



FoodPlusz étlap - 2024 - 31. hét

	2024.07.29. - hétfő	2024.07.30. - kedd	2024.07.31. - szerda	2024.08.01. - csütörtök	2024.08.02. - péntek	2024.08.03. - szombat
KID - Vakáció menü	Tojásleves, Bácskai rizseshús (csirkemellből) 1245 Ft	Sárgabarackleves, Sertés cordon bleu, jázmin rizs 1365 Ft	Erdei gyümölcsleves, Csirkemell paprikás, vajás galuska 1340 Ft	Grízgaluska leves, Penne prosciutto 1195 Ft	Ősziarackos meggyleves, Halrudacsok rántva, rizi-bizi 1335 Ft	
NK1 - SLÁGER Leves (6 dl) 12-ig rendelhető	 Csülkös bableves 1050 Ft	 Csülkös bableves 1050 Ft	 Csülkös bableves 1050 Ft	 Csülkös bableves 1050 Ft	 Csülkös bableves 1050 Ft	
ZNK1 - SLÁGER Leves (3-3,5 dl) 12-ig rendelhető	 Csülkös bableves 735 Ft	 Csülkös bableves 735 Ft	 Csülkös bableves 735 Ft	 Csülkös bableves 735 Ft	 Csülkös bableves 735 Ft	
NK2 - SLÁGER Leves (6 dl) 12-ig rendelhető	 Tanyasi csibelevés 965 Ft	 Tanyasi csibelevés 965 Ft	 Tanyasi csibelevés 965 Ft	 Tanyasi csibelevés 965 Ft	 Tanyasi csibelevés 965 Ft	
ZNK2 - SLÁGER Leves (3-3,5 dl) 12-ig rendelhető	 Tanyasi csibelevés 675 Ft	 Tanyasi csibelevés 675 Ft	 Tanyasi csibelevés 675 Ft	 Tanyasi csibelevés 675 Ft	 Tanyasi csibelevés 675 Ft	
NK3 - SLÁGER Főétel 12-ig rendelhető	 Szegedi tarhonyás hús 1550 Ft	 Szegedi tarhonyás hús 1550 Ft	 Szegedi tarhonyás hús 1550 Ft	 Szegedi tarhonyás hús 1550 Ft	 Szegedi tarhonyás hús 1550 Ft	
ZNK3 - SLÁGER Főétel (kis adag) 12-ig rendelhető	 Szegedi tarhonyás hús 1085 Ft	 Szegedi tarhonyás hús 1085 Ft	 Szegedi tarhonyás hús 1085 Ft	 Szegedi tarhonyás hús 1085 Ft	 Szegedi tarhonyás hús 1085 Ft	
NK4 - SLÁGER Főétel 12-ig rendelhető	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1995 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1995 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1995 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1995 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1995 Ft	
ZNK4 - SLÁGER Főétel (kis adag) 12-ig rendelhető	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1395 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1395 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1395 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1395 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1395 Ft	
NK5 - SLÁGER Főétel 12-ig rendelhető	  Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1995 Ft	  Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1995 Ft	  Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1995 Ft	  Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1995 Ft	  Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1995 Ft	
ZNK5 - SLÁGER Főétel (kis adag) 12-ig rendelhető	  Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1395 Ft	  Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1395 Ft	  Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1395 Ft	  Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1395 Ft	  Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1395 Ft	
NK6 - SLÁGER Desszert 12-ig rendelhető	 Grízes tészta baracklekvár* 620 Ft	 Grízes tészta baracklekvár* 620 Ft	 Grízes tészta baracklekvár* 620 Ft	 Grízes tészta baracklekvár* 620 Ft	 Grízes tészta baracklekvár* 620 Ft	
A - Leves (6 dl)	Bográcgulyás 1265 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 1020 Ft	Nyírségi gombócleves 1195 Ft	Erőleves marhahússal 1095 Ft	Rozmaringos, tejfölös csirkeleves 1020 Ft	Húsgaluskaleves 840 Ft



FoodPlusz étlap - 2024 - 31. hét

	2024.07.29. - hétfő	2024.07.30. - kedd	2024.07.31. - szerda	2024.08.01. - csütörtök	2024.08.02. - péntek	2024.08.03. - szombat
ZA - Leves (3-3,5 dl kis adag)	Bográcsgulyás 885 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 715 Ft	Nyírségi gombóclevés 840 Ft	Erőleves marhahússal 770 Ft	Rozmaringos, tejfölös csirkeleves 715 Ft	Húsgaluskaleves 595 Ft
B - Leves (6 dl)	Tojásleves* 795 Ft	Lencseleves* 895 Ft	Tejfölös burgonyakréMLEVES, pirított zsemlekockák* 895 Ft	Grízgaluska leves* 785 Ft	Sváb fokhagymaleves, pirított zsemlekockák 880 Ft	
ZB - Leves (3-3,5 dl kis adag)	Tojásleves* 560 Ft	Lencseleves* 630 Ft	Tejfölös burgonyakréMLEVES, pirított zsemlekockák* 630 Ft	Grízgaluska leves* 555 Ft	Sváb fokhagymaleves, pirított zsemlekockák 615 Ft	
C - Leves (6 dl)	Tejszínes meggyleves* 890 Ft	Sárgabarack leves* 950 Ft	Erdei gyümölcsleves* 985 Ft	 Mazsolás gesztenyekréMLEVES* 1130 Ft	Őszibarackos meggyleves* 930 Ft	
ZC - Leves (3-3,5 dl kis adag)	Tejszínes meggyleves* 625 Ft	Sárgabarack leves* 665 Ft	Erdei gyümölcsleves* 690 Ft	 Mazsolás gesztenyekréMLEVES* 795 Ft	Őszibarackos meggyleves* 650 Ft	
CF1 - Fitness	Aszalt szilvával göngyölt pulykamell, barna rizs 806 kcal, 109g szénh., 50g fehérje, 18g zsír 1640 Ft	Csirkegyros, görögsaláta 482 kcal, 24g szénh., 46g fehérje, 22g zsír 1795 Ft	Sonkás karfiol csőben sültve, reszelt sajttal 503 kcal, 34g szénh., 30g fehérje, 26g zsír 1630 Ft	Vadas marhaszeletek, durumtészta 761 kcal, 105g szénh., 45g fehérje, 20g zsír 1820 Ft	Hagymás rostélyos jázmin rizs, zöldkört 685 kcal, 88g szénh., 43g fehérje, 18g zsír 1980 Ft	Pirított csirkecsíkok, fokhagymás, zöld-séges tepsis burgonyával 552 kcal, 71g szénh., 43g fehérje, 9g zsír 1720 Ft
ZCF1 - Fitness (kis adag)	Aszalt szilvával göngyölt pulykamell, barna rizs 483 kcal, 65g szénh., 30g fehérje, 11g zsír 1150 Ft	Csirkegyros, görögsaláta 288 kcal, 14g szénh., 28g fehérje, 13g zsír 1255 Ft	Sonkás karfiol csőben sültve, reszelt sajttal 303 kcal, 20g szénh., 18g fehérje, 16g zsír 1140 Ft	Vadas marhaszeletek, durumtészta 456 kcal, 63g szénh., 27g fehérje, 12g zsír 1275 Ft	Hagymás rostélyos jázmin rizs, zöldkört 411 kcal, 53g szénh., 26g fehérje, 11g zsír 1390 Ft	Pirított csirkecsíkok, fokhagymás, zöld-séges tepsis burgonyával 330 kcal, 42g szénh., 26g fehérje, 5g zsír 1195 Ft
CF2 - Fitness	Gombapaprikás, durumtészta 570 kcal, 95g szénh., 21g fehérje, 10g zsír 1420 Ft 	Kemencében sült csirkecomb, zöldséges bulgurral 712 kcal, 93g szénh., 64g fehérje, 12g zsír 1655 Ft	Paradicsomos káposzta, csiberopogós 599 kcal, 66g szénh., 49g fehérje, 14g zsír 1690 Ft	Fitt töltött paprika 602 kcal, 87g szénh., 33g fehérje, 22g zsír 1865 Ft	Gyöngyhagymás, gombás tejszínes csirkemell, jázmin rizs 866 kcal, 143g szénh., 45g fehérje, 13g zsír 1660 Ft 	
ZCF2 - Fitness (kis adag)	Gombapaprikás, durumtészta 342 kcal, 57g szénh., 13g fehérje, 6g zsír 995 Ft 	Kemencében sült csirkecomb, zöldséges bulgurral 426 kcal, 56g szénh., 39g fehérje, 7g zsír 1160 Ft	Paradicsomos káposzta, csiberopogós 360 kcal, 40g szénh., 29g fehérje, 9g zsír 1185 Ft	Fitt töltött paprika 360 kcal, 52g szénh., 20g fehérje, 13g zsír 1295 Ft	Gyöngyhagymás, gombás tejszínes csirkemell, jázmin rizs 519 kcal, 86g szénh., 27g fehérje, 8g zsír 1160 Ft 	
D1 - Főzelék	Sárgaborsó főzelék 950 Ft	 Vöröslencse főzelék* 1095 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék* 1140 Ft	Tejszínes lencsefőzelék* 1065 Ft	Tökfőzelék* 1160 Ft	
ZD1 - Főzelék (kis adag)	Sárgaborsófőzelék 665 Ft	 Vöröslencse főzelék* 765 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék* 795 Ft	 Tejszínes lencsefőzelék* 745 Ft	Tökfőzelék* 815 Ft	
D2 - Főzelék feltéttel	Sárgaborsó főzelék, sült virsli 1450 Ft	 Vöröslencse főzelék, fasírt 1640 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, fasírt 1640 Ft	Tejszínes lencsefőzelék, Sült oldalas 1795 Ft	Tökfőzelék, Pulykapörkölt 1595 Ft	



FoodPlusz étlap - 2024 - 31. hét

	2024.07.29. - hétfő	2024.07.30. - kedd	2024.07.31. - szerda	2024.08.01. - csütörtök	2024.08.02. - péntek	2024.08.03. - szombat
ZD2 - Főzelék (zóna adag)	Sárgaborsófőzelék, sült virsli 1015 Ft	 Vöröslencse főzelék, fasírt 1150 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, fasírt 1150 Ft	Tejszínes lencsefőzelék, Sült oldalas 1255 Ft	Tökfőzelék, Pulykapörkölt 1115 Ft	
D3 - Főzelék feltéttel	Sárgaborsó főzelék, sertéssült 1460 Ft	 Vöröslencse főzelék, Sertéspörkölt 1670 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, Rántott csirkemell 1640 Ft	 Tejszínes lencsefőzelék, sertéspörkölt 1555 Ft	Tökfőzelék, fasírt 1655 Ft	
ZD3 - Főzelék (zóna adag)	Sárgaborsófőzelék, sertéssült 1020 Ft	 Vöröslencse főzelék, Sertéspörkölt 1170 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, Rántott csirkemell 1150 Ft	 Tejszínes lencsefőzelék, sertéspörkölt 1090 Ft	Tökfőzelék, fasírt 1160 Ft	
E1 - Rántott	Baconos, krémsajtos-jalapenoval töltött csirkemell, Basmati rizs csípős 1785 Ft	Sertés cordon bleu (sajttal, sonkával töltött sertésborda), petrezselymes újbургonya 1760 Ft	Kijevi jércemell, kukoricás rizs 1760 Ft	Rántott csirkemell baconos juhtúróval töltve, jázmin rizs 1895 Ft	Párizsi jércemell, kukoricás rizs 1630 Ft	Rántott vegyes tál (csirkemell, sajt), rizi-bizi 1630 Ft
ZE1 - Rántott (kis adag)	Baconos, krémsajtos-jalapenoval töltött csirkemell, Basmati rizs csípős 1250 Ft	Sertés cordon bleu (sajttal, sonkával töltött sertésborda), petrezselymes újbургonya 1230 Ft	Kijevi jércemell, kukoricás rizs 1230 Ft	Rántott csirkemell baconos juhtúróval töltve, jázmin rizs 1330 Ft	Párizsi jércemell, kukoricás rizs 1145 Ft	Rántott vegyes tál (csirkemell, sajt), rizi-bizi 1145 Ft
E2 - Rántott	Baconos, krémsajtos-jalapenoval töltött csirkemell, sült burgonya csípős 1920 Ft	Sertés cordon bleu (sajttal, sonkával töltött sertésborda), jázmin rizs 1720 Ft	Kijevi jércemell, petrezselymes újbургonya 1720 Ft	Rántott csirkemell baconos juhtúróval töltve, sült burgonya 2050 Ft	Párizsi jércemell, burgonyapüré 1680 Ft	
ZE2 - Rántott (kis adag)	Baconos, krémsajtos-jalapenoval töltött csirkemell, sült burgonya csípős 1345 Ft	Sertés cordon bleu (sajttal, sonkával töltött sertésborda), jázmin rizs 1195 Ft	Kijevi jércemell, petrezselymes újbургonya 1195 Ft	Rántott csirkemell baconos juhtúróval töltve, sült burgonya 1435 Ft	Párizsi jércemell, burgonyapüré 1175 Ft	
E3 - Rántott	Rántott mozzarella, burgonyapüré* 1720 Ft	Szezámragos rántott pulykamell, petrezselymes újbургonya 1720 Ft	Mátrai borzaska (reszelt burgonyás bundában sült sertésszelet), petrezselymes újbургonya 1735 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes újbургonya 1720 Ft	Bajor töltött rántott borda, steak burgonya 1975 Ft	
ZE3 - Rántott (kis adag)	Rántott mozzarella, burgonyapüré* 1220 Ft	Szezámragos rántott pulykamell, petrezselymes újbургonya 1195 Ft	Mátrai borzaska, petrezselymes újbургonya 1215 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes újbургonya 1195 Ft	Bajor töltött rántott borda, steak burgonya 1385 Ft	
E4 - Rántott	Rántott mozzarella, jázmin rizs, tartármártás* 1690 Ft	Szezámragos rántott pulykamell, zöld-séges rizs 1685 Ft	Mátrai borzaska (reszelt burgonyás bundában sült sertésszelet), jázmin rizs 1675 Ft	Rántott sertésborda, vegyes köret 1850 Ft	Bajor töltött rántott borda, rizi-bizi 1890 Ft	
ZE4 - Rántott (kis adag)	Rántott mozzarella, jázmin rizs, tartármártás* 1190 Ft	Szezámragos rántott pulykamell, zöld-séges rizs 1180 Ft	Mátrai borzaska, jázmin rizs 1175 Ft	Rántott sertésborda, vegyes köret 1295 Ft	Bajor töltött rántott borda, rizi-bizi 1325 Ft	
RV - Rántott Vega	Rántott cukkini szezámragos bundában, vegyes köret, tartármártás* 1880 Ft	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartármártás* 1620 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1565 Ft	Rántott patison, jázmin rizs, tartármártás* 1645 Ft	Rántott sajt tál (mozzarella, trappista, füstölt sajt), rizi-bizi, tartármártás* 1820 Ft	
ZRV - Rántott vega (kis adag)	Rántott cukkini szezámragos bundában, vegyes köret, tartármártás* 1315 Ft	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartármártás* 1135 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1095 Ft	Rántott patison, jázmin rizs, tartármártás* 1150 Ft	Rántott sajt tál (mozzarella, trappista, füstölt sajt), rizi-bizi, tartármártás* 1275 Ft	



FoodPlusz étlap - 2024 - 31. hét

	2024.07.29. - hétfő	2024.07.30. - kedd	2024.07.31. - szerda	2024.08.01. - csütörtök	2024.08.02. - péntek	2024.08.03. - szombat
VAD - Vadvilág	Szarvaspörkölt galuskával 1920 Ft	Vaddisznószeletek vadasan zsemlegombóccal 2055 Ft	Szarvashúsgombócok tejfölös erdei gombamártásban spagetti 1895 Ft 	Szarvasgulyás 1350 Ft	Áfonyás-gombás őzragu , túrós galuska 1770 Ft 	
ZVAD - Vadvilág (kis adag)	Szarvaspörkölt galuskával 1345 Ft	Vaddisznószeletek vadasan zsemlegombóccal 1440 Ft	 Szarvashúsgombócok tejfölös erdei gombamártásban spagetti 1330 Ft 	Szarvasgulyás 945 Ft	Áfonyás-gombás őzragu, túrós galuska 1240 Ft 	
W3 - Halak	Rántott harcsa, petrezselymes újbургonya 1940 Ft	Harcsa halászlé 1320 Ft	Tonhalas-paradicsomos rakott penne 1670 Ft	Rántott tengeri hal, diós bundában, jázmin rizs 1785 Ft	Halrudacskák rántva, rizi-bizi 1960 Ft	
ZW3 - Halak (kis adag)	Rántott harcsa, petrezselymes újbургonya 1360 Ft	Harcsa halászlé 925 Ft	Tonhalas-paradicsomos rakott penne 1170 Ft	Rántott tengeri hal, diós bundában, jázmin rizs 1250 Ft	Halrudacskák rántva, rizi-bizi 1370 Ft	
TP - Tortilla és pita	Csirkés burrito tzatzikivel, salsa szósszal, tzatziki öntet 1950 Ft	Marhahúsos quesadilla tejföllel, sajttal 2030 Ft	 Mexikói fűszeres zöldséges marhaguvával töltött buritto csipős 1895 Ft	Friss zöldséges, csirkés tortilla 1875 Ft	Marhahúsos, zöldséges tortilla 1875 Ft	
F - Főétel	Sajtos, tejfölös makaróni, bacon szalonna 1680 Ft	Vaslapon sült csirkemell, lilahagymás pirított gombával, jázmin rizs 1630 Ft 	Kemencében sült oldalas, petrezselymes újbургonya párolt káposzta 1995 Ft	Óvári csirkemell (sonka, gomba, sajt), vegyes köret 1850 Ft 	Borjúpaprikás, kapros-juhtúrós sztrapacska 2185 Ft	
ZF - Főétel (kis adag)	Sajtos, tejfölös makaróni, bacon szalonna 1175 Ft	Vaslapon sült csirkemell, lilahagymás pirított gombával, jázmin rizs 1140 Ft 	Kemencében sült oldalas, petrezselymes újbургonya, párolt káposzta 1395 Ft	Óvári csirkemell (sonka, gomba, sajt), vegyes köret 1295 Ft 	Borjúpaprikás, kapros-juhtúrós sztrapacska 1530 Ft	
G - Főétel	Sertéspörkölt, galuska 1545 Ft	Mustáros sertésszelet, hagymás törtburgonya 1680 Ft	Hagymás-sajtos csirke, steak burgonya 1820 Ft	Kemencében sült csirkemell csíkok rokfortos sajtmárt., jázmin rizs 1675 Ft	Tejfölös-gombás sertésszelet, galuska 1620 Ft 	Lyoni csirkemell, tepsis burgonya 1695 Ft
ZG - Főétel (kis adag)	Sertéspörkölt, galuska 1080 Ft	Mustáros sertésszelet, hagymás törtburgonya 1175 Ft	Hagymás-sajtos csirke, steak burgonya 1275 Ft	Kemencében sült csirkemell csíkok rokfortos sajtmárt., jázmin rizs 1175 Ft	Tejfölös-gombás sertésszelet, galuska 1135 Ft 	Lyoni csirkemell, tepsis burgonya 1190 Ft
H - Főétel	Túrós csusza bacon szalonnával 1670 Ft	Mákos tészta* 1380 Ft	Tejberizs, csokoládéöntet* 1350 Ft	Vargabéles (túrós, mazsolás rakott tészta)* 1560 Ft	Házi túrógombóc édes tejfölmártással* 1695 Ft	Marhapörkölt, tarhonya 1775 Ft
ZH - Főétel (kis adag)	Túrós csusza bacon szalonnával 1170 Ft	Mákos tészta* 965 Ft	Tejberizs, csokoládéöntet* 945 Ft	Vargabéles (túrós, mazsolás rakott tészta)* 1095 Ft	Házi túrógombóc édes tejfölmártással* 1195 Ft	Marhapörkölt, tarhonya 1240 Ft



FoodPlusz étlap - 2024 - 31. hét

	2024.07.29. - hétfő	2024.07.30. - kedd	2024.07.31. - szerda	2024.08.01. - csütörtök	2024.08.02. - péntek	2024.08.03. - szombat
I - Főétel	Bácskai rizseshús csirkemellből 1620 Ft	 Paprikás csirkés lasagne 1765 Ft	Francia rakott burgonya* 1655 Ft	Tojásos lecsó virslivel, tarhonyával 1895 Ft	Görögös fetás csirkemell, burgonyapüré 1740 Ft	
ZI - Főétel (kis adag)	Bácskai rizseshús csirkemellből 1135 Ft	 Paprikás csirkés lasagne 1235 Ft	Francia rakott burgonya* 1160 Ft	Tojásos lecsó virslivel, tarhonyával 1330 Ft	Görögös fetás csirkemell, burgonyapüré 1220 Ft	
J - Főétel	Sztrapacska (juhtúrós-tepertős galuska) 1585 Ft	Főtt marhahús, meggy mártás, főtt burgonya 1930 Ft	Csirkemell paprikás, vajás galuska 1620 Ft	Penne prosciutto (tejszín, sonka, sajt) 1485 Ft	Székelykáposzta 1630 Ft	
ZJ - Főétel (kis adag)	Sztrapacska 1120 Ft	Főtt marhahús, meggy mártás, főtt burgonya 1350 Ft	Csirkemell paprikás, vajás galuska 1135 Ft	Penne prosciutto 1040 Ft	Székelykáposzta 1140 Ft	
Y - Foodplusz ajánlat	Hortobágyi rakott palacsinta reszelt sajttal 1780 Ft	Roston csirkemell erdőkerülő módra (cs.mell, lyoni hagyma, sonka, z.borsó), jázmin rizs 1675 Ft	Vaslapon sült fokhagymás tarja, fűszeres karika burgonyával 1795 Ft	Grill csirkecombfilé szalonnás tepsis burgonyával 1895 Ft	Ropogós sült csirkeszárnyak káposztás tésztával 1675 Ft	
TA - Takarékos főétel	 Magyaros csirkés rakott makaróni 1320 Ft	Bakonyi pulykatokány, galuska 1385 Ft 	Vadas húsgombóc, szarvacska tészta 1420 Ft	Egybefasírt, hagymás tört burgonya 1520 Ft	Csirkemáj rizottó 1340 Ft 	
LAK - Laktózmentes	Tejfölös csirkepaprikás bulgurral (LM) 1650 Ft	 Muszaka (LM) 1995 Ft	Zöldborsófőzelék rántott csirkemell (LM) 1740 Ft	Házi rakott burgonya (LM) 2050 Ft	 Rizsfelfújt házi baracklekvárral (LM)* 1620 Ft	
ZLAK - Laktózmentes (kis adag)	Tejfölös csirkepaprikás bulgurral (LM) 1155 Ft	 Muszaka (LM) 1395 Ft	Zöldborsófőzelék rántott csirkemell (LM) 1220 Ft	Házi rakott burgonya (LM) 1435 Ft	 Rizsfelfújt házi baracklekvárral (LM)* 1135 Ft	
CM - Foodplusz Menü (Fél adag leves + fél adag főétel)	Tejszínes tárkonyos zöldségleves, Csirkepaprikás (comból), galuska 1280 Ft 	Bableves csipetkével, Milánói makaróni csőben sütvé 1275 Ft  	Tejfölös gombaleves, Pásztortarhonya 1220 Ft  	Petrezselymes zöldborsóleves nokedlivel, Fűszeres rántott csirkefalatok, jázmin rizs 1295 Ft 	Alföldi zöldséges sertésgulyás, Diós tészta 1295 Ft 	
TM - Takarékos Zóna menü - egész hétre (kis adag leves + kis adag főétel)	Hamis gulyásleves, Magyaros csirkés rakott makaróni 1480 Ft	Lebbencsleves, Bakonyi pulykatokány, galuska 1460 Ft 	Csontleves finommetélttel, Vadas húsgombóc, szarvacska tészta 1460 Ft	Citromos almaleves, Egybefasírt, hagymás tört burgonya 1630 Ft	Tejfölös zöldbableves, Csirkemáj rizottó 1460 Ft 	
M1 - Menü1 - egész hétre (kis adag leves + nagy adag főétel)	Tojásleves, Magyaros csirkés rakott makaróni 1765 Ft	Lencseleves, Bakonyi pulykatokány, galuska 1895 Ft 	Tejfölös burgonyakréMLEVES, pirított zsemlekockák, Vadas húsgombóc, szarvacska tészta 1990 Ft	Grízgaluska leves, Egybefasírt, hagymás tört burgonya 1960 Ft	Sváb fokhagymaleves, pirított zsemlekockák, Csirkemáj rizottó 1880 Ft 	
X - Foodpluszmix (2xfél adag)	sertéspörkölt, galuska, Gyümölcsrizs 1480 Ft	Roston sült pulykamell, ananászos rizs, Somlói palacsinta, csokiöntet 1660 Ft	Csirkemell paprikás, vajás galuska, Tejberizs 1460 Ft	Szezámagos rántott pulykamell, zöld-séges rizs, Somló galuska 1795 Ft	Párizsi jércemell, kukoricás rizs, Csoki torta 1725 Ft	



FoodPlusz étlap - 2024 - 31. hét

	2024.07.29. - hétfő	2024.07.30. - kedd	2024.07.31. - szerda	2024.08.01. - csütörtök	2024.08.02. - péntek	2024.08.03. - szombat
ZM - Zóna menü (kis adag leves + kis adag főétel)	Bográcsgulyás, Túrós csusza bacon szalonnával 1950 Ft	Lencseleves, Mustáros sertésszelet, hagymás törtburgonya 1715 Ft	Erdei gyümölcsleves, Kijevi jércemell, kukoricás rizs 1825 Ft	Erőleves marhahússal, Vargabéles (túrós, mazsolás rakott tészta) 1770 Ft	Őszibarackos meggyleves, Párizsi jércemell, kukoricás rizs 1695 Ft	Húsgaluskaleves, Rántott vegyes tál (csirkemell, sajt), rizi-bizi 1655 Ft
S1 - Saláta (zóna adag)	Stefánia vagdalt, majonézes burgonyasaláta 1170 Ft	Majonézes-csemeguborkás kukoricasaláta, csirke nuggets 1120 Ft	Pórébhagymás majonézes burgonyasaláta baconba tekert csirkemell 1130 Ft	Franciasaláta, Körözöttel töltött sajttekercsek 1395 Ft	Almás, mandulás szárnyas saláta 1020 Ft	
L - Palacsinta (2db)	Túrós palacsinta, édes tejföl mártás* 1095 Ft	Somlói palacsinta, csokiöntet* 1040 Ft	Mascarpone-s túrós palacsinta* 920 Ft	Baracklekváros palacsinta* 790 Ft	Szilva ízes palacsinta* 850 Ft	
N1 - Desszert	Gyümölcsrizs 720 Ft	Túrós rétes 995 Ft	Kókusz tekercs 890 Ft	Somlói galuska 920 Ft	Túrós pite 940 Ft	Szilvásgombóc 750 Ft
N2 - Desszert	Madártej 670 Ft	Mákos nudli 720 Ft	Piskóta tekercs házi baracklekvárral, vanília öntet 960 Ft	Bounty szelet 980 Ft	Csoki torta 920 Ft	
V1 - Levesek	Csirkehúsleves gazdagon zöldségekkel (csirkemellből) 176 kcal, 13g szénh., 23g fehérje, 3g zsír 950 Ft	 Tárkonyos húsgaluska leves 219 kcal, 31g szénh., 13g fehérje, 4g zsír 850 Ft	Tárkonyos zöldségragu leves (gomba, z.borsó, zeller, gyökér)* 288 kcal, 26g szénh., 8g fehérje, 16g zsír 880 Ft 	Tárkonyos, gombás pulykaraguleves 387 kcal, 17g szénh., 27g fehérje, 23g zsír 920 Ft 	Tavaszi zöldborsóleves (fitt)* 197 kcal, 48g szénh., 9g fehérje, 1g zsír 920 Ft	
ZV1 - Levesek (kis adag)	Csirkehúsleves gazdagon zöldségekkel (csirkemellből) 117 kcal, 8g szénh., 15g fehérje, 1g zsír 695 Ft	 Tárkonyos húsgaluska leves 147 kcal, 20g szénh., 9g fehérje, 3g zsír 630 Ft	Tárkonyos zöldségragu leves (gomba, z.borsó, zeller, gyökér)* 192 kcal, 17g szénh., 5g fehérje, 10g zsír 650 Ft 	Tárkonyos, gombás pulykaraguleves 258 kcal, 11g szénh., 18g fehérje, 15g zsír 680 Ft 	Tavaszi zöldborsóleves (fitt)* 132 kcal, 32g szénh., 6g fehérje, 1g zsír 680 Ft	
V2 - Levesek	Édesburgonya krémleves* 221 kcal, 36g szénh., 5g fehérje, 5g zsír 885 Ft	Tejszínes brokkoli krémleves* 239 kcal, 33g szénh., 9g fehérje, 7g zsír 850 Ft	Könnyű tejszínes gyümölcsleves stevia édesítőszerrel* 215 kcal, 63g szénh., 5g fehérje, 6g zsír 1040 Ft	Áfonyás fahéjas banánleves stevia édesítőszerrel* 270 kcal, 67g szénh., 5g fehérje, 10g zsír 1020 Ft	 Borsikafűves tejszínes libazúza leves 298 kcal, 18g szénh., 8g fehérje, 21g zsír 1060 Ft	
ZV2 - Levesek (kis adag)	Édesburgonya krémleves* 147 kcal, 24g szénh., 3g fehérje, 4g zsír 655 Ft	Tejszínes brokkoli krémleves* 159 kcal, 22g szénh., 6g fehérje, 4g zsír 630 Ft	Könnyű tejszínes gyümölcsleves stevia édesítőszerrel* 144 kcal, 42g szénh., 3g fehérje, 4g zsír 770 Ft	Áfonyás fahéjas banánleves stevia édesítőszerrel* 180 kcal, 45g szénh., 3g fehérje, 7g zsír 755 Ft	 Borsikafűves tejszínes libazúza leves 198 kcal, 12g szénh., 5g fehérje, 14g zsír 785 Ft	
V3 - Főzelék	Fitt magyaros tökfőzelék* 205 kcal, 30g szénh., 7g fehérje, 6g zsír 1170 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék stevia édesítőszerrel* 253 kcal, 66g szénh., 9g fehérje, 1g zsír 1095 Ft	Zsenge zöldborsófőzelék stevia édesítőszerrel* 395 kcal, 68g szénh., 20g fehérje, 8g zsír 1195 Ft	 Majorannás burgonyafőzelék (fitt)* 631 kcal, 83g szénh., 11g fehérje, 27g zsír 1095 Ft	Tejszínes zöldbabfőzelék* 172 kcal, 12g szénh., 5g fehérje, 6g zsír 1095 Ft	
V4 - Főzelék	Fitt magyaros tökfőzelék, fasírt (light) 630 kcal, 61g szénh., 44g fehérje, 21g zsír 1645 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék stevia édesítőszerrel, grill csirkecombfilé 631 kcal, 69g szénh., 72g fehérje, 14g zsír 1780 Ft	Zsenge zöldborsófőzelék stevia édesítőszerrel, Brokkoli ropogós* 713 kcal, 110g szénh., 35g fehérje, 16g zsír 1595 Ft	 Majorannás burgonyafőzelék (fitt), rántott csirkemell 1069 kcal, 119g szénh., 50g fehérje, 42g zsír 1660 Ft	Tejszínes zöldbabfőzelék, rántott csirkemell 610 kcal, 59g szénh., 45g fehérje, 20g zsír 1650 Ft	



FoodPlusz étlap - 2024 - 31. hét

	2024.07.29. - hétfő	2024.07.30. - kedd	2024.07.31. - szerda	2024.08.01. - csütörtök	2024.08.02. - péntek	2024.08.03. - szombat
ZV4 - Főzelék (kis adag)	Fitt magyaros tökfőzelék, fasírt (light) 420 kcal, 41g szénh., 29g fehérje, 14g zsír 1215 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék stevia édesítőszerrel, grill csirkecombfilé 420 kcal, 46g szénh., 48g fehérje, 10g zsír 1315 Ft	Zsenge zöldborsófőzelék stevia édesítőszerrel, Brokkoli ropogós* 474 kcal, 73g szénh., 23g fehérje, 11g zsír 1180 Ft	 Majorannás burgonyafőzelék, rántott csirkemell 714 kcal, 79g szénh., 33g fehérje, 28g zsír 1230 Ft	Tejszínes zöldbabfőzelék, rántott csirkemell 408 kcal, 39g szénh., 30g fehérje, 14g zsír 1220 Ft	
V5 - Főzelék	Fitt magyaros tökfőzelék, Kemencében sült csirkemell 410 kcal, 33g szénh., 40g fehérje, 12g zsír 1670 Ft	 Paradicsomos káposztafőzelék mini fasírttal 677 kcal, 98g szénh., 47g fehérje, 17g zsír 1590 Ft	Zsenge zöldborsófőzelék stevia édesítőszerrel, Sokmagvas rántott jércemell feltét 655 kcal, 85g szénh., 42g fehérje, 19g zsír 1570 Ft	 Majorannás burgonyafőzelék (fitt), pulykapörkölt 1069 kcal, 119g szénh., 50g fehérje, 42g zsír 1530 Ft	Tejszínes zöldbabfőzelék, Rántott mozzarella (light)* 743 kcal, 56g szénh., 37g fehérje, 40g zsír 1640 Ft	
V6 - Főételek	Gyros pitában zöldsalátával, joghurt öntet 567 kcal, 63g szénh., 50g fehérje, 12g zsír 1870 Ft	Fitt rakott milánói spagetti 750 kcal, 78g szénh., 50g fehérje, 26g zsír 1795 Ft 	Könnnyű hortobágyi palacsinta 740 kcal, 79g szénh., 52g fehérje, 22g zsír 1745 Ft	Pácolt sajtos csirkemell, tortilla tekercsben tejföllel zöldségekkel 984 kcal, 61g szénh., 54g fehérje, 57g zsír 1920 Ft	Mogyorós csirkecurry szezámos tésztaágyon 801 kcal, 60g szénh., 60g fehérje, 35g zsír 1670 Ft	
V7 - Főételek	Fitt rántott pulykamell lenmagos panírban, Paradicsomos gombás spagetti 911 kcal, 86g szénh., 70g fehérje, 31g zsír 1875 Ft 	Juhtúróval töltött rántott csirkemell, wok zöldségekkel 713 kcal, 44g szénh., 53g fehérje, 35g zsír 2060 Ft	Rántott csirkemell fitt sajtos panírban, sült zöldség (light) 760 kcal, 65g szénh., 62g fehérje, 25g zsír 1960 Ft	Sertéskaraj fitt magvas panírban, gombás-cukkinis rizs 957 kcal, 120g szénh., 57g fehérje, 27g zsír 1895 Ft 	Fitt rántott zöldségek (gomba, karfiol, brokkoli), Light majonéz stevia édesítőszerrel* 622 kcal, 55g szénh., 23g fehérje, 33g zsír 1645 Ft 	
ZV7 - Főételek (kis adag)	Fitt rántott pulykamell lenmagos panírban, Paradicsomos gombás spagetti 606 kcal, 57g szénh., 47g fehérje, 20g zsír 1390 Ft 	Juhtúróval töltött rántott csirkemell, wok zöldségekkel 474 kcal, 49g szénh., 36g fehérje, 23g zsír 1525 Ft	Rántott csirkemell fitt sajtos panírban, sült zöldség (light) 507 kcal, 44g szénh., 41g fehérje, 17g zsír 1460 Ft	Sertéskaraj fitt magvas panírban, gombás-cukkinis rizs 639 kcal, 80g szénh., 38g fehérje, 18g zsír 1395 Ft 	Fitt rántott zöldségek (gomba, karfiol, brokkoli), Light majonéz stevia édesítőszerrel* 414 kcal, 42g szénh., 16g fehérje, 22g zsír 1215 Ft 	
V8 - Főételek	Mustáros csirkemell párolt káposztával, burgonyával 542 kcal, 68g szénh., 43g fehérje, 6g zsír 1680 Ft	Rakott zöldségek sonkával 514 kcal, 36g szénh., 27g fehérje, 27g zsír 1595 Ft	Tárkonyos mustáros csirkefalatok petrezselymes karfiol 502 kcal, 32g szénh., 42g fehérje, 21g zsír 1690 Ft	Olasz csirkecomb, Meditarrán zöldségek 472 kcal, 33g szénh., 58g fehérje, 12g zsír 1930 Ft	Rakott karfiol (pulykahússal) 617 kcal, 55g szénh., 42g fehérje, 24g zsír 1660 Ft	
V9 - Főételek	 Zöldfűszeres ricottával töltött jércemell joghurtos bulgursalátával 740 kcal, 85g szénh., 55g fehérje, 21g zsír 1795 Ft	 Lucskos káposzta csirkemellből 565 kcal, 39g szénh., 42g fehérje, 25g zsír 1685 Ft	Csöben sült zöldségek* 446 kcal, 33g szénh., 21g fehérje, 24g zsír 1520 Ft	Kemencében sült csirkemell cheddar sajt mártással, párolt zöldségköret 639 kcal, 47g szénh., 53g fehérje, 25g zsír 1820 Ft	Könnnyű bolognai lasagne 826 kcal, 112g szénh., 41g fehérje, 32g zsír 1690 Ft	
ZV9 - Főételek (kis adag)	 Zöldfűszeres ricottával töltött jércemell joghurtos bulgursalátával 492 kcal, 57g szénh., 37g fehérje, 14g zsír 1330 Ft	 Lucskos káposzta csirkemellből 378 kcal, 26g szénh., 28g fehérje, 17g zsír 1245 Ft	Csöben sült zöldségek* 291 kcal, 21g szénh., 13g fehérje, 15g zsír 1125 Ft	Kemencében sült csirkemell cheddar sajt mártással, párolt zöldségköret 451 kcal, 38g szénh., 35g fehérje, 16g zsír 1345 Ft	Könnnyű bolognai lasagne 554 kcal, 64g szénh., 27g fehérje, 21g zsír 1250 Ft	
V10 - Főételek	Lyoni marhapecsenye (sült hagymával), párolt zöldségköret 576 kcal, 54g szénh., 39g fehérje, 20g zsír 1960 Ft	Zöldséges csirkehússal rakott kel 675 kcal, 56g szénh., 42g fehérje, 29g zsír 1755 Ft	Olaszos tepsis csirkemell, zöldséges vadrizs 750 kcal, 87g szénh., 47g fehérje, 23g zsír 1640 Ft	Csirkefalatok thai módra (csirkecomb, chili, fitt tészta, paradicsom) 774 kcal, 71g szénh., 53g fehérje, 30g zsír 1695 Ft	 Csirkemell vadasan, szarvacskás tészta 654 kcal, 86g szénh., 50g fehérje, 19g zsír 1760 Ft	



FoodPlusz étlap - 2024 - 31. hét

	2024.07.29. - hétfő	2024.07.30. - kedd	2024.07.31. - szerda	2024.08.01. - csütörtök	2024.08.02. - péntek	2024.08.03. - szombat
ZV10 - Főételek (kis adag)	Lyoni marhahécsenye (sült hagymával), párolt zöldségköret 384 kcal, 36g szénh., 26g fehérje, 14g zsír 1450 Ft	Zöldséges csirkehússal rakott kel 450 kcal, 37g szénh., 28g fehérje, 19g zsír 1295 Ft	Olaszos tepsis csirkemell, zöldséges vadrizs 501 kcal, 58g szénh., 31g fehérje, 15g zsír 1215 Ft	Csirkefalatok thai módra (csirkecomb, chili, fitt tészta, paradicsom) 516 kcal, 47g szénh., 35g fehérje, 20g zsír 1255 Ft	 Csirkemell vadasan, szarvacska tészta 435 kcal, 57g szénh., 33g fehérje, 13g zsír 1295 Ft	
V11 - Főételek	Pirított csirkecsikok tepsis burgonyával, zöldségekkel 462 kcal, 61g szénh., 40g fehérje, 4g zsír 1695 Ft	 Parajos csirkés farfalle 621 kcal, 85g szénh., 45g fehérje, 10g zsír 1530 Ft	Sáfrányos-csirkés zöldséges bulgur reszelt sajttal 751 kcal, 109g szénh., 57g fehérje, 12g zsír 1750 Ft	Rakott karfiol pulykahússal és zabpehellyel 652 kcal, 48g szénh., 49g fehérje, 27g zsír 1585 Ft	 Vadas őzgombócok spagetti 827 kcal, 87g szénh., 60g fehérje, 30g zsír 1890 Ft	
V12 - Főételek	Sült csirkecomb, spenótos rizs 693 kcal, 90g szénh., 60g fehérje, 11g zsír 1560 Ft	Tavaszi csirkemell rizottó 958 kcal, 110g szénh., 50g fehérje, 35g zsír 1735 Ft 	Pulykamell Marco Polo módra, rizses bétirépa 786 kcal, 77g szénh., 54g fehérje, 29g zsír 1755 Ft	Vöröslencse főzelék, light csirkemell pörkölt 803 kcal, 94g szénh., 63g fehérje, 17g zsír 1555 Ft	Vaslapon sült csirkemellfilé, Gombás, tojásos rizs 716 kcal, 66g szénh., 52g fehérje, 27g zsír 1735 Ft 	
V13 - Főételek	 Édes-savanyú csirkemell basmati rizzsel 655 kcal, 120g szénh., 38g fehérje, 4g zsír 1595 Ft	Roston sült pulykamell, ananászos rizs 679 kcal, 96g szénh., 49g fehérje, 11g zsír 1665 Ft	Rakott zöldbab (sertéshússal) 516 kcal, 51g szénh., 31g fehérje, 20g zsír 1590 Ft	Pirított sertésmáj, főtt burgonya 592 kcal, 59g szénh., 38g fehérje, 21g zsír 1395 Ft	Húsos rakott kel 709 kcal, 71g szénh., 42g fehérje, 26g zsír 1870 Ft	
V14 - Főételek	 Ananással-sajttal rakott csirkemell basmati rizzsel 757 kcal, 117g szénh., 49g fehérje, 12g zsír 1720 Ft	Fitt bécsiszelet, rizses zöldséggel 811 kcal, 111g szénh., 50g fehérje, 18g zsír 1820 Ft 	Csípős chili csirkecomb, gombás-cukkinis rizs 751 kcal, 97g szénh., 64g fehérje, 12g zsír 1785 Ft 	Őszibarackos-sajtos rakott csirkemell, bamarizs 782 kcal, 109g szénh., 50g fehérje, 15g zsír 1640 Ft	Friss bazsalikom csirkecombfilé, tejfölös-sajtos brokkoli 708 kcal, 24g szénh., 79g fehérje, 31g zsír 1885 Ft	
V15 - Desszertek	Epres-vanília szelet* 146 kcal, 10g szénh., 4g fehérje, 10g zsír 960 Ft	Kölespuding házi meggyekvárral* 327 kcal, 89g szénh., 10g fehérje, 5g zsír 720 Ft	Charlotte szelet* 163 kcal, 14g szénh., 6g fehérje, 9g zsír 960 Ft	Málnás alagút* 146 kcal, 9g szénh., 6g fehérje, 12g zsír 960 Ft	Tejszínes mákos szelet* 154 kcal, 14g szénh., 7g fehérje, 9g zsír 960 Ft	
VM - Vitál menü (kis adag leves + kis adag főétel)	 Édesburgonya krémleves, Lyoni marhahécsenye (sült hagymával), párolt zöldségköret 531 kcal, 60g szénh., 29g fehérje, 17g zsír 1995 Ft	Tejszínes brokkoli krémleves, Juhtúróval töltött rántott csirkemell, wok zöldségekkel 630 kcal, 52g szénh., 41g fehérje, 28g zsír 2050 Ft	Tárkonyos zöldségragu leves (gomba, z.borsó, zeller, gyökér), Olaszos tepsis csirkemell, zöldséges vadrizs 693 kcal, 75g szénh., 36g fehérje, 26g zsír 1770 Ft 	Áfonyás fahéjas banánleves stevia édesítőszerrel, Sertéskaraj fitt magvas panírban, gombás-cukkinis rizs 819 kcal, 125g szénh., 41g fehérje, 25g zsír 2040 Ft 	Tavaszi zöldborsóleves (fitt), Csirkemell vadasan, szarvacska tészta 567 kcal, 89g szénh., 40g fehérje, 14g zsír 1875 Ft	
FMB - Fitt magvas bagett	Fitt magvas bagett 270 kcal, 42g szénh., 12g fehérje, 6g zsír 245 Ft	Fitt magvas bagett 270 kcal, 42g szénh., 12g fehérje, 6g zsír 245 Ft	Fitt magvas bagett 270 kcal, 42g szénh., 12g fehérje, 6g zsír 245 Ft	Fitt magvas bagett 270 kcal, 42g szénh., 12g fehérje, 6g zsír 245 Ft	Fitt magvas bagett 270 kcal, 42g szénh., 12g fehérje, 6g zsír 245 Ft	
T1 - Savanyú	Uborkasaláta 250 Ft	Uborkasaláta 250 Ft	Uborkasaláta 250 Ft	Uborkasaláta 250 Ft	Uborkasaláta 250 Ft	
T2 - Savanyú	Tejfölös uborkasaláta 275 Ft	Tejfölös uborkasaláta 275 Ft	Tejfölös uborkasaláta 275 Ft	Tejfölös uborkasaláta 275 Ft	Tejfölös uborkasaláta 275 Ft	
T3 - Savanyú	Paradicsomsaláta 250 Ft	Paradicsomsaláta 250 Ft	Paradicsomsaláta 250 Ft	Paradicsomsaláta 250 Ft	Paradicsomsaláta 250 Ft	



FoodPlusz étlap - 2024 - 31. hét

	2024.07.29. - hétfő	2024.07.30. - kedd	2024.07.31. - szerda	2024.08.01. - csütörtök	2024.08.02. - péntek	2024.08.03. - szombat
T4 - Savanyú	Házi káposztasaláta 230 Ft	Házi káposztasaláta 230 Ft	Házi káposztasaláta 230 Ft	Házi káposztasaláta 230 Ft	Házi káposztasaláta 230 Ft	
T5 - Savanyú	Ecetes almapaprika 230 Ft	Ecetes almapaprika 230 Ft	Ecetes almapaprika 230 Ft	Ecetes almapaprika 230 Ft	Ecetes almapaprika 230 Ft	
T6 - Savanyú	Csalamádé 230 Ft	Csalamádé 230 Ft	Csalamádé 230 Ft	Csalamádé 230 Ft	Csalamádé 230 Ft	
T7 - Savanyú	Csemegeuborka 250 Ft	Csemegeuborka 250 Ft	Csemegeuborka 250 Ft	Csemegeuborka 250 Ft	Csemegeuborka 250 Ft	
T8 - Savanyú	Kovászos uborka 230 Ft	Kovászos uborka 230 Ft	Kovászos uborka 230 Ft	Kovászos uborka 230 Ft	Kovászos uborka 230 Ft	