



## FoodPlusz étlap - 2026 - 10. hét

	2026.03.02. - hétfő	2026.03.03. - kedd	2026.03.04. - szerda	2026.03.05. - csütörtök	2026.03.06. - péntek	2026.03.07. - szombat
IRL - IR kompatibilis LEVES	 Tojásleves* 134 kcal, 8g szénh., 5g fehérje, 9g zsír 675 Ft	 Magyaros gombaleves* 118 kcal, 10g szénh., 4g fehérje, 7g zsír 720 Ft 	 Zöldbableves* 124 kcal, 6g szénh., 2g fehérje, 10g zsír 650 Ft	 Marhahúsleves zöldségekkel 116 kcal, 6g szénh., 13g fehérje, 4g zsír 925 Ft	 Mediterrán halleves (IR) 274 kcal, 12g szénh., 23g fehérje, 14g zsír 1020 Ft	
IR1 - IR kompatibilis (50g CH +10%)	 Házi lecsó basmati rizszel 593 kcal, 54g szénh., 23g fehérje, 33g zsír 1985 Ft	 Töltött paprika (fitt) 572 kcal, 48g szénh., 37g fehérje, 25g zsír 1685 Ft	 Quesadilla teljes kiőrlésű tortillában (IR) 659 kcal, 49g szénh., 53g fehérje, 27g zsír 2030 Ft	 Kemencés csirkemell mozzarellaival spenótos barnarizzsel (IR) 602 kcal, 52g szénh., 50g fehérje, 20g zsír 1860 Ft	 Csirkecombfilé zöldségekkel, basmati rizszel 425 kcal, 52g szénh., 42g fehérje, 5g zsír 1960 Ft	
IR2 - IR kompatibilis (40g CH +10%)	 Zöldséges csirkemájás bulgur reszelt sajttal IR 536 kcal, 44g szénh., 38g fehérje, 23g zsír 1620 Ft 	 Csirkés rakott karfiol bulgurral tejjöfellel IR 493 kcal, 41g szénh., 41g fehérje, 18g zsír 1840 Ft	 Aszalt paradicsomos-mozzarellás csirkemelltekercs párolt zöldséggel, rizszel (IR) 682 kcal, 44g szénh., 48g fehérje, 34g zsír 2155 Ft	 Házi húsgolyók tejjöfős lecsós bulgurral IR 543 kcal, 45g szénh., 40g fehérje, 24g zsír 1785 Ft	 Roston csirkemell, négysajtmártás, párolt karotta borsóval, kukoricával IR 583 kcal, 38g szénh., 50g fehérje, 23g zsír 1895 Ft	
WF - Világ ízei	Thai garnálás spagetti 2135 Ft	Piri-piri csirkecomb tepsi kocka burgonya 1940 Ft	Osztrák sajtos galuska baconnal sült hagymával 1940 Ft	Buffalo csirkeszárnnyal snidlinges tejjöfős mártogatással, steak burgonyával 2385 Ft	Egyben sült olasz fasírt marinara szósszal, tört burgonya 2470 Ft	
ZWF - Világ ízei (kis adag)	Thai garnálás spagetti 1495 Ft	Piri-piri csirkecomb tepsi kocka burgonya 1370 Ft	Osztrák sajtos galuska baconnal sült hagymával 1370 Ft	Buffalo csirkeszárnnyal snidlinges tejjöfős mártogatással, steak burgonyával 1680 Ft	Egyben sült olasz fasírt marinara szósszal, tört burgonya 1740 Ft	
KID - Vakáció menü	Tojásleves, Bácskai rizseshús (csirkemellből) 1490 Ft	Sárgabarackleves, Sertés cordon bleu, jázmin rizs 1550 Ft	Erdei gyümölcsleves, Csirkemell paprikás, vajás galuska 1570 Ft	Grízgaluska leves, Penne prosciutto 1390 Ft	Őszibarackos meggyleves, Halrudacsok rántva, rizi-bizi 1720 Ft	
NK1 - SLÁGER Leves (6 dl) 12-ig rendelhető	 Csülkös bableves 1240 Ft	 Csülkös bableves 1240 Ft	 Csülkös bableves 1240 Ft	 Csülkös bableves 1240 Ft	 Csülkös bableves 1240 Ft	
ZNK1 - SLÁGER Leves (3-3,5 dl) 12-ig rendelhető	 Csülkös bableves 880 Ft	 Csülkös bableves 880 Ft	 Csülkös bableves 880 Ft	 Csülkös bableves 880 Ft	 Csülkös bableves 880 Ft	
NK2 - SLÁGER Leves (6 dl) 12-ig rendelhető	 Újházy tyúkhúsleves csigatésztával 1240 Ft 	 Újházy tyúkhúsleves csigatésztával 1240 Ft 	 Újházy tyúkhúsleves csigatésztával 1240 Ft 	 Újházy tyúkhúsleves csigatésztával 1240 Ft 	 Újházy tyúkhúsleves csigatésztával 1240 Ft 	
ZNK2 - SLÁGER Leves (3-3,5 dl) 12-ig rendelhető	 Újházy tyúkhúsleves csigatésztával 880 Ft 	 Újházy tyúkhúsleves csigatésztával 880 Ft 	 Újházy tyúkhúsleves csigatésztával 880 Ft 	 Újházy tyúkhúsleves csigatésztával 880 Ft 	 Újházy tyúkhúsleves csigatésztával 880 Ft 	
NK3 - SLÁGER Főétel 12-ig rendelhető	 Milánói sertésborda 1860 Ft 	 Milánói sertésborda 1860 Ft 	 Milánói sertésborda 1860 Ft 	 Milánói sertésborda 1860 Ft 	 Milánói sertésborda 1860 Ft 	



## FoodPlusz étlap - 2026 - 10. hét

	2026.03.02. - hétfő	2026.03.03. - kedd	2026.03.04. - szerda	2026.03.05. - csütörtök	2026.03.06. - péntek	2026.03.07. - szombat
ZNK3 - SLÁGER Főétel (kis adag) 12-ig rendelhető	 Milánói sertésborda 1320 Ft 	 Milánói sertésborda 1320 Ft 	 Milánói sertésborda 1320 Ft 	 Milánói sertésborda 1320 Ft 	 Milánói sertésborda 1320 Ft 	
NK4 - SLÁGER Főétel 12-ig rendelhető	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 2095 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 2095 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 2095 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 2095 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 2095 Ft	
ZNK4 - SLÁGER Főétel (kis adag) 12-ig rendelhető	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1480 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1480 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1480 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1480 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1480 Ft	
NK5 - SLÁGER Főétel 12-ig rendelhető	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 2095 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 2095 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 2095 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 2095 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 2095 Ft	
ZNK5 - SLÁGER Főétel (kis adag) 12-ig rendelhető	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1480 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1480 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1480 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1480 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1480 Ft	
NK6 - SLÁGER Desszert 12-ig rendelhető	 Grízes tészta baracklekvár* 770 Ft	 Grízes tészta baracklekvár* 770 Ft	 Grízes tészta baracklekvár* 770 Ft	 Grízes tészta baracklekvár* 770 Ft	 Grízes tészta baracklekvár* 770 Ft	
CM - Foodplusz Menü (Fél adag leves + fél adag főétel)	 Tejszínes tárkonyos zöldségleves, Csirkepaprikás (comból), galuska 1470 Ft	  Bableves csipetkével, Milánói makaróni csöben sütve 1440 Ft	  Tejfölös gombaleves, Pásztortarhonya 1375 Ft	 Petrezselymes zöldborsóleves nokedlivel, Fűszeres rántott csirkefalatok, jázmin rizs 1520 Ft	 Alföldi zöldséges sertésgulyás, Diós tészta 1465 Ft	
TM - Takarékos Zóna menü - egész hétre (kis adag leves + kis adag főétel)	Hamis gulyásleves, Baconös tejszínes spagetti reszelt sajttal 1785 Ft	Lebbencsleves, Zúzapörkölt galuska 1720 Ft	Csontleves finommetélttel, Vadas húsgombóc, szarvacska tészta 1760 Ft	Citromos almaleves, Egybefasírt, hagymás tört burgonya 1880 Ft	Tejfölös zöldbableves, Csirkemáj rizottó 1785 Ft 	
M1 - Menü1 - egész hétre (kis adag leves + nagy adag főétel)	Tojásleves, Baconös tejszínes spagetti reszelt sajttal 2160 Ft	Lencseleves, Zúzapörkölt galuska 2240 Ft	Tejfölös burgonyakrémleves, pirított zsemlekockák, Vadas húsgombóc, szarvacska tészta 2340 Ft	Grízgaluska leves, Egybefasírt, hagymás tört burgonya 2270 Ft	Sváb fokhagymaleves, pirított zsemlekockák, Csirkemáj rizottó 2280 Ft 	
X - Foodpluszmix (2xfél adag)	Bácskai rizseshús (csirkemellből), Madártej 1760 Ft	Szezámmagos rántott pulykamell, petrezselymes burgonya, Somlói palacsinta, csokiöntet 2080 Ft	Hagymás-sajtos csirke, steak burgonya, Kókusz tekercs 2095 Ft	 Rántott sertésborda, petrezselymes burgonya, Ananászos-karamellizált tejberizs 1850 Ft	Fokhagymás tejben pácolt karaj pankó morzsában, rizi-bizi, Mascaronés túros palacsinta kemencében sütve 2120 Ft	
ZM - Zóna menü (kis adag leves + kis adag főétel)	Bográcsgulyás, Túrós csusza bacon szalonnával 2320 Ft	Sárgabarack leves, Paprikás csirkés lasagne 2095 Ft	Erdei gyümölcsleves, Kijevi jércemell, kukoricás rizs 2130 Ft	Erőleves marhahússal, Vargabéles (túrós, mazsolás rakott tészta) 2095 Ft	Őszibarackos meggyleves, Párizsi jércemell, kukoricás rizs 2035 Ft	Húsgaluskaleves, Rántott vegyes tál (csirkemell, sajt), rizi-bizi 1960 Ft
A - Leves (6 dl)	Bográcsgulyás 1560 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 1220 Ft	Nyírségi gombócleves 1540 Ft	Erőleves marhahússal 1390 Ft	Tejfölös fejtettbab-leves füstölt csülökkel, zöldségekkel gazdagon 1390 Ft	Húsgaluskaleves 1050 Ft



## FoodPlusz étlap - 2026 - 10. hét

	2026.03.02. - hétfő	2026.03.03. - kedd	2026.03.04. - szerda	2026.03.05. - csütörtök	2026.03.06. - péntek	2026.03.07. - szombat
ZA - Leves (3-3,5 dl kis adag)	Bográcsgulyás 1095 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 855 Ft	Nyírségi gombóclevés 1075 Ft	Erőleves marhahússal 985 Ft	Tejfőlős fejtettbab-leves füstölt csülökkel, zöldségekkel gazdagon 985 Ft	Húsgaluskaleves 745 Ft
B - Leves (6 dl)	Tojásleves* 1020 Ft	Lencseleves* 1095 Ft	Tejfőlős burgonyakrémeleves, pirított zsemlekockák* 1085 Ft	Grízgaluska leves* 975 Ft	Sváb fokhagymaleves, pirított zsemlekockák 1090 Ft	
ZB - Leves (3-3,5 dl kis adag)	Tojásleves* 720 Ft	Lencseleves* 780 Ft	Tejfőlős burgonyakrémeleves, pirított zsemlekockák* 770 Ft	Grízgaluska leves* 695 Ft	Sváb fokhagymaleves, pirított zsemlekockák 775 Ft	
C - Leves (6 dl)	Tejszínes meggye leves* 1220 Ft	Sárgabarack leves* 1120 Ft	Erdei gyümölcsleves* 1195 Ft	Mazsolás gesztenyekrémeleves* 1320 Ft	Őszibarackos meggye leves* 1140 Ft	
ZC - Leves (3-3,5 dl kis adag)	Tejszínes meggye leves* 865 Ft	Sárgabarack leves* 790 Ft	Erdei gyümölcsleves* 850 Ft	Mazsolás gesztenyekrémeleves* 940 Ft	Őszibarackos meggye leves* 820 Ft	
CF1 - Fitness	Aszalt szilvával göngyölt pulykamell, barna rizs 806 kcal, 109g szénh., 50g fehérje, 18g zsír 2020 Ft	Csirkegyros, görögsaláta 482 kcal, 24g szénh., 46g fehérje, 22g zsír 2130 Ft	Sonkás karfiol csőben sütve, reszelt sajttal 503 kcal, 34g szénh., 30g fehérje, 26g zsír 1820 Ft	Vadas marhaszeletek, durumtésztaival 749 kcal, 92g szénh., 44g fehérje, 21g zsír 2160 Ft	Hagymás rostélyos jázmin rizs, zöldkört 685 kcal, 88g szénh., 43g fehérje, 18g zsír 2360 Ft	Pirított csirkecsikok, fokhagymás, zöldséges tepsis burgonyával 573 kcal, 72g szénh., 43g fehérje, 9g zsír 1960 Ft
ZCF1 - Fitness (kis adag)	Aszalt szilvával göngyölt pulykamell, barna rizs 483 kcal, 65g szénh., 30g fehérje, 11g zsír 1420 Ft	Csirkegyros, görögsaláta 321 kcal, 16g szénh., 31g fehérje, 14g zsír 1490 Ft	Sonkás karfiol csőben sütve, reszelt sajttal 303 kcal, 20g szénh., 18g fehérje, 16g zsír 1280 Ft	Vadas marhaszeletek, durumtésztaival 450 kcal, 55g szénh., 26g fehérje, 13g zsír 1520 Ft	Hagymás rostélyos jázmin rizs, zöldkört 411 kcal, 53g szénh., 26g fehérje, 11g zsír 1665 Ft	Pirított csirkecsikok, fokhagymás, zöldséges tepsis burgonyával 381 kcal, 48g szénh., 29g fehérje, 6g zsír 1385 Ft
CF2 - Fitness	Gombapaprikás, durumtészta 570 kcal, 95g szénh., 21g fehérje, 10g zsír 1620 Ft 	Kemencében sült csirkecomb, zöldséges bulgurral 783 kcal, 95g szénh., 49g fehérje, 25g zsír 1920 Ft	Paradicsomos káposzta, csiberopogós 599 kcal, 66g szénh., 49g fehérje, 14g zsír 1940 Ft	Fitt töltött paprika 602 kcal, 87g szénh., 33g fehérje, 22g zsír 2155 Ft	Gyöngyhagymás, gombás tejszínes csirkemell, jázmin rizs 866 kcal, 143g szénh., 45g fehérje, 13g zsír 1920 Ft 	
ZCF2 - Fitness (kis adag)	Gombapaprikás, durumtészta 342 kcal, 57g szénh., 13g fehérje, 6g zsír 1140 Ft 	Kemencében sült csirkecomb, zöldséges bulgurral 471 kcal, 57g szénh., 29g fehérje, 15g zsír 1340 Ft	Paradicsomos káposzta, csiberopogós 360 kcal, 40g szénh., 29g fehérje, 9g zsír 1370 Ft	Fitt töltött paprika 360 kcal, 52g szénh., 20g fehérje, 13g zsír 1495 Ft	Gyöngyhagymás, gombás tejszínes csirkemell, jázmin rizs 519 kcal, 86g szénh., 27g fehérje, 8g zsír 1340 Ft 	
D1 - Főzelék	Sárgaborsó főzelék 1140 Ft	Vöröslencse főzelék* 1260 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék* 1320 Ft	Nagyi burgonyafőzeléke * 1290 Ft	Tökfőzelék* 1340 Ft	
ZD1 - Főzelék (kis adag)	Sárgaborsófőzelék 820 Ft	Vöröslencse főzelék* 895 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék* 940 Ft	Nagyi burgonyafőzeléke * 920 Ft	Tökfőzelék* 950 Ft	
D2 - Főzelék feltéttel	Sárgaborsó főzelék, sült virsli 1640 Ft	Vöröslencse főzelék, fasírt 1790 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, fasírt 1820 Ft	Nagyi burgonyafőzeléke , házi sült kolbász 1820 Ft	Tökfőzelék, Pulykapörkölt 1820 Ft	
ZD2 - Főzelék (zóna adag)	Sárgaborsófőzelék, sült virsli 1160 Ft	Vöröslencse főzelék, fasírt 1265 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, fasírt 1280 Ft	Nagyi burgonyafőzeléke , házi sült kolbász 1280 Ft	Tökfőzelék, Pulykapörkölt 1280 Ft	



## FoodPlusz étlap - 2026 - 10. hét

	2026.03.02. - hétfő	2026.03.03. - kedd	2026.03.04. - szerda	2026.03.05. - csütörtök	2026.03.06. - péntek	2026.03.07. - szombat
D3 - Főzelék feltéttel	Sárgaborsó főzelék, sertéssült 1620 Ft	Vöröslencse főzelék, csirkepörkölt 1820 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, Rántott csirkemell 1880 Ft	Nagy burgonyafőzeléke , fasírt 1780 Ft	Tökfőzelék, fasírt 1840 Ft	
ZD3 - Főzelék (zóna adag)	Sárgaborsófőzelék, sertéssült 1160 Ft	Vöröslencse főzelék, csirkepörkölt 1275 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, Rántott csirkemell 1340 Ft	Nagy burgonyafőzeléke , fasírt 1260 Ft	Tökfőzelék, fasírt 1295 Ft	
E1 - Rántott	Mustáros szűzpecsenye rántva , petrezselymes burgonya 1960 Ft	Sertés cordon bleu (sajttal, sonkával töltött sertésborda), petrezselymes burgonya 1895 Ft	Kijevi jércemell, kukoricás rizs 1970 Ft	Rántott csirkemell baconos juhtúróval töltve, jázmin rizs 2140 Ft	Párizsi jércemell, kukoricás rizs 1860 Ft	Rántott vegyes tál (csirkemell, sajt), rizi-bizi 1860 Ft
ZE1 - Rántott (kis adag)	Mustáros szűzpecsenye rántva , petrezselymes burgonya 1385 Ft	Sertés cordon bleu (sajttal, sonkával töltött sertésborda), petrezselymes burgonya 1340 Ft	Kijevi jércemell, kukoricás rizs 1390 Ft	Rántott csirkemell baconos juhtúróval töltve, jázmin rizs 1520 Ft	Párizsi jércemell, kukoricás rizs 1320 Ft	Rántott vegyes tál (csirkemell, sajt), rizi-bizi 1320 Ft
E2 - Rántott	Mustáros szűzpecsenye rántva , rizi-bizi 2040 Ft	Sertés cordon bleu (sajttal, sonkával töltött sertésborda), jázmin rizs 1870 Ft	Kijevi jércemell, házi burgonyapüré 2120 Ft	Rántott csirkemell baconos juhtúróval töltve, sült burgonya 2280 Ft	Párizsi jércemell, burgonyapüré 1940 Ft	
ZE2 - Rántott (kis adag)	Mustáros szűzpecsenye rántva , rizi-bizi 1440 Ft	Sertés cordon bleu (sajttal, sonkával töltött sertésborda), jázmin rizs 1320 Ft	Kijevi jércemell, házi burgonyapüré 1485 Ft	Rántott csirkemell baconos juhtúróval töltve, sült burgonya 1620 Ft	Párizsi jércemell, burgonyapüré 1370 Ft	
E3 - Rántott	Zengővárkonyi csirkemell rántva, jázmin rizs 1965 Ft 	Szezámragos rántott pulykamell, petrezselymes burgonya 2020 Ft	Mátrai borzaska (reszelt burgonyás bundában sült sertésszelet), petrezselymes burgonya 1895 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes burgonya 1880 Ft	Fokhagymás tejbe pácolt karaj pankó morzsában, rizi-bizi 1960 Ft	
ZE3 - Rántott (kis adag)	Zengővárkonyi csirkemell rántva, jázmin rizs 1390 Ft 	Szezámragos rántott pulykamell, petrezselymes burgonya 1420 Ft	Mátrai borzaska, petrezselymes burgonya 1340 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes burgonya 1340 Ft	Fokhagymás tejbe pácolt karaj pankó morzsában, rizi-bizi 1385 Ft	
E4 - Rántott	Zengővárkonyi csirkemell rántva, házi burgonyapüré 2140 Ft 	Szezámragos rántott pulykamell, zöldséges rizs 2020 Ft	Mátrai borzaska (reszelt burgonyás bundában sült sertésszelet), jázmin rizs 1865 Ft	Rántott sertésborda, vegyes köret 1990 Ft	Fokhagymás tejbe pácolt karaj pankó morzsában, tepsis burgonya 1960 Ft	
ZE4 - Rántott (kis adag)	Zengővárkonyi csirkemell rántva, házi burgonyapüré 1520 Ft 	Szezámragos rántott pulykamell, zöldséges rizs 1420 Ft	Mátrai borzaska, jázmin rizs 1320 Ft	Rántott sertésborda, vegyes köret 1420 Ft	Fokhagymás tejbe pácolt karaj pankó morzsában, tepsis burgonya 1385 Ft	
RV - Rántott Vega	Rántott gomba, jázmin rizs, tartármártás* 1820 Ft 	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartármártás* 1840 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1760 Ft	Rántott brokkoli, jázmin rizs, tartármártás* 1780 Ft	Rántott sajt tál (mozzarella, trappista, füstölt sajt), rizi-bizi, tartármártás* 2040 Ft	
ZRV - Rántott vega (kis adag)	Rántott gomba, jázmin rizs, tartármártás* 1270 Ft 	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartármártás* 1320 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1245 Ft	Rántott brokkoli, jázmin rizs, tartármártás* 1260 Ft	Rántott sajt tál (mozzarella, trappista, füstölt sajt), rizi-bizi, tartármártás* 1440 Ft	









## FoodPlusz étlap - 2026 - 10. hét

	2026.03.02. - hétfő	2026.03.03. - kedd	2026.03.04. - szerda	2026.03.05. - csütörtök	2026.03.06. - péntek	2026.03.07. - szombat
W3 - Halak	Rántott harcsa, petrezselymes burgonya 2090 Ft	Harcsa halászlé 1595 Ft	Halrudacsok rántva, rizi-bizi 2140 Ft	Rántott tengeri hal, diós bundában, jázmin rizs 1985 Ft	Tonhalas-paradicsomos rakott penne 1870 Ft	
ZW3 - Halak (kis adag)	Rántott harcsa, petrezselymes burgonya 1475 Ft	Harcsa halászlé 1120 Ft	Halrudacsok rántva, rizi-bizi 1520 Ft	Rántott tengeri hal, diós bundában, jázmin rizs 1395 Ft	Tonhalas-paradicsomos rakott penne 1320 Ft	
VAD - Vadvilág	Szarvaspörkölt galuskával 2170 Ft	Vaddisznószeletek vadasan zsemlegombóccal 2370 Ft	Szarvasgombócok tejfölös erdei gombamártásban spagetti 2140 Ft 	Szarvasgulyás 1645 Ft	Áfonyás-gombás őzragu, túrós galuska 2020 Ft 	
ZVAD - Vadvilág (kis adag)	Szarvaspörkölt galuskával 1520 Ft	Vaddisznószeletek vadasan zsemlegombóccal 1670 Ft	Szarvasgombócok tejfölös erdei gombamártásban spagetti 1520 Ft 	Szarvasgulyás 1155 Ft	Áfonyás-gombás őzragu, túrós galuska 1420 Ft 	
TP - Tortilla és pita	Friss zöldséges, csirkés tortilla 2045 Ft	Marhahúsos quesadilla tejföllel, sajttal csipős 2440 Ft	Mexikói fűszeres zöldséges marharaguval töltött buritto csipős 2385 Ft	Csirkés burrito tzatzikivel, salsa szósszal, tzatziki öntet csipős 2120 Ft	Marhahúsos, zöldséges tortilla 2260 Ft	
F - Főétel	Aratós flekken, tört burgonya (bacon, kolbász, bab) 2020 Ft	Vaslapon sült csirkemell, lilahagymás pirított gombával, jázmin rizs 1875 Ft 	Sajtos, tejfölös makaróni, bacon szalonna 1860 Ft	Óvári csirkemell (sonka, gomba, sajt), vegyes köret 2080 Ft 	Borjúpaprikás, kapos-juhtúrós sztrapacska 2640 Ft	
ZF - Főétel (kis adag)	Aratós flekken, tört burgonya (bacon, kolbász, bab) 1420 Ft	Vaslapon sült csirkemell, lilahagymás pirított gombával, jázmin rizs 1320 Ft 	Sajtos, tejfölös makaróni, bacon szalonna 1320 Ft	Óvári csirkemell (sonka, gomba, sajt), vegyes köret 1470 Ft 	Borjúpaprikás, kapos-juhtúrós sztrapacska 1860 Ft	
G - Főétel	Sertéspörkölt, galuska 1720 Ft	Mustáros sertésszelet, hagymás törtburgonya 1820 Ft	Hagymás-sajtos csirke, steak burgonya 1995 Ft	Kemencében sült csirkemell csíkok rokfortos sajt márt., jázmin rizs 1960 Ft	Tejfölös-gombás sertésszelet, galuska 1780 Ft 	Lyoni csirkemell, tepsis burgonya 1880 Ft
ZG - Főétel (kis adag)	Sertéspörkölt, galuska 1195 Ft	Mustáros sertésszelet, hagymás törtburgonya 1285 Ft	Hagymás-sajtos csirke, steak burgonya 1420 Ft	Kemencében sült csirkemell csíkok rokfortos sajt márt., jázmin rizs 1385 Ft	Tejfölös-gombás sertésszelet, galuska 1260 Ft 	Lyoni csirkemell, tepsis burgonya 1340 Ft
H - Főétel	Túrós csusza bacon szalonnával 1890 Ft	Mákos tészta* 1550 Ft	Montenegrói juhtúróval rakott makaróni (marha, tejföl, sajt) 2120 Ft	Vargabéles (túrós, mazsolás rakott tészta)* 1720 Ft	Házi túrógombóc édes tejfölmártással* 1875 Ft	Marhapörkölt, tarhonya 2140 Ft
ZH - Főétel (kis adag)	Túrós csusza bacon szalonnával 1340 Ft	Mákos tészta* 1095 Ft	Montenegrói juhtúróval rakott makaróni (marha, tejföl, sajt) 1495 Ft	Vargabéles (túrós, mazsolás rakott tészta)* 1220 Ft	Házi túrógombóc édes tejfölmártással* 1320 Ft	Marhapörkölt, tarhonya 1520 Ft
I - Főétel	Bácskai rizses hús csirkemellből 1860 Ft	Paprikás csirkés lasagne 1995 Ft	Francia rakott burgonya* 1820 Ft	Tojásos lecsó virslivel, tarhonyával 2285 Ft	Görögös fetás csirkemell, burgonyapüré 2020 Ft	




## FoodPlusz étlap - 2026 - 10. hét

	2026.03.02. - hétfő	2026.03.03. - kedd	2026.03.04. - szerda	2026.03.05. - csütörtök	2026.03.06. - péntek	2026.03.07. - szombat
ZI - Főétel (kis adag)	Bácskai rizseshús csirkemellből 1320 Ft	Paprikás csirkés lasagne 1420 Ft	Francia rakott burgonya* 1285 Ft	Tojásos lecsó virslivel, tarhonyával 1595 Ft	Görögös fetás csirkemell, burgonyapüré 1420 Ft	
J - Főétel	Sztrapacska (juhtúrós-tepertős galuska) 1790 Ft	Főtt marhahús, meggy mártás, főtt burgonya 2520 Ft	Csirkemell paprikás, vajás galuska 1880 Ft	Penne prosciutto (tejszín, sonka, sajt) 1720 Ft	Székelykáposzta 1790 Ft	
ZJ - Főétel (kis adag)	Sztrapacska 1265 Ft	Főtt marhahús, meggy mártás, főtt burgonya 1770 Ft	Csirkemell paprikás, vajás galuska 1340 Ft	Penne prosciutto 1220 Ft	Székelykáposzta 1265 Ft	
Y - Foodplusz ajánlat	Hortobágyi rakott palacsinta reszelt sajttal 2040 Ft	Roston csirkemell erdőkerülő módra (cs.mell, lyoni hagyma, sonka, z.borsó), jázmin rizs 1960 Ft	Erdélyi töltött káposzta rántva, tejfő mártással 2040 Ft	Hurkatal, párolt káposzta, házi tört burgonya 1920 Ft	Ropogós sült csirkeszárnyak káposztás tésztával 1840 Ft	
TA - Takarékos főétel	Baconös tejszínes spagetti reszelt sajttal 1520 Ft	Zúzapörkölt galuska 1540 Ft	Vadas húsgombóc, szarvacska tészta 1620 Ft	Egybefasírt, hagymás tört burgonya 1670 Ft	Csirkemáj rizottó 1550 Ft 	
LAK - Laktózmentes	Tejfőlés csirkepaprikás bulgarral (LM) 1880 Ft	Muszaka (LM) 2375 Ft	Zöldborsófőzelék rántott csirkemell (LM) 1995 Ft	Házi rakott burgonya (LM) 2220 Ft	Rizsfelfújt házi baracklevárral (LM)* 1820 Ft	
ZLAK - Laktózmentes (kis adag)	Tejfőlés csirkepaprikás bulgarral (LM) 1340 Ft	Muszaka (LM) 1665 Ft	Zöldborsófőzelék rántott csirkemell (LM) 1395 Ft	Házi rakott burgonya (LM) 1560 Ft	Rizsfelfújt házi baracklevárral (LM)* 1280 Ft	
S1 - Saláta (zóna adag)	Stefánia vagdalt, majonézes burgonyasaláta 1320 Ft	Majonézes-csemeguborkás kukoricasaláta, csirke nuggets 1270 Ft	Póréhagymás majonézes burgonyasaláta baconba tekert csirkemell 1320 Ft	Franciasaláta, Körözöttel töltött sajttekercesek 1520 Ft	Almás, mandulás szárnyas saláta 1240 Ft	
L - Palacsinta (2db)	Barackleváros palacsinta* 1040 Ft	Somlói palacsinta, csokiöntet* 1340 Ft	Mascarpone túsos palacsinta* 1160 Ft	Diós guba palacsinta vanília töltelékkel* 1185 Ft	Mascarpone túsos palacsinta kemencében sütvé* 1240 Ft	
N1 - Desszert	Gyümölcsrizs 920 Ft	Túrós rétes 1170 Ft	Kókusz tekercs 1120 Ft	Somlói galuska 1120 Ft	Túrós pite 1160 Ft	Szilvágombóc 940 Ft
N2 - Desszert	Madártej 840 Ft	Mákos nudli 940 Ft	Piskóta tekercs házi baracklevárral, vanília öntet 1190 Ft	 Ananászos-karamellizált tejberizs* 920 Ft	Csoki torta 1160 Ft	
V1 - Levesek	Csirkehúsleves gazdagon zöldségekkel (csirkemellből) 163 kcal, 11g szénh., 23g fehérje, 2g zsír 1180 Ft	Tárkonyos húsgaluska leves 219 kcal, 31g szénh., 13g fehérje, 4g zsír 1040 Ft	Tárkonyos zöldségragu leves (gomba, z.borsó, zeller, gyökér)* 288 kcal, 26g szénh., 8g fehérje, 16g zsír 1080 Ft 	Tárkonyos, gombás pulykaraguleves 387 kcal, 17g szénh., 27g fehérje, 23g zsír 1160 Ft 	Tavaszi zöldborsóleves (fitt)* 197 kcal, 48g szénh., 9g fehérje, 1g zsír 1120 Ft	
ZV1 - Levesek (kis adag)	Csirkehúsleves gazdagon zöldségekkel (csirkemellből) 108 kcal, 8g szénh., 15g fehérje, 2g zsír 885 Ft	Tárkonyos húsgaluska leves 147 kcal, 20g szénh., 9g fehérje, 3g zsír 775 Ft	Tárkonyos zöldségragu leves (gomba, z.borsó, zeller, gyökér)* 192 kcal, 17g szénh., 5g fehérje, 10g zsír 820 Ft 	Tárkonyos, gombás pulykaraguleves 258 kcal, 11g szénh., 18g fehérje, 15g zsír 870 Ft 	Tavaszi zöldborsóleves (fitt)* 132 kcal, 32g szénh., 6g fehérje, 1g zsír 820 Ft	






## FoodPlusz étlap - 2026 - 10. hét

	2026.03.02. - hétfő	2026.03.03. - kedd	2026.03.04. - szerda	2026.03.05. - csütörtök	2026.03.06. - péntek	2026.03.07. - szombat
V2 - Levesek	 Tejszínes-kókuszos ananászleves* 468 kcal, 46g szénh., 6g fehérje, 29g zsir <b>1250 Ft</b>	Tejszínes brokkoli krémleves* 239 kcal, 33g szénh., 9g fehérje, 7g zsir <b>1040 Ft</b>	Könnyű tejszínes gyümölcsleves stevia édesítőszerrel* 223 kcal, 36g szénh., 5g fehérje, 7g zsir <b>1290 Ft</b>	Mediterrán gyümölcsleves* 290 kcal, 34g szénh., 5g fehérje, 16g zsir <b>1290 Ft</b>	Házi kacsahúsleves gazdagon zöldségekkel 302 kcal, 15g szénh., 30g fehérje, 12g zsir <b>1360 Ft</b>	
ZV2 - Levesek (kis adag)	 Tejszínes-kókuszos ananászleves* 312 kcal, 31g szénh., 4g fehérje, 20g zsir <b>940 Ft</b>	Tejszínes brokkoli krémleves* 159 kcal, 22g szénh., 6g fehérje, 4g zsir <b>775 Ft</b>	Könnyű tejszínes gyümölcsleves stevia édesítőszerrel* 150 kcal, 24g szénh., 3g fehérje, 5g zsir <b>965 Ft</b>	Mediterrán gyümölcsleves* 192 kcal, 22g szénh., 3g fehérje, 11g zsir <b>965 Ft</b>	Házi kacsahúsleves gazdagon zöldségekkel 201 kcal, 10g szénh., 20g fehérje, 8g zsir <b>1020 Ft</b>	
V3 - Főzelék	Fitt magyaros tökfőzelék* 205 kcal, 30g szénh., 7g fehérje, 6g zsir <b>1340 Ft</b>	Paradicsomos káposztafőzelék stevia édesítőszerrel* 250 kcal, 46g szénh., 10g fehérje, 2g zsir <b>1290 Ft</b>	Zsenge zöldborsófőzelék stevia édesítőszerrel* 394 kcal, 53g szénh., 20g fehérje, 8g zsir <b>1380 Ft</b>	Majorannás burgonyafőzelék (fitt)* 631 kcal, 83g szénh., 11g fehérje, 27g zsir <b>1260 Ft</b>	Tejszínes zöldbabfőzelék* 172 kcal, 23g szénh., 6g fehérje, 6g zsir <b>1260 Ft</b>	
V4 - Főzelék	Fitt magyaros tökfőzelék, fasirt (light) 630 kcal, 61g szénh., 44g fehérje, 21g zsir <b>1820 Ft</b>	Paradicsomos káposztafőzelék stevia édesítőszerrel, szaftos roston csirkemell 417 kcal, 50g szénh., 38g fehérje, 5g zsir <b>1820 Ft</b>	Zsenge zöldborsófőzelék stevia édesítőszerrel, Brokkoli ropogós* 694 kcal, 92g szénh., 34g fehérje, 15g zsir <b>1840 Ft</b>	Majorannás burgonyafőzelék (fitt), rántott csirkemell 1069 kcal, 119g szénh., 50g fehérje, 42g zsir <b>1920 Ft</b>	Tejszínes zöldbabfőzelék, rántott csirkemell 610 kcal, 59g szénh., 45g fehérje, 20g zsir <b>1860 Ft</b>	
ZV4 - Főzelék (kis adag)	Fitt magyaros tökfőzelék, fasirt (light) 420 kcal, 41g szénh., 29g fehérje, 14g zsir <b>1360 Ft</b>	Paradicsomos káposztafőzelék stevia édesítőszerrel, szaftos roston csirkemell 279 kcal, 33g szénh., 25g fehérje, 3g zsir <b>1340 Ft</b>	Zsenge zöldborsófőzelék stevia édesítőszerrel, Brokkoli ropogós* 462 kcal, 62g szénh., 23g fehérje, 10g zsir <b>1365 Ft</b>	Majorannás burgonyafőzelék, rántott csirkemell 714 kcal, 79g szénh., 33g fehérje, 28g zsir <b>1420 Ft</b>	Tejszínes zöldbabfőzelék, rántott csirkemell 408 kcal, 39g szénh., 30g fehérje, 14g zsir <b>1385 Ft</b>	
V5 - Főzelék	Fitt magyaros tökfőzelék, Kemencében sült csirkemell 410 kcal, 33g szénh., 40g fehérje, 12g zsir <b>1940 Ft</b>	Paradicsomos káposztafőzelék mini fasirttal 664 kcal, 75g szénh., 46g fehérje, 17g zsir <b>1760 Ft</b>	Zsenge zöldborsófőzelék stevia édesítőszerrel, Sokmagvas rántott jércemell feltét 647 kcal, 68g szénh., 42g fehérje, 18g zsir <b>1790 Ft</b>	Majorannás burgonyafőzelék (fitt), pulykapörkölt 1002 kcal, 91g szénh., 51g fehérje, 46g zsir <b>1740 Ft</b>	Tejszínes zöldbabfőzelék, sonkás omllett 521 kcal, 27g szénh., 28g fehérje, 32g zsir <b>1880 Ft</b>	
V6 - Főételek	Gyros pitában zöldsalátával, joghurt öntet 567 kcal, 63g szénh., 50g fehérje, 12g zsir <b>2140 Ft</b>	Light házi túrógombóc meggyöntettel* 643 kcal, 65g szénh., 46g fehérje, 21g zsir <b>1995 Ft</b>	Könnyű hortobágyi palacsinta 740 kcal, 79g szénh., 52g fehérje, 22g zsir <b>1980 Ft</b>	Pácolt sajtos csirkemell, tortilla tekercsben tejföllel zöldségekkel 841 kcal, 59g szénh., 56g fehérje, 42g zsir <b>2185 Ft</b>	Mogyorós csirkecurry szezámos tésztaágyon 665 kcal, 48g szénh., 50g fehérje, 26g zsir <b>1875 Ft</b>	
V7 - Főételek	Mandulás rántott csirkemell fitt panírban, basmati rizs, fahéjas alma 924 kcal, 132g szénh., 54g fehérje, 18g zsir <b>2060 Ft</b>	Juhtúróval töltött rántott csirkemell, wok zöldségekkel 713 kcal, 44g szénh., 53g fehérje, 35g zsir <b>2540 Ft</b>	Brünni sertésborda fitt panírban rizses zöldségekkel 987 kcal, 129g szénh., 51g fehérje, 28g zsir <b>1870 Ft</b>	Sertéskaraj fitt magvas panírban, gombás-cukkinis rizs 957 kcal, 120g szénh., 57g fehérje, 27g zsir <b>2260 Ft</b> 	Fitt rántott zöldségek (gomba, karfiol, brokkoli), Light majonéz stevia édesítőszerrel* 622 kcal, 55g szénh., 23g fehérje, 33g zsir <b>1820 Ft</b> 	
ZV7 - Főételek (kis adag)	Mandulás rántott csirkemell fitt panírban, basmati rizs, fahéjas alma 615 kcal, 88g szénh., 36g fehérje, 12g zsir <b>1540 Ft</b>	Juhtúróval töltött rántott csirkemell, wok zöldségekkel 474 kcal, 29g szénh., 36g fehérje, 23g zsir <b>1885 Ft</b>	Brünni sertésborda fitt panírban rizses zöldségekkel 657 kcal, 86g szénh., 34g fehérje, 19g zsir <b>1395 Ft</b>	Sertéskaraj fitt magvas panírban, gombás-cukkinis rizs 639 kcal, 80g szénh., 38g fehérje, 18g zsir <b>1670 Ft</b> 	Fitt rántott zöldségek (gomba, karfiol, brokkoli), Light majonéz stevia édesítőszerrel* 414 kcal, 42g szénh., 16g fehérje, 22g zsir <b>1360 Ft</b> 	
V8 - Főételek	Mustáros csirkemell párolt káposztával, burgonyával 542 kcal, 68g szénh., 43g fehérje, 6g zsir <b>1960 Ft</b>	Kemencében sült sertésjava saftjával, vecsési hordóskáposzta-ágyon 483 kcal, 21g szénh., 40g fehérje, 24g zsir <b>1820 Ft</b>	 Sajtos-paradicsomos csirkemelltekercs bacon köntösben karfiol rizzsel 698 kcal, 16g szénh., 50g fehérje, 47g zsir <b>2195 Ft</b>	Klasszikus grillcsirke (fél), rizi bizi 968 kcal, 62g szénh., 71g fehérje, 46g zsir <b>2190 Ft</b>	Rakott karfiol (pulykahússal) 617 kcal, 55g szénh., 42g fehérje, 24g zsir <b>1920 Ft</b>	



## FoodPlusz étlap - 2026 - 10. hét

	2026.03.02. - hétfő	2026.03.03. - kedd	2026.03.04. - szerda	2026.03.05. - csütörtök	2026.03.06. - péntek	2026.03.07. - szombat
V9 - Főételek	Zöldfűszeres ricottával töltött jércemell joghurtos bulgursalátával 740 kcal, 85g szénh., 55g fehérje, 21g zsír <b>2040 Ft</b>	Lucskos káposzta csirkemellből 565 kcal, 39g szénh., 42g fehérje, 25g zsír <b>1940 Ft</b>	Csirkés chilis bab 656 kcal, 65g szénh., 47g fehérje, 17g zsír <b>1785 Ft</b>	Kemencében sült csirkemell cheddar sajt mártással, párolt zöldségköret 639 kcal, 47g szénh., 53g fehérje, 25g zsír <b>2080 Ft</b>	Könnyű bolognai lasagne 826 kcal, 92g szénh., 33g fehérje, 34g zsír <b>1940 Ft</b>	
ZV9 - Főételek (kis adag)	Zöldfűszeres ricottával töltött jércemell joghurtos bulgursalátával 492 kcal, 57g szénh., 37g fehérje, 14g zsír <b>1520 Ft</b>	Lucskos káposzta csirkemellből 378 kcal, 26g szénh., 28g fehérje, 17g zsír <b>1440 Ft</b>	Csirkés chilis bab 438 kcal, 44g szénh., 31g fehérje, 11g zsír <b>1320 Ft</b>	Kemencében sült csirkemell cheddar sajt-mártással, párolt zöldségköret 451 kcal, 38g szénh., 35g fehérje, 16g zsír <b>1540 Ft</b>	Könnyű bolognai lasagne 552 kcal, 61g szénh., 22g fehérje, 23g zsír <b>1440 Ft</b>	
V10 - Főételek	Lyoni marhacsecsenye (sült hagymával), párolt zöldségköret 576 kcal, 54g szénh., 39g fehérje, 20g zsír <b>2385 Ft</b>	Zöldséges csirkehússal rakott kel 675 kcal, 56g szénh., 42g fehérje, 29g zsír <b>1895 Ft</b>	Olaszos tepsis csirkemell, zöldséges vadrizs 750 kcal, 87g szénh., 47g fehérje, 23g zsír <b>1880 Ft</b>	Csirkefalatok thai módra (csirkecomb, chili, fitt tészta, paradicsom) 632 kcal, 56g szénh., 43g fehérje, 20g zsír <b>1895 Ft</b>	Csirkemell vadasan, szarvacska tészta 639 kcal, 59g szénh., 49g fehérje, 16g zsír <b>2090 Ft</b>	
ZV10 - Főételek (kis adag)	Lyoni marhacsecsenye (sült hagymával), párolt zöldségköret 384 kcal, 36g szénh., 26g fehérje, 14g zsír <b>1775 Ft</b>	Zöldséges csirkehússal rakott kel 450 kcal, 37g szénh., 28g fehérje, 19g zsír <b>1420 Ft</b>	Olaszos tepsis csirkemell, zöldséges vadrizs 501 kcal, 58g szénh., 31g fehérje, 15g zsír <b>1420 Ft</b>	Csirkefalatok thai módra (csirkecomb, chili, fitt tészta, paradicsom) 420 kcal, 38g szénh., 29g fehérje, 14g zsír <b>1420 Ft</b>	Csirkemell vadasan, szarvacska tészta 426 kcal, 40g szénh., 29g fehérje, 11g zsír <b>1560 Ft</b>	
V11 - Főételek	Pírtott csirkecsikok tepsis burgonyával, zöldségekkel 462 kcal, 61g szénh., 40g fehérje, 4g zsír <b>1970 Ft</b>	Parajos csirkés farfalle 621 kcal, 85g szénh., 45g fehérje, 10g zsír <b>1770 Ft</b>	Vadas özgombócok, spagetti 725 kcal, 59g szénh., 54g fehérje, 24g zsír <b>2140 Ft</b>	Rakott karfiol pulykahússal és zabpehellyel 652 kcal, 48g szénh., 49g fehérje, 27g zsír <b>1840 Ft</b>	Sáfrányos-csirkés zöldséges bulgur reszelt sajttal 731 kcal, 94g szénh., 55g fehérje, 17g zsír <b>2020 Ft</b>	
V12 - Főételek	Sült csirkecomb, spenótos rizs 693 kcal, 90g szénh., 60g fehérje, 11g zsír <b>1820 Ft</b>	Tavaszi csirkemell rizottó 958 kcal, 110g szénh., 50g fehérje, 35g zsír <b>1940 Ft</b> 	 Házi harcsagombócok tejfölös paprikás mártásban bulgurral 679 kcal, 64g szénh., 50g fehérje, 31g zsír <b>2120 Ft</b>	Vöröslencse főzelék, light csirkemell pörkölt 803 kcal, 94g szénh., 63g fehérje, 17g zsír <b>1775 Ft</b>	Vaslapon sült csirkemellfilé, Gombás, tojásos rizs 716 kcal, 66g szénh., 52g fehérje, 27g zsír <b>1995 Ft</b> 	
V13 - Főételek	Édes-savanyú csirkemell basmati rizzsel 655 kcal, 120g szénh., 38g fehérje, 4g zsír <b>1820 Ft</b>	Roston sült pulykamell, ananászos rizs 679 kcal, 96g szénh., 49g fehérje, 11g zsír <b>2020 Ft</b>	Rakott zöldbab (sertéshússal) 516 kcal, 51g szénh., 31g fehérje, 20g zsír <b>1740 Ft</b>	Pírtott sertésmáj, főtt burgonya 592 kcal, 59g szénh., 38g fehérje, 21g zsír <b>1620 Ft</b>	Húsos rakott kel 709 kcal, 71g szénh., 42g fehérje, 26g zsír <b>1995 Ft</b>	
V14 - Főételek	Ananászsajttal rakott csirkemell basmati rizzsel 757 kcal, 117g szénh., 49g fehérje, 12g zsír <b>1960 Ft</b>	Fitt bécsiszelet, rizses zöldséggel 811 kcal, 111g szénh., 50g fehérje, 18g zsír <b>1970 Ft</b> 	 Tempurált hekk törzs basmati rizses zöldséggel 862 kcal, 125g szénh., 55g fehérje, 14g zsír <b>2070 Ft</b>	Őszibarackos-sajtos rakott csirkemell, barnarizs 782 kcal, 109g szénh., 50g fehérje, 15g zsír <b>1880 Ft</b>	Friss bazsalikomos csirkecombfilé, tejfölös-sajtos brokkoli 708 kcal, 24g szénh., 79g fehérje, 31g zsír <b>2080 Ft</b>	
V15 - Desszertek	Építészeti szelet* 146 kcal, 10g szénh., 4g fehérje, 10g zsír <b>1190 Ft</b>	Kölespuding házi meggyekvárral* 327 kcal, 89g szénh., 10g fehérje, 5g zsír <b>940 Ft</b>	Charlotte szelet* 163 kcal, 14g szénh., 6g fehérje, 9g zsír <b>1190 Ft</b>	Málnás alagút* 146 kcal, 9g szénh., 6g fehérje, 12g zsír <b>1190 Ft</b>	Tejszínes mákos szelet* 154 kcal, 14g szénh., 7g fehérje, 9g zsír <b>1190 Ft</b>	
VM - Vitál menü (kis adag leves + kis adag főétel)	Csirkehúsleves gazdagon zöldségekkel (csirkemellből), Pírtott csirkecsikok tepsis burgonyával, zöldségekkel 417 kcal, 48g szénh., 41g fehérje, 4g zsír <b>2225 Ft</b>	Tejszínes brokkoli krémleves, Juhtúróval töltött rántott csirkemell, wok zöldségekkel 630 kcal, 52g szénh., 41g fehérje, 28g zsír <b>2530 Ft</b>	Tárkonyos zöldségragu leves (gomba, z.borsó, zeller, gyökér), Olaszos tepsis csirkemell, zöldséges vadrizs 693 kcal, 75g szénh., 36g fehérje, 26g zsír <b>2130 Ft</b> 	Mediterrán gyümölcsleves, Sertéskaraj fitt magvas panírban, gombás-cukkinis rizs 831 kcal, 102g szénh., 41g fehérje, 29g zsír <b>2495 Ft</b> 	Tavaszi zöldborsóleves (fitt), Csirkemell vadasan, szarvacska tészta 558 kcal, 72g szénh., 39g fehérje, 11g zsír <b>2260 Ft</b>	
T1 - Savanyú	Uborkasaláta <b>320 Ft</b>	Uborkasaláta <b>320 Ft</b>	Uborkasaláta <b>320 Ft</b>	Uborkasaláta <b>320 Ft</b>	Uborkasaláta <b>320 Ft</b>	
T2 - Savanyú	Paradicsomsaláta <b>300 Ft</b>	Paradicsomsaláta <b>300 Ft</b>	Paradicsomsaláta <b>300 Ft</b>	Paradicsomsaláta <b>300 Ft</b>	Paradicsomsaláta <b>300 Ft</b>	



## FoodPlusz étlap - 2026 - 10. hét

	2026.03.02. - hétfő	2026.03.03. - kedd	2026.03.04. - szerda	2026.03.05. - csütörtök	2026.03.06. - péntek	2026.03.07. - szombat
T3 - Savanyú	Csemegeuborka 320 Ft	Csemegeuborka 320 Ft	Csemegeuborka 320 Ft	Csemegeuborka 320 Ft	Csemegeuborka 320 Ft	
T4 - Savanyú	Ecetes almapaprika 300 Ft	Ecetes almapaprika 300 Ft	Ecetes almapaprika 300 Ft	Ecetes almapaprika 300 Ft	Ecetes almapaprika 300 Ft	