



FoodPlusz étlap - 2025 - 12. hét

	2025.03.17. - hétfő	2025.03.18. - kedd	2025.03.19. - szerda	2025.03.20. - csütörtök	2025.03.21. - péntek	2025.03.22. - szombat
WF - Világ ízei	 Thai garnélás spagetti 1995 Ft	 Piri-piri csikecomb tepsis kocka burgonya 1820 Ft	 Oszt rák sajtos galuska baconnal sült hagymával 1895 Ft	 Buffalo csirkeszárnnyal és snidlinges tejfölös mártogatással, steak burgonyával, snidlinges tejfölös mártogatós 2170 Ft	 Egyben sült olasz fasírt marinara szósszal, tört burgonya 2250 Ft	
ZWF - Világ ízei (kis adag)	 Thai garnélás spagetti 1395 Ft	 Piri-piri csikecomb tepsis kocka burgonya 1275 Ft	 Oszt rák sajtos galuska baconnal sült hagymával 1325 Ft	 Buffalo csirkeszárnnyal és snidlinges tejfölös mártogatással, steak burgonyával, snidlinges tejfölös mártogatós 1520 Ft	 Egyben sült olasz fasírt marinara szósszal, tört burgonya 1575 Ft	
KID - Suli menü	Tojásleves, Bácskai rizseshús (csirkemellből) 1385 Ft	Sárgabarackleves, Sertés cordon bleu, vajmin rizs 1490 Ft	Erdei gyümölcsleves, Csirkemell paprikás, vajmin galuska 1445 Ft	Grízgaluska leves, Penne prosciutto 1295 Ft	Őszi barackos meggy leves, Halrudacs kákántva, rizs-bizsi 1560 Ft	
NK1 - SLÁGER Leves (6 dl) 12-ig rendelhető	 Csülkös babaleves 1155 Ft	 Csülkös babaleves 1155 Ft	 Csülkös babaleves 1155 Ft	 Csülkös babaleves 1155 Ft	 Csülkös babaleves 1155 Ft	
ZNK1 - SLÁGER Leves (3-3,5 dl) 12-ig rendelhető	 Csülkös babaleves 820 Ft	 Csülkös babaleves 820 Ft	 Csülkös babaleves 820 Ft	 Csülkös babaleves 820 Ft	 Csülkös babaleves 820 Ft	
NK2 - SLÁGER Leves (6 dl) 12-ig rendelhető	  Újházy tyúkhúsleves csigatésztával 1120 Ft 	  Újházy tyúkhúsleves csigatésztával 1120 Ft 	  Újházy tyúkhúsleves csigatésztával 1120 Ft 	  Újházy tyúkhúsleves csigatésztával 1120 Ft 	  Újházy tyúkhúsleves csigatésztával 1120 Ft 	
ZNK2 - SLÁGER Leves (3-3,5 dl) 12-ig rendelhető	  Újházy tyúkhúsleves csigatésztával 785 Ft 	  Újházy tyúkhúsleves csigatésztával 785 Ft 	  Újházy tyúkhúsleves csigatésztával 785 Ft 	  Újházy tyúkhúsleves csigatésztával 785 Ft 	  Újházy tyúkhúsleves csigatésztával 785 Ft 	
NK3 - SLÁGER Főétel 12-ig rendelhető	  Milánói sertésborda 1820 Ft 	  Milánói sertésborda 1820 Ft 	  Milánói sertésborda 1820 Ft 	  Milánói sertésborda 1820 Ft 	  Milánói sertésborda 1820 Ft 	
ZNK3 - SLÁGER Főétel (kis adag) 12-ig rendelhető	  Milánói sertésborda 1275 Ft 	  Milánói sertésborda 1275 Ft 	  Milánói sertésborda 1275 Ft 	  Milánói sertésborda 1275 Ft 	  Milánói sertésborda 1275 Ft 	
NK4 - SLÁGER Főétel 12-ig rendelhető	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 2055 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 2055 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 2055 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 2055 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 2055 Ft	
ZNK4 - SLÁGER Főétel (kis adag) 12-ig rendelhető	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1440 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1440 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1440 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1440 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1440 Ft	



FoodPlusz étlap - 2025 - 12. hét

	2025.03.17. - hétfő	2025.03.18. - kedd	2025.03.19. - szerda	2025.03.20. - csütörtök	2025.03.21. - péntek	2025.03.22. - szombat
NK5 - SLÁGER Főétel 12-ig rendelhető	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 2055 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 2055 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 2055 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 2055 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 2055 Ft	
ZNK5 - SLÁGER Főétel (kis adag) 12-ig rendelhető	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1440 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1440 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1440 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1440 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1440 Ft	
NK6 - SLÁGER Desszert 12-ig rendelhető	 Grízes tészta baracklekvár* 730 Ft	 Grízes tészta baracklekvár* 730 Ft	 Grízes tészta baracklekvár* 730 Ft	 Grízes tészta baracklekvár* 730 Ft	 Grízes tészta baracklekvár* 730 Ft	
CM - Foodplusz Menü (Fél adag leves + fél adag főétel)	Tejszínes tárkonyos zöldségleves, Csirkepaprikás (comból), galuska 1380 Ft 	Bableves csipetkével, Milánói makaróni csőben sütve 1380 Ft  	Tejfölös gombaleves, Pásztortarhonya 1335 Ft  	Petrezselymes zöldborsóleves nokedlivel, Fűszeres rántott csirkefalatok, jázmin rizs 1420 Ft 	Alföldi zöldséges sertésgulyás, Diós tészta 1425 Ft 	
TM - Takarékos Zóna menü - egész hétre (kis adag leves + kis adag főétel)	 Hamis gulyásleves, Baconös tejszínes spagetti reszelt sajttal 1670 Ft	 Lebbencsleves, Zúzapörkölt galuska 1660 Ft	Csontleves finommetélttel, Vadas húsgombóc, szarvacska tészta 1645 Ft	Citromos almaleves, Egybefasírt, hagymás tört burgonya 1795 Ft	Tejfölös zöldbaleves, Csirkemáj rizottó 1670 Ft 	
M1 - Menü1 - egész hétre (kis adag leves + nagy adag főétel)	 Tojásleves, Baconös tejszínes spagetti reszelt sajttal 2045 Ft	 Lencseleves, Zúzapörkölt galuska 2145 Ft	Tejfölös burgonyakréMLEves, pirított zsemlelekokkák, Vadas húsgombóc, szarvacska tészta 2225 Ft	Grízgaluska leves, Egybefasírt, hagymás tört burgonya 2170 Ft	Sváb fokhagymaleves, pirított zsemlelekokkák, Csirkemáj rizottó 2170 Ft 	
X - Foodpluszmix (2xfél adag)	 Bácskai rizseshús (csirkemellből), Madártej 1640 Ft	Szezámagos rántott pulykamell, petrezselymes burgonya, Somló palacsinta, csokiöntet 1920 Ft	 Hagymás-sajtos csirke, steak burgonya, Kókusz tekerics 1950 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes burgonya, Somló galuska 1895 Ft	 Fokhagymás tejben pácolt karaj pankó morzsában, rizi-bizi, Mascaronés túros palacsinta kemencében sütve 2080 Ft	
ZM - Zóna menü (kis adag leves + kis adag főétel)	Bográcgulyás, Túrós csusza bacon szalonnával 2130 Ft	Sárgabarack krémleves, Paprikás csirkés lasagne 1980 Ft	Erdei gyümölcsleves, Kijevi jércemell, kukoricás rizs 1995 Ft	Erőleves marhahússal, Vargabéles (túrós, mazsolás rakott tészta) 1930 Ft	Őszibarackos meggyleves, Párizsi jércemell, kukoricás rizs 1875 Ft	Húsgaluskaleves, Rántott vegyes tál (csirkemell, sajt), rizi-bizi 1840 Ft
A - Leves (6 dl)	Bográcgulyás 1380 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 1130 Ft	Nyírségi gombócleves 1350 Ft	Erőleves marhahússal 1220 Ft	 Tejfölös fejtettbab-leves füstölt csülökkel, zöldségekkel gazdagon 1295 Ft	Húsgaluskaleves 980 Ft
ZA - Leves (3-3,5 dl kis adag)	Bográcgulyás 965 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 790 Ft	Nyírségi gombócleves 945 Ft	Erőleves marhahússal 855 Ft	 Tejfölös fejtettbab-leves füstölt csülökkel, zöldségekkel gazdagon 895 Ft	Húsgaluskaleves 685 Ft
B - Leves (6 dl)	Tojásleves* 930 Ft	Lencseleves* 1020 Ft	Tejfölös burgonyakréMLEves, pirított zsemlelekokkák* 1020 Ft	Grízgaluska leves* 920 Ft	Sváb fokhagymaleves, pirított zsemlelekokkák 1020 Ft	



FoodPlusz étlap - 2025 - 12. hét

	2025.03.17. - hétfő	2025.03.18. - kedd	2025.03.19. - szerda	2025.03.20. - csütörtök	2025.03.21. - péntek	2025.03.22. - szombat
ZB - Leves (3-3,5 dl kis adag)	Tojásleves* 650 Ft	Lencseleves* 720 Ft	Tejfölös burgonyakréMLEVES, pirított zsemlekockák* 720 Ft	Grízgaluska leves* 645 Ft	Sváb fokhagymaleves, pirított zsemlekockák 720 Ft	
C - Leves (6 dl)	Tejszínes meggyleves* 1030 Ft	Sárgabarack leves* 1060 Ft	Erdei gyümölcsleves* 1120 Ft	Mazsolás gesztenyekréMLEVES* 1290 Ft	Őszi barackos meggyleves* 1055 Ft	
ZC - Leves (3-3,5 dl kis adag)	Tejszínes meggyleves* 720 Ft	Sárgabarack leves* 740 Ft	Erdei gyümölcsleves* 785 Ft	Mazsolás gesztenyekréMLEVES* 895 Ft	Őszi barackos meggyleves* 740 Ft	
CF1 - Fitness	Aszalt szilvával göngyölt pulykamell, barna rizs 806 kcal, 109g szénh., 50g fehérje, 18g zsír 1830 Ft	Csirkegyros, görög saláta 482 kcal, 24g szénh., 46g fehérje, 22g zsír 1960 Ft	Sonkás karfiol csőben sültve, reszelt sajttal 503 kcal, 34g szénh., 30g fehérje, 26g zsír 1750 Ft	Vadas marhaszeletek, durumtészta 761 kcal, 105g szénh., 45g fehérje, 20g zsír 1935 Ft	Hagymás rostélyos jázmin rizs, zöldség 685 kcal, 88g szénh., 43g fehérje, 18g zsír 2080 Ft	Pirított csirkecsíkok, fokhagymás, zöldséges tepsis burgonyával 552 kcal, 71g szénh., 43g fehérje, 9g zsír 1835 Ft
ZCF1 - Fitness (kis adag)	Aszalt szilvával göngyölt pulykamell, barna rizs 483 kcal, 65g szénh., 30g fehérje, 11g zsír 1280 Ft	Csirkegyros, görög saláta 288 kcal, 14g szénh., 28g fehérje, 13g zsír 1370 Ft	Sonkás karfiol csőben sültve, reszelt sajttal 303 kcal, 20g szénh., 18g fehérje, 16g zsír 1225 Ft	Vadas marhaszeletek, durumtészta 456 kcal, 63g szénh., 27g fehérje, 12g zsír 1355 Ft	Hagymás rostélyos jázmin rizs, zöldség 411 kcal, 53g szénh., 26g fehérje, 11g zsír 1455 Ft	Pirított csirkecsíkok, fokhagymás, zöldséges tepsis burgonyával 330 kcal, 42g szénh., 26g fehérje, 5g zsír 1285 Ft
CF2 - Fitness	Gombapaprikás, durumtészta 570 kcal, 95g szénh., 21g fehérje, 10g zsír 1530 Ft 	Kemencében sült csirkecomb, zöldséges bulgurral 712 kcal, 93g szénh., 64g fehérje, 12g zsír 1795 Ft	Paradicsomos káposzta, csiberopogós 599 kcal, 66g szénh., 49g fehérje, 14g zsír 1820 Ft	Fitt töltött paprika 602 kcal, 87g szénh., 33g fehérje, 22g zsír 1980 Ft	Gyöngyhagymás, gombás tejszínes csirkemell, jázmin rizs 866 kcal, 143g szénh., 45g fehérje, 13g zsír 1820 Ft 	
ZCF2 - Fitness (kis adag)	Gombapaprikás, durumtészta 342 kcal, 57g szénh., 13g fehérje, 6g zsír 1070 Ft 	Kemencében sült csirkecomb, zöldséges bulgurral 426 kcal, 56g szénh., 39g fehérje, 7g zsír 1255 Ft	Paradicsomos káposzta, csiberopogós 360 kcal, 40g szénh., 29g fehérje, 9g zsír 1275 Ft	Fitt töltött paprika 360 kcal, 52g szénh., 20g fehérje, 13g zsír 1385 Ft	Gyöngyhagymás, gombás tejszínes csirkemell, jázmin rizs 519 kcal, 86g szénh., 27g fehérje, 8g zsír 1275 Ft 	
D1 - Főzelék	Sárgaborsó főzelék 1055 Ft	Vöröslencse főzelék* 1195 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék* 1250 Ft	 Nagy burgonyafőzeléke 1250 Ft	Tökfőzelék* 1280 Ft	
ZD1 - Főzelék (kis adag)	Sárgaborsófőzelék 740 Ft	Vöröslencse főzelék* 835 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék* 875 Ft	 Nagy burgonyafőzeléke 875 Ft	Tökfőzelék* 895 Ft	
D2 - Főzelék feltéttel	Sárgaborsó főzelék, sült virsli 1555 Ft	Vöröslencse főzelék, fasírt 1750 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, fasírt 1750 Ft	 Nagy burgonyafőzeléke , házi sült kolbász 1730 Ft	Tökfőzelék, Pulykapörkölt 1730 Ft	
ZD2 - Főzelék (zóna adag)	Sárgaborsófőzelék, sült virsli 1090 Ft	Vöröslencse főzelék, fasírt 1225 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, fasírt 1225 Ft	 Nagy burgonyafőzeléke , házi sült kolbász 1220 Ft	Tökfőzelék, Pulykapörkölt 1220 Ft	
D3 - Főzelék feltéttel	Sárgaborsó főzelék, sertéssült 1580 Ft	 Vöröslencse főzelék, csirkepörkölt 1695 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, Rántott csirkemell 1780 Ft	 Nagy burgonyafőzeléke , fasírt 1720 Ft	Tökfőzelék, fasírt 1770 Ft	



FoodPlusz étlap - 2025 - 12. hét

	2025.03.17. - hétfő	2025.03.18. - kedd	2025.03.19. - szerda	2025.03.20. - csütörtök	2025.03.21. - péntek	2025.03.22. - szombat
ZD3 - Főzelék (zóna adag)	Sárgaborsófőzelék, sertéssült 1120 Ft	 Vöröslencse főzelék, csirkepörkölt 1185 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, Rántott csirkemell 1245 Ft	 Nagy burgonyafőzeléke , fasírt 1195 Ft	Tökfőzelék, fasírt 1240 Ft	
E1 - Rántott	 Mustáros szűzpecsenye rántva , petrezselymes burgonya 1920 Ft	Sertés cordon bleu (sajttal, sonkával töltött sertésborda), petrezselymes burgonya 1855 Ft	Kijevi jércemell, kukoricás rizs 1880 Ft	Rántott csirkemell baconos juhtúróval töltve, jázmin rizs 2035 Ft	Párizsi jércemell, kukoricás rizs 1765 Ft	Rántott vegyes tál (csirkemell, sajt), rizi-bizi 1785 Ft
ZE1 - Rántott (kis adag)	 Mustáros szűzpecsenye rántva , petrezselymes burgonya 1345 Ft	Sertés cordon bleu (sajttal, sonkával töltött sertésborda), petrezselymes burgonya 1295 Ft	Kijevi jércemell, kukoricás rizs 1320 Ft	Rántott csirkemell baconos juhtúróval töltve, jázmin rizs 1425 Ft	Párizsi jércemell, kukoricás rizs 1235 Ft	Rántott vegyes tál (csirkemell, sajt), rizi-bizi 1250 Ft
E2 - Rántott	 Mustáros szűzpecsenye rántva , rizi-bizi 1990 Ft	Sertés cordon bleu (sajttal, sonkával töltött sertésborda), jázmin rizs 1830 Ft	 Kijevi jércemell, házi burgonyapüré 2020 Ft	Rántott csirkemell baconos juhtúróval töltve, sült burgonya 2155 Ft	Párizsi jércemell, burgonyapüré 1820 Ft	
ZE2 - Rántott (kis adag)	 Mustáros szűzpecsenye rántva , rizi-bizi 1395 Ft	Sertés cordon bleu (sajttal, sonkával töltött sertésborda), jázmin rizs 1280 Ft	 Kijevi jércemell, házi burgonyapüré 1420 Ft	Rántott csirkemell baconos juhtúróval töltve, sült burgonya 1520 Ft	Párizsi jércemell, burgonyapüré 1275 Ft	
E3 - Rántott	 Zengővárkonyi csirkemell rántva, jázmin rizs 1875 Ft 	Szezámagos rántott pulykamell, petrezselymes burgonya 1865 Ft	Mátrai borzaska (reszelt burgonyás bundában sült sertésszelet), petrezselymes burgonya 1855 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes burgonya 1840 Ft	 Fokhagymás tejbe pácolt karaj pankó morzsában, rizi-bizi 1895 Ft	
ZE3 - Rántott (kis adag)	 Zengővárkonyi csirkemell rántva, jázmin rizs 1320 Ft 	Szezámagos rántott pulykamell, petrezselymes burgonya 1295 Ft	Mátrai borzaska, petrezselymes burgonya 1295 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes burgonya 1290 Ft	 Fokhagymás tejbe pácolt karaj pankó morzsában, rizi-bizi 1325 Ft	
E4 - Rántott	 Zengővárkonyi csirkemell rántva, házi burgonyapüré 2040 Ft 	Szezámagos rántott pulykamell, zöldséges rizs 1870 Ft	Mátrai borzaska (reszelt burgonyás bundában sült sertésszelet), jázmin rizs 1825 Ft	Rántott sertésborda, vegyes köret 1950 Ft	 Fokhagymás tejbe pácolt karaj pankó morzsában, tepsis burgonya 1875 Ft	
ZE4 - Rántott (kis adag)	 Zengővárkonyi csirkemell rántva, házi burgonyapüré 1430 Ft 	Szezámagos rántott pulykamell, zöldséges rizs 1295 Ft	Mátrai borzaska, jázmin rizs 1280 Ft	Rántott sertésborda, vegyes köret 1365 Ft	 Fokhagymás tejbe pácolt karaj pankó morzsában, tepsis burgonya 1320 Ft	
RV - Rántott Vega	Rántott cukkini szezámagos bundában, vegyes köret, tartármártás* 1985 Ft	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartármártás* 1795 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1685 Ft	Rántott brokkoli, jázmin rizs, tartármártás* 1740 Ft	Rántott sajt tál (mozzarella, trappista, füstölt sajt), rizi-bizi, tartármártás* 1980 Ft	



FoodPlusz étlap - 2025 - 12. hét

	2025.03.17. - hétfő	2025.03.18. - kedd	2025.03.19. - szerda	2025.03.20. - csütörtök	2025.03.21. - péntek	2025.03.22. - szombat
ZRV - Rántott vega (kis adag)	Rántott cukkini szezámmagos bundában, vegyes köret, tartármártás* 1390 Ft	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartármártás* 1255 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1180 Ft	Rántott brokkoli, jázmin rizs, tartármártás* 1220 Ft	Rántott sajt tál (mozzarella, trappista, füstölt sajt), rizi-bizi, tartármártás* 1385 Ft	
W3 - Halak	Rántott harcsa, petrezselymes burgonya 2050 Ft	Harcsa halászlé 1430 Ft	Halrudacskák rántva, rizi-bizi 2080 Ft	Rántott tengeri hal, diós bundában, jázmin rizs 1920 Ft	Tonhalas-paradicsomos rakott penne 1780 Ft	
ZW3 - Halak (kis adag)	Rántott harcsa, petrezselymes burgonya 1435 Ft	Harcsa halászlé 995 Ft	Halrudacskák rántva, rizi-bizi 1455 Ft	Rántott tengeri hal, diós bundában, jázmin rizs 1345 Ft	Tonhalas-paradicsomos rakott penne 1245 Ft	
VAD - Vadvilág	Szarvaspörkölt galuskával 2065 Ft	Vaddisznószeletek vadasan zsemlegombóccal 2330 Ft	Szarvashúsgombócok tejfölös erdei gombamártásban spagetti 2020 Ft 	Szarvasgulyás 1465 Ft	Áfonyás-gombás őzragu, túrós galuska 1920 Ft 	
ZVAD - Vadvilág (kis adag)	Szarvaspörkölt galuskával 1445 Ft	Vaddisznószeletek vadasan zsemlegombóccal 1630 Ft	Szarvashúsgombócok tejfölös erdei gombamártásban spagetti 1420 Ft 	Szarvasgulyás 1025 Ft	Áfonyás-gombás őzragu, túrós galuska 1345 Ft 	
TP - Tortilla és pita	Friss zöldséges, csirkés tortilla 1980 Ft	Marhahúsos quesadilla tejföllel, sajttal csípős 2130 Ft	Mexikói fűszeres zöldséges marharaguval töltött buritto csípős 2020 Ft	Csirkés burrito tzatzikivel, salsa szósszal, tzatziki öntet csípős 2060 Ft	Marhahúsos, zöldséges tortilla 1980 Ft	
F - Főétel	 Aratós flekken, tört burgonya (bacon, kolbász, bab) 1920 Ft	Vaslapon sült csirkemell, lilahagymás pirított gombával, jázmin rizs 1765 Ft 	Sajtos, tejfölös makaróni, bacon szalonna 1820 Ft	Óvári csirkemell (sonka, gomba, sajt), vegyes köret 1985 Ft 	Borjúpaprikás, kapos-juhtúrós sztrapacska 2295 Ft	
ZF - Főétel (kis adag)	 Aratós flekken, tört burgonya (bacon, kolbász, bab) 1345 Ft	Vaslapon sült csirkemell, lilahagymás pirított gombával, jázmin rizs 1235 Ft 	Sajtos, tejfölös makaróni, bacon szalonna 1275 Ft	Óvári csirkemell (sonka, gomba, sajt), vegyes köret 1390 Ft 	Borjúpaprikás, kapos-juhtúrós sztrapacska 1595 Ft	
G - Főétel	Sertéspörkölt, galuska 1660 Ft	Mustáros sertésszelet, hagymás törtburgonya 1780 Ft	Hagymás-sajtos csirke, steak burgonya 1930 Ft	Kemencében sült csirkemell csikok rofortos sajtmárt., jázmin rizs 1835 Ft	Tejfölös-gombás sertésszelet, galuska 1740 Ft 	Lyoni csirkemell, tepsis burgonya 1795 Ft
ZG - Főétel (kis adag)	Sertéspörkölt, galuska 1160 Ft	Mustáros sertésszelet, hagymás törtburgonya 1245 Ft	Hagymás-sajtos csirke, steak burgonya 1350 Ft	Kemencében sült csirkemell csikok rofortos sajtmárt., jázmin rizs 1285 Ft	Tejfölös-gombás sertésszelet, galuska 1220 Ft 	Lyoni csirkemell, tepsis burgonya 1255 Ft
H - Főétel	Túrós csusza bacon szalonnával 1820 Ft	Mákos tészta* 1495 Ft	 Montenegrói juhtúróval rakott makaróni (marha, tejföl, sajt) 2040 Ft	Vargabéles (túrós, mazsolás rakott tészta)* 1680 Ft	Házi túrógombóc édes tejfölmártással* 1820 Ft	Marhapörkölt, tarhonya 1895 Ft
ZH - Főétel (kis adag)	Túrós csusza bacon szalonnával 1275 Ft	Mákos tészta* 1045 Ft	 Montenegrói juhtúróval rakott makaróni (marha, tejföl, sajt) 1430 Ft	Vargabéles (túrós, mazsolás rakott tészta)* 1175 Ft	Házi túrógombóc édes tejfölmártással* 1275 Ft	Marhapörkölt, tarhonya 1330 Ft



FoodPlusz étlap - 2025 - 12. hét

	2025.03.17. - hétfő	2025.03.18. - kedd	2025.03.19. - szerda	2025.03.20. - csütörtök	2025.03.21. - péntek	2025.03.22. - szombat
I - Főétel	Bácskai rizseshús csirkemellből 1740 Ft	Paprikás csirkés lasagne 1920 Ft	Francia rakott burgonya* 1780 Ft	Tojásos lecsó virslivel, tarhonyával 2060 Ft	Görögös fetás csirkemell, burgonyapüré 1920 Ft	
ZI - Főétel (kis adag)	Bácskai rizseshús csirkemellből 1220 Ft	Paprikás csirkés lasagne 1345 Ft	Francia rakott burgonya* 1245 Ft	Tojásos lecsó virslivel, tarhonyával 1440 Ft	Görögös fetás csirkemell, burgonyapüré 1345 Ft	
J - Főétel	Sztrapacska (juhtúrós-tepertős galuska) 1720 Ft	Főtt marhahús, meggy mártás, főtt burgonya 2095 Ft	Csirkemell paprikás, vajás galuska 1755 Ft	Penne prosciutto (tejszín, sonka, sajt) 1645 Ft	Székelykáposzta 1750 Ft	
ZJ - Főétel (kis adag)	Sztrapacska 1195 Ft	Főtt marhahús, meggy mártás, főtt burgonya 1475 Ft	Csirkemell paprikás, vajás galuska 1230 Ft	Penne prosciutto 1150 Ft	Székelykáposzta 1225 Ft	
Y - Foodplusz ajánlat	Hortobágyi rakott palacsinta reszelt sajttal 1920 Ft	Roston csirkemell erdőkerülő módra (cs.mell, lyoni hagyma, sonka, z.borsó), jázmin rizs 1835 Ft	 Erdélyi töltött káposzta rántva, tejföl mártással 1975 Ft	 Hurkatál, párolt káposzta, házi tört burgonya 1830 Ft	Ropogós sült csirkeszárnyak káposztás tésztával 1780 Ft	
TA - Takarékos főétel	 Baconös tejszínes spagetti reszelt sajttal 1455 Ft	 Zúzapörkölt galuska 1470 Ft	Vadas húsgombóc, szarvacsa tészta 1550 Ft	Egybefasírt, hagymás tört burgonya 1630 Ft	Csirkemáj rizottó 1460 Ft 	
LAK - Laktózmentes	Tejfölös csirkepaprikás bulgarral (LM) 1780 Ft	Muszkaza (LM) 2240 Ft	Zöldborsófőzelék rántott csirkemell (LM) 1880 Ft	Házi rakott burgonya (LM) 2160 Ft	Rizsfelfújt házi baracklekvárral (LM)* 1740 Ft	
ZLAK - Laktózmentes (kis adag)	Tejfölös csirkepaprikás bulgarral (LM) 1245 Ft	Muszkaza (LM) 1570 Ft	Zöldborsófőzelék rántott csirkemell (LM) 1320 Ft	Házi rakott burgonya (LM) 1520 Ft	Rizsfelfújt házi baracklekvárral (LM)* 1220 Ft	
S1 - Saláta (zóna adag)	Stefánia vagdalt, majonézes burgonyasaláta 1280 Ft	Majonézes-csemeguborkás kukoricasaláta, csirke nuggets 1230 Ft	Póréhagymás majonézes burgonyasaláta baconba tekert csirkemell 1240 Ft	Franciasaláta, Körözöttel töltött sajttekercsek 1480 Ft	Almás, mandulás szárnyas saláta 1140 Ft	
L - Palacsinta (2db)	Baracklekváros palacsinta* 960 Ft	Somlói palacsinta, csokiöntet* 1220 Ft	Mascarpones túrós palacsinta* 1060 Ft	 Diós guba palacsinta vanília töltelékkel* 1130 Ft	 Mascarponés túrós palacsinta ke-mencében sütvé* 1195 Ft	
N1 - Desszert	Gyümölcsrizs 820 Ft	Túrós rétes 1130 Ft	Kókusz tekercs 995 Ft	Somlói galuska 995 Ft	Túrós pite 1060 Ft	Szilvágombóc 880 Ft
N2 - Desszert	Madártej 780 Ft	Mákos nudli 880 Ft	Piskóta tekercs házi baracklekvárral, vanília öntet 1080 Ft	Bounty szelet 1120 Ft	Csoki torta 1060 Ft	
V1 - Levesek	Csirkehúsleves gazdagon zöldségekkel (csirkemellből) 176 kcal, 13g szénh., 23g fehérje, 3g zsír 1080 Ft	Tárkonyos húsgaluska leves 219 kcal, 31g szénh., 13g fehérje, 4g zsír 955 Ft	Tárkonyos zöldségragu leves (gomba, z.borsó, zeller, gyökér)* 288 kcal, 26g szénh., 8g fehérje, 16g zsír 995 Ft 	Tárkonyos, gombás pulykaraguleves 387 kcal, 17g szénh., 27g fehérje, 23g zsír 1040 Ft 	Tavaszi zöldborsóleves (fitt)* 197 kcal, 48g szénh., 9g fehérje, 1g zsír 1030 Ft	



FoodPlusz étlap - 2025 - 12. hét

	2025.03.17. - hétfő	2025.03.18. - kedd	2025.03.19. - szerda	2025.03.20. - csütörtök	2025.03.21. - péntek	2025.03.22. - szombat
ZV1 - Levesek (kis adag)	Csirkehúsleves gazdagon zöldségekkel (csirkemellből) 117 kcal, 8g szénh., 15g fehérje, 1g zsír 795 Ft	Tárkonyos húsgaluska leves 147 kcal, 20g szénh., 9g fehérje, 3g zsír 695 Ft	Tárkonyos zöldségragu leves (gomba, z.borsó, zeller, gyökér)* 192 kcal, 17g szénh., 5g fehérje, 10g zsír 735 Ft	Tárkonyos, gombás pulykaraguleves 258 kcal, 11g szénh., 18g fehérje, 15g zsír 770 Ft	Tavaszi zöldborsóleves (fitt)* 132 kcal, 32g szénh., 6g fehérje, 1g zsír 765 Ft	
V2 - Levesek	Vecsési savanyúkáposzta-leves virslivel* 320 kcal, 17g szénh., 13g fehérje, 21g zsír 1120 Ft	Tejszínes brokkoli krémleves* 239 kcal, 33g szénh., 9g fehérje, 7g zsír 950 Ft	Könnnyű tejszínes gyümölcsleves stevia édesítőszerrel* 215 kcal, 63g szénh., 5g fehérje, 6g zsír 1155 Ft	Mediterrán gyümölcsleves* 286 kcal, 95g szénh., 5g fehérje, 16g zsír 1250 Ft	Házi kacsahúsleves gazdagon zöldségekkel 302 kcal, 15g szénh., 30g fehérje, 12g zsír 1190 Ft	
ZV2 - Levesek (kis adag)	Vecsési savanyúkáposzta-leves virslivel* 213 kcal, 11g szénh., 9g fehérje, 14g zsír 830 Ft	Tejszínes brokkoli krémleves* 159 kcal, 22g szénh., 6g fehérje, 4g zsír 695 Ft	Könnnyű tejszínes gyümölcsleves stevia édesítőszerrel* 144 kcal, 42g szénh., 3g fehérje, 4g zsír 855 Ft	Mediterrán gyümölcsleves* 192 kcal, 63g szénh., 3g fehérje, 11g zsír 925 Ft	Házi kacsahúsleves gazdagon zöldségekkel 201 kcal, 10g szénh., 20g fehérje, 8g zsír 880 Ft	
V3 - Főzelék	Fitt magyaros tökfőzelék* 205 kcal, 30g szénh., 7g fehérje, 6g zsír 1280 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék stevia édesítőszerrel* 253 kcal, 66g szénh., 9g fehérje, 1g zsír 1220 Ft	Zsenge zöldborsófőzelék stevia édesítőszerrel* 395 kcal, 68g szénh., 20g fehérje, 8g zsír 1320 Ft	Majorannás burgonyafőzelék (fitt)* 631 kcal, 83g szénh., 11g fehérje, 27g zsír 1220 Ft	Tejszínes zöldbabfőzelék* 172 kcal, 23g szénh., 6g fehérje, 6g zsír 1220 Ft	
V4 - Főzelék	Fitt magyaros tökfőzelék, fasirt (light) 630 kcal, 61g szénh., 44g fehérje, 21g zsír 1755 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék stevia édesítőszerrel, szaftos roston csirkemell 420 kcal, 71g szénh., 38g fehérje, 4g zsír 1650 Ft	Zsenge zöldborsófőzelék stevia édesítőszerrel, Brokkoli ropogós* 713 kcal, 110g szénh., 35g fehérje, 16g zsír 1750 Ft	Majorannás burgonyafőzelék (fitt), rántott csirkemell 1069 kcal, 119g szénh., 50g fehérje, 42g zsír 1780 Ft	Tejszínes zöldbabfőzelék, rántott csirkemell 610 kcal, 59g szénh., 45g fehérje, 20g zsír 1780 Ft	
ZV4 - Főzelék (kis adag)	Fitt magyaros tökfőzelék, fasirt (light) 420 kcal, 41g szénh., 29g fehérje, 14g zsír 1295 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék stevia édesítőszerrel, szaftos roston csirkemell 279 kcal, 48g szénh., 25g fehérje, 3g zsír 1220 Ft	Zsenge zöldborsófőzelék stevia édesítőszerrel, Brokkoli ropogós* 474 kcal, 73g szénh., 23g fehérje, 11g zsír 1295 Ft	Majorannás burgonyafőzelék, rántott csirkemell 714 kcal, 79g szénh., 33g fehérje, 28g zsír 1320 Ft	Tejszínes zöldbabfőzelék, rántott csirkemell 408 kcal, 39g szénh., 30g fehérje, 14g zsír 1320 Ft	
V5 - Főzelék	Fitt magyaros tökfőzelék, Kemencében sült csirkemell 410 kcal, 33g szénh., 40g fehérje, 12g zsír 1830 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék mini fasírttal 677 kcal, 98g szénh., 47g fehérje, 17g zsír 1695 Ft	Zsenge zöldborsófőzelék stevia édesítőszerrel, Sokmagvas rántott jércemell feltét 655 kcal, 85g szénh., 42g fehérje, 19g zsír 1695 Ft	Majorannás burgonyafőzelék (fitt), pulypörkölt 1002 kcal, 91g szénh., 51g fehérje, 46g zsír 1640 Ft	Tejszínes zöldbabfőzelék, sonkás omlett 521 kcal, 27g szénh., 28g fehérje, 32g zsír 1840 Ft	
V6 - Főételek	Gyros pitában zöldsalátával, joghurt öntet 567 kcal, 63g szénh., 50g fehérje, 12g zsír 1980 Ft	Light házi túrógombóc meggyöntettel* 538 kcal, 112g szénh., 34g fehérje, 16g zsír 1875 Ft	Könnnyű hortobágyi palacsinta 740 kcal, 79g szénh., 52g fehérje, 22g zsír 1870 Ft	Pácolt sajt csirkemell, tortilla tekercsben tejföllel zöldségekkel 984 kcal, 61g szénh., 54g fehérje, 57g zsír 2095 Ft	Mogyorós csirkecurry szezámos tésztaágyon 801 kcal, 60g szénh., 60g fehérje, 35g zsír 1780 Ft	
V7 - Főételek	Mandulás rántott csirkemell fitt panírban, basmati rizs, fahéjas alma 924 kcal, 132g szénh., 54g fehérje, 18g zsír 1830 Ft	Juhtúróval töltött rántott csirkemell, wok zöldségekkel 713 kcal, 44g szénh., 53g fehérje, 35g zsír 2250 Ft	Brünni sertésborda fitt panírban rizses zöldborsóval 987 kcal, 129g szénh., 51g fehérje, 28g zsír 1770 Ft	Sertéskaraj fitt magvas panírban, gombás-cukkinis rizs 957 kcal, 120g szénh., 57g fehérje, 27g zsír 2030 Ft	Fitt rántott zöldségek (gomba, karfiol, brokkoli), Light majonéz stevia édesítőszerrel* 622 kcal, 55g szénh., 23g fehérje, 33g zsír 1755 Ft	



FoodPlusz étlap - 2025 - 12. hét

	2025.03.17. - hétfő	2025.03.18. - kedd	2025.03.19. - szerda	2025.03.20. - csütörtök	2025.03.21. - péntek	2025.03.22. - szombat
ZV7 - Főételek (kis adag)	 Mandulás rántott csirkemell fitt panírban, basmati rizs, fahéjas alma 615 kcal, 88g szénh., 36g fehérje, 12g zsír 1355 Ft	Juhtúróval töltött rántott csirkemell, wok zöldségekkel 474 kcal, 29g szénh., 36g fehérje, 23g zsír 1665 Ft	 Brünni sertésborda fitt panírban rizses zöldborsóval 657 kcal, 86g szénh., 34g fehérje, 19g zsír 1320 Ft	Sertéskaraj fitt magvas panírban, gombás-cukkinis rizs 639 kcal, 80g szénh., 38g fehérje, 18g zsír 1495 Ft 	Fitt rántott zöldségek (gomba, karfiol, brokkoli), Light majonéz stevia édesítőszerrel* 414 kcal, 42g szénh., 16g fehérje, 22g zsír 1295 Ft 	
V8 - Főételek	Mustáros csirkemell párolt káposztával, burgonyával 542 kcal, 68g szénh., 43g fehérje, 6g zsír 1795 Ft	 Kemencében sült sertésjava saftjával, vecsési hordóskáposzta-ágyon 483 kcal, 21g szénh., 40g fehérje, 24g zsír 1740 Ft	Tárkonyos mustáros csirkefalatok petrezselymes karfiol 502 kcal, 32g szénh., 42g fehérje, 21g zsír 1825 Ft	 Klasszikus grillcsirke (fél), rizi bizi 888 kcal, 62g szénh., 108g fehérje, 22g zsír 2030 Ft	Rakott karfiol (pulykahússal) 617 kcal, 55g szénh., 42g fehérje, 24g zsír 1795 Ft	
V9 - Főételek	Zöldfűszeres ricottával töltött jércemell joghurtos bulgursalátával 740 kcal, 85g szénh., 55g fehérje, 21g zsír 1950 Ft	Lucskos káposzta csirkemellből 565 kcal, 39g szénh., 42g fehérje, 25g zsír 1795 Ft	 Csirkés chilis bab 547 kcal, 53g szénh., 39g fehérje, 18g zsír 1685 Ft	Kemencében sült csirkemell cheddar sajt mártással, párolt zöldségköret 639 kcal, 47g szénh., 53g fehérje, 25g zsír 1970 Ft	Könnýű bolognai lasagne 826 kcal, 112g szénh., 41g fehérje, 32g zsír 1825 Ft	
ZV9 - Főételek (kis adag)	Zöldfűszeres ricottával töltött jércemell joghurtos bulgursalátával 492 kcal, 57g szénh., 37g fehérje, 14g zsír 1445 Ft	Lucskos káposzta csirkemellből 378 kcal, 26g szénh., 28g fehérje, 17g zsír 1335 Ft	 Csirkés chilis bab 366 kcal, 35g szénh., 26g fehérje, 12g zsír 1245 Ft	Kemencében sült csirkemell cheddar sajt mártással, párolt zöldségköret 451 kcal, 38g szénh., 35g fehérje, 16g zsír 1460 Ft	Könnýű bolognai lasagne 554 kcal, 64g szénh., 27g fehérje, 21g zsír 1350 Ft	
V10 - Főételek	Lyoni marhapecsenye (sült hagymával), párolt zöldségköret 576 kcal, 54g szénh., 39g fehérje, 20g zsír 2080 Ft	Zöldséges csirkehússal rakott kel 675 kcal, 56g szénh., 42g fehérje, 29g zsír 1855 Ft	Olaszos tepsis csirkemell, zöldséges vadrizs 750 kcal, 87g szénh., 47g fehérje, 23g zsír 1825 Ft	Csirkefalatok thai módra (csirkecomb, chili, fitt tészta, paradicsom) 774 kcal, 71g szénh., 53g fehérje, 30g zsír 1820 Ft	Csirkemell vadasan, szarvacska tészta 728 kcal, 96g szénh., 54g fehérje, 22g zsír 1935 Ft	
ZV10 - Főételek (kis adag)	Lyoni marhapecsenye (sült hagymával), párolt zöldségköret 384 kcal, 36g szénh., 26g fehérje, 14g zsír 1540 Ft	Zöldséges csirkehússal rakott kel 450 kcal, 37g szénh., 28g fehérje, 19g zsír 1375 Ft	Olaszos tepsis csirkemell, zöldséges vadrizs 501 kcal, 58g szénh., 31g fehérje, 15g zsír 1350 Ft	Csirkefalatok thai módra (csirkecomb, chili, fitt tészta, paradicsom) 516 kcal, 47g szénh., 35g fehérje, 20g zsír 1345 Ft	Csirkemell vadasan, szarvacska tészta 486 kcal, 64g szénh., 36g fehérje, 14g zsír 1430 Ft	
V11 - Főételek	Pirított csirkecsikok tepsis burgonyával, zöldségekkel 462 kcal, 61g szénh., 40g fehérje, 4g zsír 1820 Ft	Parajos csirkés farfalle 621 kcal, 85g szénh., 45g fehérje, 10g zsír 1655 Ft	Vadas özgombócok, spagetti 827 kcal, 87g szénh., 60g fehérje, 30g zsír 2020 Ft	Rakott karfiol pulykahússal és zabpehellyel 652 kcal, 48g szénh., 49g fehérje, 27g zsír 1720 Ft	Sáfrányos-csirkés zöldséges bulgur reszelt sajttal 731 kcal, 94g szénh., 55g fehérje, 17g zsír 1920 Ft	
V12 - Főételek	Sült csirkecomb, spenótos rizs 693 kcal, 90g szénh., 60g fehérje, 11g zsír 1680 Ft	Tavaszi csirkemell rizottó 958 kcal, 110g szénh., 50g fehérje, 35g zsír 1850 Ft 	 Tejszínes-gombás harcsaszeletek, light szarvacska tésztával 778 kcal, 65g szénh., 56g fehérje, 32g zsír 2160 Ft 	Vöröslencse főzelék, light csirkemell pörkölt 803 kcal, 94g szénh., 63g fehérje, 17g zsír 1685 Ft	Vaslapon sült csirkemellfilé, Gombás, tojásos rizs 716 kcal, 66g szénh., 52g fehérje, 27g zsír 1895 Ft 	
V13 - Főételek	Édes-savanyú csirkemell basmati rizzsel 655 kcal, 120g szénh., 38g fehérje, 4g zsír 1720 Ft	Roston sült pulykamell, ananászos rizs 679 kcal, 96g szénh., 49g fehérje, 11g zsír 1845 Ft	Rakott zöldbab (sertéshússal) 516 kcal, 51g szénh., 31g fehérje, 20g zsír 1695 Ft	Pirított sertésmáj, főtt burgonya 592 kcal, 59g szénh., 38g fehérje, 21g zsír 1520 Ft	Húsos rakott kel 709 kcal, 71g szénh., 42g fehérje, 26g zsír 1955 Ft	
V14 - Főételek	Ananással-sajttal rakott csirkemell basmati rizzsel 757 kcal, 117g szénh., 49g fehérje, 12g zsír 1835 Ft	Fitt bécsiszelet, rizses zöldséggel 811 kcal, 111g szénh., 50g fehérje, 18g zsír 1930 Ft 	Csípős chilis csirkecomb, gombás-cukkinis rizs 751 kcal, 97g szénh., 64g fehérje, 12g zsír 1895 Ft 	Őszibarackos-sajtos rakott csirkemell, barnarizs 782 kcal, 109g szénh., 50g fehérje, 15g zsír 1765 Ft	Friss bazsalikomos csirkecombfilé, tejfölös-sajtos brokkoli 708 kcal, 24g szénh., 79g fehérje, 31g zsír 1995 Ft	



FoodPlusz étlap - 2025 - 12. hét

	2025.03.17. - hétfő	2025.03.18. - kedd	2025.03.19. - szerda	2025.03.20. - csütörtök	2025.03.21. - péntek	2025.03.22. - szombat
V15 - Desszertek	Epres-vanília szelet* 146 kcal, 10g szénh., 4g fehérje, 10g zsír 1080 Ft	Kölespuding házi meggylevárral* 327 kcal, 89g szénh., 10g fehérje, 5g zsír 850 Ft	Charlotte szelet* 163 kcal, 14g szénh., 6g fehérje, 9g zsír 1080 Ft	Málnás alagút* 146 kcal, 9g szénh., 6g fehérje, 12g zsír 1080 Ft	Tejszínes mákos szelet* 154 kcal, 14g szénh., 7g fehérje, 9g zsír 1080 Ft	
VM - Vitál menü (kis adag leves + kis adag főétel)	Csirkehúsleves gazdagon zöldségekkel (csirkemellből), Pirított csirkecsikok tepsis burgonyával, zöldségekkel 426 kcal, 50g szénh., 42g fehérje, 5g zsír 2040 Ft	Tejszínes brokkoli krémleves, Juhtúróval töltött rántott csirkemell, wok zöldségekkel 630 kcal, 52g szénh., 41g fehérje, 28g zsír 2240 Ft	Tárkonyos zöldségragu leves (gomba, z.borsó, zeller, gyökér), Olaszos tepsis csirkemell, zöldséges vadrizs 693 kcal, 75g szénh., 36g fehérje, 26g zsír 1980 Ft 	Áfonyás fahéjas banánleves stevia édesítőszerrel, Sertéskaraj fitt magvas panírban, gombás-cukkinis rizs 819 kcal, 125g szénh., 41g fehérje, 25g zsír 2220 Ft 	Tavaszi zöldborsóleves (fitt), Csirkemell vadasan, szarvacska tészta 618 kcal, 96g szénh., 42g fehérje, 15g zsír 2085 Ft	
T1 - Savanyú	Uborkasaláta 280 Ft	Uborkasaláta 280 Ft	Uborkasaláta 280 Ft	Uborkasaláta 280 Ft	Uborkasaláta 280 Ft	
T2 - Savanyú	Paradicsomsaláta 260 Ft	Paradicsomsaláta 260 Ft	Paradicsomsaláta 260 Ft	Paradicsomsaláta 260 Ft	Paradicsomsaláta 260 Ft	
T3 - Savanyú	Csemegeuborka 280 Ft	Csemegeuborka 280 Ft	Csemegeuborka 280 Ft	Csemegeuborka 280 Ft	Csemegeuborka 280 Ft	
T4 - Savanyú	Ecetes almapaprika 260 Ft	Ecetes almapaprika 260 Ft	Ecetes almapaprika 260 Ft	Ecetes almapaprika 260 Ft	Ecetes almapaprika 260 Ft	