	
V6 - FQételek			Könnnyq hortobágyi palacsinta 740 kcal, 79g szénh., 52g fehérje, 22g zsír 1690 Ft	Pácolt sajtos csirkemell, tortilla tekercsben tejföllel zöldségekkel 881 kcal, 59g szénh., 53g fehérje, 47g zsír 1795 Ft	Mogyorós csirkecurry szezámos tésztaágyon 801 kcal, 60g szénh., 60g fehérje, 35g zsír 1645 Ft	
V7 - FQételek			Rántott csirkemell fitt sajtos panírban, sült zöldség (light) 760 kcal, 65g szénh., 62g fehérje, 25g zsír 1895 Ft	Sertéskaraj fitt magvas panírban, gombás-cukkinis rizs 957 kcal, 120g szénh., 57g fehérje, 27g zsír 1865 Ft 	Fitt rántott zöldségek (gomba, karfiol, brokkoli), Light majonéz stevia édesítQszerrel* 622 kcal, 55g szénh., 23g fehérje, 33g zsír 1595 Ft 	
ZV7 - FQételek (kis adag)			Rántott csirkemell fitt sajtos panírban, sült zöldség (light) 507 kcal, 44g szénh., 41g fehérje, 17g zsír 1395 Ft	Sertéskaraj fitt magvas panírban, gombás-cukkinis rizs 639 kcal, 80g szénh., 38g fehérje, 18g zsír 1380 Ft 	Fitt rántott zöldségek (gomba, karfiol, brokkoli), Light majonéz stevia édesítQszerrel* 414 kcal, 42g szénh., 16g fehérje, 22g zsír 1185 Ft 	
V8 - FQételek			Tárkonyos mustáros csirkefalatok petrezselymes karfiol 502 kcal, 32g szénh., 42g fehérje, 21g zsír 1595 Ft	Olasz csirkecomb, Meditárrán zöldségek 472 kcal, 33g szénh., 58g fehérje, 12g zsír 1795 Ft	Rakott karfiol (pulykahússal) 617 kcal, 55g szénh., 42g fehérje, 24g zsír 1640 Ft	
V9 - FQételek			CsQben sült zöldségek* 446 kcal, 33g szénh., 21g fehérje, 24g zsír 1470 Ft	Kemencében sült csirkemell cheddar sajt mártással, párolt zöldségköret 639 kcal, 47g szénh., 53g fehérje, 25g zsír 1750 Ft	Könnnyq bolognai lasagne 826 kcal, 112g szénh., 41g fehérje, 32g zsír 1675 Ft	
ZV9 - FQételek (kis adag)			CsQben sült zöldségek* 291 kcal, 21g szénh., 13g fehérje, 15g zsír 1090 Ft	Kemencében sült csirkemell cheddar sajt mártással, párolt zöldségköret 451 kcal, 38g szénh., 35g fehérje, 16g zsír 1295 Ft	Könnnyq bolognai lasagne 554 kcal, 64g szénh., 27g fehérje, 21g zsír 1240 Ft	
V10 - Főételek			Olaszos tepsis csirkemell, zöldséges vadrizs 750 kcal, 87g szénh., 47g fehérje, 23g zsír 1630 Ft	Csirkefalatok thai módra (csirkecomb, chili, fitt tészta, paradicsom) 774 kcal, 71g szénh., 53g fehérje, 30g zsír 1640 Ft	Csirkemell vadasan, szarvacska tészta 654 kcal, 86g szénh., 50g fehérje, 19g zsír 1680 Ft 	



	2024.01.01. - Monday	2024.01.02. - Tuesday	2024.01.03. - Wednesday	2024.01.04. - Thursday	2024.01.05. - Friday	2024.01.06. - Saturday
ZV10 - FQételek (kis adag)			Olaszos tepsis csirkemell, zöldséges vadrizs 501 kcal, 58g szénh., 31g fehérje, 15g zsír 1195 Ft	Csirkefalatok thai módra (csirkecomb, chili, fitt tészta, paradicsom) 516 kcal, 47g szénh., 35g fehérje, 20g zsír 1195 Ft	Csirkemell vadasan, szarvacska tészta 435 kcal, 57g szénh., 33g fehérje, 13g zsír 1245 Ft 🍷	
V11 - FQételek			Sáfrányos-csirkés zöldséges bulgur reszelt sajttal 751 kcal, 109g szénh., 57g fehérje, 12g zsír 1680 Ft 🍷	Rakott karfiol pulykahússal és zabpehellyel 652 kcal, 48g szénh., 49g fehérje, 27g zsír 1565 Ft	Vadas Qzgombócok spagetti 827 kcal, 87g szénh., 60g fehérje, 30g zsír 1795 Ft 🍷	
V12 - FQételek			Pulykamell Marco Polo módra, rizses bébirépa 786 kcal, 77g szénh., 54g fehérje, 29g zsír 1745 Ft 🍷	Vöröslencse fQzelék, light csirkemell pörkölt 803 kcal, 94g szénh., 63g fehérje, 17g zsír 1545 Ft 🍷	Vaslapon sült csirkemellfilé, Gombás, tojásos rizs 716 kcal, 66g szénh., 52g fehérje, 27g zsír 1720 Ft 🍲	
V13 - FQételek			Rakott zöldbab (sertéshússal) 516 kcal, 51g szénh., 31g fehérje, 20g zsír 1545 Ft	Píritott sertésmáj, fQt burgonya 592 kcal, 59g szénh., 38g fehérje, 21g zsír 1370 Ft	Húsos rakott kel 709 kcal, 71g szénh., 42g fehérje, 26g zsír 1795 Ft	
V14 - FQételek			CsípQs chilis csirkecomb, gombás-cukkinis rizs 751 kcal, 97g szénh., 64g fehérje, 12g zsír 1750 Ft 🍲	Őszibarackos-sajtos rakott csirkemell, barnarizs 708 kcal, 94g szénh., 48g fehérje, 15g zsír 1595 Ft	Friss bazsalikomos csirkecombfilé, tejfölös-sajtos brokkoli 708 kcal, 24g szénh., 79g fehérje, 31g zsír 1870 Ft	
V15 - Desszertek			Charlotte szelet* 163 kcal, 14g szénh., 6g fehérje, 9g zsír 945 Ft	Málnás alagút* 146 kcal, 9g szénh., 6g fehérje, 12g zsír 945 Ft	Tejszínes mákos szelet* 154 kcal, 14g szénh., 7g fehérje, 9g zsír 950 Ft	
VM - Vitál menü (kis adag leves + kis adag fQétel)			Tárkonyos zöldségragu leves (gomba, z.borsó, zeller, gyökér), Olaszos tepsis csirkemell, zöldséges vadrizs 693 kcal, 75g szénh., 36g fehérje, 26g zsír 1745 Ft 🍷🍲	Áfonyás fahéjas banánleves stevia édesítQszerrel, Sertéskaraj fitt magvas panírban, gombás-cukkinis rizs 819 kcal, 125g szénh., 41g fehérje, 25g zsír 1995 Ft 🍷🍲	Tavaszi zöldborsóleves, Csirkemell vadasan, szarvacska tészta 579 kcal, 92g szénh., 40g fehérje, 14g zsír 1795 Ft 🍷	
S1 - Saláta (zóna adag)			Póréhagymás majonézes burgonyasaláta baconba tekert csirkemell 1120 Ft	Franciasaláta stevia édesítQszerrel, Körözöttel töltött sajttekercsek 1395 Ft	Almás, mandulás szárnyas saláta 995 Ft	
T1 - Savanyú			Uborkasaláta 240 Ft	Uborkasaláta 240 Ft	Uborkasaláta 240 Ft	
T2 - Savanyú			Tejfölös uborkasaláta 265 Ft	Tejfölös uborkasaláta 265 Ft	Tejfölös uborkasaláta 265 Ft	
T3 - Savanyú			Paradicsomsaláta 240 Ft	Paradicsomsaláta 240 Ft	Paradicsomsaláta 240 Ft	
T4 - Savanyú			Házi káposztasaláta 220 Ft	Házi káposztasaláta 220 Ft	Házi káposztasaláta 220 Ft	



CityFood étlap - 2024 - 1. hét

	2024.01.01. - Monday	2024.01.02. - Tuesday	2024.01.03. - Wednesday	2024.01.04. - Thursday	2024.01.05. - Friday	2024.01.06. - Saturday
T5 - Savanyú			Ecetes almapaprika 220 Ft	Ecetes almapaprika 220 Ft	Ecetes almapaprika 220 Ft	
T6 - Savanyú			Csalamádé 220 Ft	Csalamádé 220 Ft	Csalamádé 220 Ft	
T7 - Savanyú			Csemegeuborka 240 Ft	Csemegeuborka 240 Ft	Csemegeuborka 240 Ft	
T8 - Savanyú			Kovászos uborka 220 Ft	Kovászos uborka 220 Ft	Kovászos uborka 220 Ft	
VG1 - Vegán leves			Vegán lencseleves* 845 Ft	Narancsos-chilis sárgarépakrém-leves, pirított napraforgómaggal* 940 Ft	Vöröslencse krémleves, pirított zsemlekoc- ka* 820 Ft	
VG2 - Vegán fQétel			Indiai fqszerelés csicseriborsó ragu rizzsel 1345 Ft	Zöldséges vegán natúrfalet paprikás, rizses-köleses fusillival* 1955 Ft	Paradicsomos vöröslencseragu cukkinivel* 1395 Ft	
VG2K - Vegán kis adag			Indiai fqszerelés csicseriborsó ragu rizzsel 995 Ft	Zöldséges vegán natúrfalet paprikás, rizses-köleses fusillival* 1445 Ft	Paradicsomos vöröslencseragu cukkinivel* 1030 Ft	
VG3 - Vegán fQétel			Vegán schnitzel petrezselymes burgonya* 1925 Ft	Falafel tallér paradicsomos rizzsel* 1495 Ft	Spenótos, rizses-köleses fusilli, vegán burgerrel* 2080 Ft	
VG4 - Vegán desszert			Kókusztejbberizs málnaöntettel* 820 Ft	Vegán citromtorta szelet* 1090 Ft	Mandulatejbegríz, fahéjszórással* 695 Ft	
Z1 - Zero leves			Zellerkrémleves* 850 Ft	Fokhagymakrémleves* 820 Ft	Brokkolikrémleves pirított mandulával* 880 Ft	
Z1K - Zero kis leves			Zellerkrémleves* 630 Ft	Fokhagymakrémleves * 595 Ft	Brokkolikrémleves pirított mandulával* 650 Ft	
Z2 - Zero fQétel			Rántott gombafejek paleo panírban, sült zellerhasábokkal* 1820 Ft 	Citromos, grillezett pulykaszeletek cukkiniágyon 1645 Ft	Paradicsomos tengergyümölcssei vörös- lencse pennével 1860 Ft	
Z3 - Zero fQétel			Vadas marha vöröslencse pennével 1845 Ft	Rántott sertésborda ropogós kókuszpanír- ban, sült zellerhasábokkal 2040 Ft	KelkáposztafQzelék sertéspörkölttel 1395 Ft	
Z4 - Zero fQétel			Rántott csirkemáj, almás céklasalátával 1695 Ft	Eszterházy marhatokány rizses köles fusilli 1845 Ft	Oregánós roston csirkemell, pirított édes- burgonya hasábokkal 1725 Ft	



CityFood étlap - 2024 - 1. hét

	2024.01.01. - Monday	2024.01.02. - Tuesday	2024.01.03. - Wednesday	2024.01.04. - Thursday	2024.01.05. - Friday	2024.01.06. - Saturday
Z5 - Zero desszert			Tápiókapuding sült mangóval* 820 Ft	Meggyes-mákos piskótatekercs* 975 Ft	Paleo kávé torta* 1120 Ft	
M - Tartármártás			tartármártás 190 Ft	tartármártás 190 Ft	tartármártás 190 Ft	
SZK1 - Búzakenyér (500g)			Szeletelt búzakenyér 490 Ft	Szeletelt búzakenyér 490 Ft	Szeletelt búzakenyér 490 Ft	
SZK2 - Teljes kiőrlésű kenyér (500g)			Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér 640 Ft	Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér 640 Ft	Szeletelt teljes kiőrlésű kenyér 640 Ft	
V - Vekni			Vekni 150 Ft	Vekni 150 Ft	Vekni 150 Ft	