



FoodPlusz étlap - 2025 - 4. hét

	2025.01.20. - hétfő	2025.01.21. - kedd	2025.01.22. - szerda	2025.01.23. - csütörtök	2025.01.24. - péntek	2025.01.25. - szombat
KID - Suli menü	Tejszínes meggyleves , Rántott pulykamell kukoricás rizs 1470 Ft	Zöldséges májgaluska leves, Grízes tészta házi baracklekvárral 1195 Ft	Mediterrán gyümölcsleves, Bácskai rizse- shús (csirkemellből) 1460 Ft	Paradicsomleves, Sertésstarja rántva pe- trezselymes burgonya 1395 Ft	Tejfölös burgonyaleves, Csirkemell sajtós bundában, jázmin rizzsel 1360 Ft	
NK1 - SLÁGER Leves (6 dl) 12-ig rendelhető	 Sárgaborsó gulyás gazdagon zöldségekkel 1120 Ft	 Sárgaborsó gulyás gazdagon zöldségekkel 1120 Ft	 Sárgaborsó gulyás gazdagon zöldségekkel 1120 Ft	 Sárgaborsó gulyás gazdagon zöldségekkel 1120 Ft	 Sárgaborsó gulyás gazdagon zöldségekkel 1120 Ft	
ZNK1 - SLÁGER Leves (3-3,5 dl) 12-ig rendelhető	 Sárgaborsó gulyás gazdagon zöldségekkel 785 Ft	 Sárgaborsó gulyás gazdagon zöldségekkel 785 Ft	 Sárgaborsó gulyás gazdagon zöldségekkel 785 Ft	 Sárgaborsó gulyás gazdagon zöldségekkel 785 Ft	 Sárgaborsó gulyás gazdagon zöldségekkel 785 Ft	
NK2 - SLÁGER Leves (6 dl) 12-ig rendelhető	 Tejszínes körtелеves* 1120 Ft	 Tejszínes körtелеves* 1120 Ft	 Tejszínes körtелеves* 1120 Ft	 Tejszínes körtелеves* 1120 Ft	 Tejszínes körtелеves* 1120 Ft	
ZNK2 - SLÁGER Leves (3-3,5 dl) 12-ig rendelhető	 Tejszínes körtелеves* 785 Ft	 Tejszínes körtелеves* 785 Ft	 Tejszínes körtелеves* 785 Ft	 Tejszínes körtелеves* 785 Ft	 Tejszínes körtелеves* 785 Ft	
NK3 - SLÁGER Főétel 12-ig rendelhető	 Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, rizi-bizi 1920 Ft	 Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, rizi-bizi 1920 Ft	 Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, rizi-bizi 1920 Ft	 Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, rizi-bizi 1920 Ft	 Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, rizi-bizi 1920 Ft	
ZNK3 - SLÁGER Főétel (kis adag) 12-ig rendelhető	 Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, rizi-bizi 1345 Ft	 Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, rizi-bizi 1345 Ft	 Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, rizi-bizi 1345 Ft	 Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, rizi-bizi 1345 Ft	 Brünni sertésborda (mustárban pácolt) rántva, rizi-bizi 1345 Ft	
NK4 - SLÁGER Főétel 12-ig rendelhető	 Párizsi pulykamell, jázmin rizs 1775 Ft	 Párizsi pulykamell, jázmin rizs 1775 Ft	 Párizsi pulykamell, jázmin rizs 1775 Ft	 Párizsi pulykamell, jázmin rizs 1775 Ft	 Párizsi pulykamell, jázmin rizs 1775 Ft	
ZNK4 - SLÁGER Főétel (kis adag) 12-ig rendelhető	 Párizsi pulykamell, jázmin rizs 1240 Ft	 Párizsi pulykamell, jázmin rizs 1240 Ft	 Párizsi pulykamell, jázmin rizs 1240 Ft	 Párizsi pulykamell, jázmin rizs 1240 Ft	 Párizsi pulykamell, jázmin rizs 1240 Ft	
NK5 - SLÁGER Főétel 12-ig rendelhető	 Csibe brassói 1820 Ft	 Csibe brassói 1820 Ft	 Csibe brassói 1820 Ft	 Csibe brassói 1820 Ft	 Csibe brassói 1820 Ft	
ZNK5 - SLÁGER Főétel (kis adag) 12-ig rendelhető	 Csibe brassói 1275 Ft	 Csibe brassói 1275 Ft	 Csibe brassói 1275 Ft	 Csibe brassói 1275 Ft	 Csibe brassói 1275 Ft	
NK6 - SLÁGER Desszert 12-ig rendelhető	 Túrós palacsinta, vanília öntet* 1050 Ft	 Túrós palacsinta, vanília öntet* 1050 Ft	 Túrós palacsinta, vanília öntet* 1050 Ft	 Túrós palacsinta, vanília öntet* 1050 Ft	 Túrós palacsinta, vanília öntet* 1050 Ft	
CM - Foodplusz Menü (Fél adag leves + fél adag főétel)	Tojásleves, Sertéspaprikás, galuska 1380 Ft 	Tejfölös zöldbableves, Vadas csirkemell kagylótésztával 1420 Ft 	Csontleves célnametélttel, Sertés cordon bleu, rizi-bizi 1480 Ft 	Tárkonyos zöldségleves, Bolognai spagetti gazdagon 1440 Ft 	Bográcsgulyás, Túrós csusza 1520 Ft 	



FoodPlusz étlap - 2025 - 4. hét

	2025.01.20. - hétfő	2025.01.21. - kedd	2025.01.22. - szerda	2025.01.23. - csütörtök	2025.01.24. - péntek	2025.01.25. - szombat
TM - Takarékos Zóna menü - egész hétre (kis adag leves + kis adag főétel)	Tejfölös bableves, Borsos tokány, tarhonya 1740 Ft	Tejszínes őszibarackleves, Slambuc 1750 Ft	Magyaros karfiolleves, Bácskai rizseshús (csirkemellből) 1820 Ft	Francia hagymaleves, Paprikás burgonya virslivel 1730 Ft	Magyaros gombaleves, Reszelt máj, sós burgonyával 1590 Ft	
M1 - Menü1 - egész hétre (kis adag leves + nagy adag főétel)	Lebbencsleves, Borsos tokány, tarhonya 2130 Ft	Karamellás citromos almaleves, Slambuc 2180 Ft	Lencseleves, Bácskai rizseshús (csirkemellből) 2250 Ft	Paradicsomleves, Paprikás burgonya virslivel 2150 Ft	Tejfölös burgonyaleves, Reszelt máj, sós burgonyával 2030 Ft	
X - Foodpluszmix (2xfél adag)	Székelykáposzta, Almás rétes 1695 Ft	Szezám-magos rántott csirkemell, petrezselymes burgonya, Grízes tészta, házi baracklekvár 1585 Ft	Bácskai rizseshús csirkemellből, Madártej 1655 Ft	Carbonara spagetti, Somlói galuska 1780 Ft	Csirkemell sajtos bundában, Jázmin rizs, Puncstorta szelet 1880 Ft	
ZM - Zóna menü (kis adag leves + kis adag főétel)	Tejszínes meggyleves, Rántott pulykamell, kukoricás rizs 1940 Ft	Karamellás citromos almaleves, Szezám-magos rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1860 Ft	Lencseleves, Brassói aprópecsenye 1895 Ft	Csülkös bableves, Mákos guba 1840 Ft	Tejfölös burgonyaleves, Sajt, baconos sült csirkemell, tepsis burgonya 1895 Ft	Húsleves cérnámetélttel, Rántott csirkemáj, rizi-bizi 1865 Ft
A - Leves (6 dl)	Újházy tyúkhúsleves 1180 Ft	Zöldséges májgaluskaleves 920 Ft	Gulyásleves marhalábszárból 1230 Ft	Csülkös bableves 1140 Ft	Palóc leves 1145 Ft	Húsleves cérnámetélttel 1065 Ft
ZA - Leves (3-3,5 dl kis adag)	Újházy tyúkhúsleves 825 Ft	Zöldséges májgaluska leves 645 Ft	Gulyásleves marhalábszárból 860 Ft	Csülkös bableves 795 Ft	Palóc leves 795 Ft	Húsleves cérnámetélttel 745 Ft
B - Leves (6 dl)	Lebbencsleves 930 Ft	Tejfölös bableves gazdagon zöldséggel 1040 Ft	Lencseleves* 1020 Ft	Paradicsomleves* 940 Ft	Tejfölös burgonyaleves* 950 Ft	
ZB - Leves (3-3,5 dl kis adag)	Lebbencsleves 650 Ft	Tejfölös bableves gazdagon zöldséggel 730 Ft	Lencseleves* 720 Ft	Paradicsomleves* 660 Ft	Tejfölös burgonyaleves* 665 Ft	
C - Leves (6 dl)	Tejszínes meggyleves* 1030 Ft	Karamellás citromos almaleves* 1050 Ft	Mediterrán gyümölcsleves* 1020 Ft	Málnakrém leves* 1130 Ft	Görög gyümölcsleves* 1140 Ft	
ZC - Leves (3-3,5 dl kis adag)	Tejszínes meggyleves* 720 Ft	Karamellás citromos almaleves* 735 Ft	Mediterrán gyümölcsleves* 720 Ft	Málnakrém leves* 790 Ft	Görög gyümölcsleves* 795 Ft	
CF1 - Fitness	Mozzarellás rakott burgonya céklával, céklasaláta 811 kcal, 112g szénh., 26g fehérje, 25g zsír 1820 Ft	Vadas marhaszeletek, durumtésztaival 761 kcal, 105g szénh., 45g fehérje, 20g zsír 1920 Ft	Húsos juhtúrós rakott karfiol 715 kcal, 54g szénh., 50g fehérje, 31g zsír 1995 Ft	Baconba tekert csirkemell friss bazsalikom párolt zöldségek 753 kcal, 57g szénh., 53g fehérje, 35g zsír 2080 Ft	Csöben sült brokkoli és karfiol baconnal megszórvva 746 kcal, 54g szénh., 32g fehérje, 42g zsír 1920 Ft	Bangkoki marha tojásos rizszel 949 kcal, 93g szénh., 52g fehérje, 41g zsír 2070 Ft
ZCF1 - Fitness (kis adag)	Mozzarellás rakott burgonya céklával, céklasaláta 486 kcal, 67g szénh., 15g fehérje, 15g zsír 1275 Ft	Vadas marhaszeletek, durumtésztaival 456 kcal, 63g szénh., 27g fehérje, 12g zsír 1345 Ft	Húsos juhtúrós rakott karfiol 429 kcal, 33g szénh., 30g fehérje, 19g zsír 1395 Ft	Baconba tekert csirkemell friss bazsalikom párolt zöldségek 453 kcal, 34g szénh., 32g fehérje, 21g zsír 1455 Ft	Csöben sült brokkoli és karfiol baconnal megszórvva 447 kcal, 32g szénh., 19g fehérje, 25g zsír 1345 Ft	Bangkoki marha tojásos rizszel 570 kcal, 93g szénh., 32g fehérje, 25g zsír 1450 Ft
CF2 - Fitness	Csirkemell steak parajos burgonyapürével 765 kcal, 58g szénh., 57g fehérje, 32g zsír 1965 Ft	Gyros csikemell, görögsaláta, tzaziki 578 kcal, 30g szénh., 47g fehérje, 30g zsír 2160 Ft	Pirított csirkecsikók, fokhagymás, zöldséges tepsis burgonyával 573 kcal, 72g szénh., 43g fehérje, 9g zsír 1850 Ft	Fitt töltött paprika 602 kcal, 87g szénh., 33g fehérje, 22g zsír 1945 Ft	Camemberttel brokkolival töltött csirkemellfilé, jázmin rizs, fűszeres karotta 867 kcal, 96g szénh., 56g fehérje, 25g zsír 2080 Ft	



FoodPlusz étlap - 2025 - 4. hét

	2025.01.20. - hétfő	2025.01.21. - kedd	2025.01.22. - szerda	2025.01.23. - csütörtök	2025.01.24. - péntek	2025.01.25. - szombat
ZCF2 - Fitness (kis adag)	Csirkemell steak parajos burgonyapürével 510 kcal, 39g szénh., 38g fehérje, 22g zsír 1375 Ft	Gyros csirkemell, görögsaláta, tzaziki, tzatziki öntet 302 kcal, 16g szénh., 24g fehérje, 15g zsír 1520 Ft	Pirított csirkecsíkok, fokhagymás, zöld-séges tepsis burgonyával 345 kcal, 43g szénh., 26g fehérje, 5g zsír 1295 Ft	Fitt töltött paprika 360 kcal, 52g szénh., 20g fehérje, 13g zsír 1360 Ft	Camemberttel brokkolival töltött csirkemellfilé, jázmin rizs, fűszeres karotta 519 kcal, 58g szénh., 34g fehérje, 15g zsír 1455 Ft	
D1 - Főzelék	Magyaros burgonyafőzelék* 1180 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék* 1230 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék* 1180 Ft	Tökfőzelék* 1240 Ft	Zöldborsófőzelék* 1245 Ft	
ZD1 - Főzelék (kis adag)	Magyaros burgonyafőzelék* 825 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék* 860 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék* 825 Ft	Tökfőzelék* 870 Ft	Zöldborsófőzelék* 870 Ft	
D2 - Főzelék feltéttel	Magyaros burgonyafőzelék, sertéspörkölt 1695 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, sült debreceni 1795 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, házi csirkefasírt 1660 Ft	Tökfőzelék, szárnyasvagdalt 1720 Ft	Zöldborsófőzelék, csirke nuggets 1695 Ft	
ZD2 - Főzelék (zóna adag)	Magyaros burgonyafőzelék, sertéspörkölt 1195 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, sült debreceni 1255 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, házi csirkefasírt 1160 Ft	Tökfőzelék, szárnyasvagdalt 1195 Ft	Zöldborsófőzelék, csirke nuggets 1195 Ft	
D3 - Főzelék feltéttel	Magyaros burgonyafőzelék, fasírt 1720 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, Egybe fasírt 1745 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, sertéssült 1695 Ft	Tökfőzelék, sült virsli 1795 Ft	Zöldborsófőzelék, Rántott párizsi 1895 Ft	
ZD3 - Főzelék (zóna adag)	Magyaros burgonyafőzelék, fasírt 1195 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, Egybe fasírt 1220 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, sertéssült 1190 Ft	Tökfőzelék, sült virsli 1255 Ft	Zöldborsófőzelék, Rántott párizsi 1330 Ft	
E1 - Rántott	Rántott pulykamell, kukoricás rizs 1875 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, jázmin rizs 1720 Ft	Rántott csirkemell baconos juhtúróval töltve, jázmin rizs 2020 Ft	Fűszeres párizsi szűzpecsenye csíkok, jázmin rizs 2020 Ft	Csirkemell sajtos bundában, petrezselymes burgonya 1770 Ft	Rántott csirkemáj, rizi-bizi 1740 Ft
ZE1 - Rántott (kis adag)	Rántott pulykamell, kukoricás rizs 1320 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, jázmin rizs 1195 Ft	Rántott csirkemell baconos juhtúróval töltve, jázmin rizs 1420 Ft	Fűszeres párizsi szűzpecsenye csíkok, jázmin rizs 1420 Ft	Csirkemell sajtos bundában, petrezselymes burgonya 1240 Ft	Rántott csirkemáj, rizi-bizi 1220 Ft
E2 - Rántott	Rántott pulykamell, burgonyapüré 1885 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1750 Ft	Rántott csirkemell baconos juhtúróval töltve, sült burgonya 2135 Ft	Fűszeres párizsi szűzpecsenye csíkok, házi burgonyapüré 2185 Ft	Csirkemell sajtos bundában, jázmin rizs 1740 Ft	
ZE2 - Rántott (kis adag)	Rántott pulykamell, burgonyapüré 1320 Ft	Szezámagos rántott csirkemell, petrezselymes burgonya 1225 Ft	Rántott csirkemell baconos juhtúróval töltve, sült burgonya 1495 Ft	Fűszeres párizsi szűzpecsenye csíkok, házi burgonyapüré 1530 Ft	Csirkemell sajtos bundában, jázmin rizs 1220 Ft	
E3 - Rántott	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartár-mártás* 1750 Ft	Szalámis sajttal töltött rántott sertésborda, kukoricás rizs 1920 Ft	Pulykamell Cordon Bleu, kukoricás rizs 1965 Ft	Sertéstarja rántva, petrezselymes burgonya 1860 Ft	Mustárban pácolt pulykamell rántva, rizi-bizi 1935 Ft	
ZE3 - Rántott (kis adag)	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartár-mártás* 1225 Ft	Szalámis sajttal töltött rántott sertésborda, kukoricás rizs 1345 Ft	Pulykamell Cordon Bleu, kukoricás rizs 1375 Ft	Sertéstarja rántva, petrezselymes burgonya 1295 Ft	Mustárban pácolt pulykamell rántva, rizi-bizi 1355 Ft	
E4 - Rántott	Rántott sajt (trappista), burgonyapüré* 1780 Ft	Szalámis sajttal töltött rántott sertésborda, házi burgonyapüré 1980 Ft	Pulykamell Cordon Bleu, vegyes köret 2065 Ft	Sertéstarja rántva, rizi-bizi 1885 Ft	Mustárban pácolt pulykamell rántva, petrezselymes burgonya 1860 Ft	



FoodPlusz étlap - 2025 - 4. hét

	2025.01.20. - hétfő	2025.01.21. - kedd	2025.01.22. - szerda	2025.01.23. - csütörtök	2025.01.24. - péntek	2025.01.25. - szombat
ZE4 - Rántott (kis adag)	Rántott sajt (trappista), burgonyapüré* 1245 Ft	Szalámis sajttal töltött rántott sertésborda, házi burgonyapüré 1385 Ft	Pulykamell Cordon Bleu, vegyes köret 1445 Ft	Sertésstarja rántva, rizi-bizi 1320 Ft	Mustárban pácolt pulykamell rántva, petrezselymes burgonya 1295 Ft	
RV - Rántott Vega	Brokkoli és karfiol rántva, petrezselymes burgonya* 1640 Ft	Rántott camembert mandulás bundában, jázmin rizs, erdei gyümölcs öntet* 2175 Ft	Rántott hagymakarikák, kukoricás rizs, tartármártás* 1860 Ft	Rántott gomba, jázmin rizs, tartármártás* 1735 Ft	Rántott mozzarella, vegyes köret, majonézmártás* 1990 Ft	
ZRV - Rántott vega (kis adag)	Brokkoli és karfiol rántva, petrezselymes burgonya* 1150 Ft	Rántott camembert mandulás bundában, jázmin rizs, erdei gyümölcs öntet* 1525 Ft	Rántott hagymakarikák, kukoricás rizs, tartármártás* 1295 Ft	Rántott gomba, jázmin rizs, tartármártás* 1220 Ft	Rántott mozzarella, vegyes köret, majonézmártás* 1390 Ft	
W3 - Halak	Harcsafilé sörétsztában, tepsis burgonya 2095 Ft	Tengeri hal, szezámmagos bundában, jázmin rizs 1850 Ft	Óvári harcsaszeletek (sajt, sonka, gomba), jázmin rizs 2120 Ft	Harcsa halászlé 1420 Ft	Harcsapörkölt galuska 1745 Ft	
ZW3 - Halak (kis adag)	Harcsafilé sörétsztában, tepsis burgonya 1470 Ft	Tengeri hal, szezámmagos bundában, jázmin rizs 1295 Ft	Óvári harcsaszeletek (sajt, sonka, gomba), jázmin rizs 1485 Ft	Harcsa halászlé 995 Ft	Harcsapörkölt galuska 1220 Ft	
VAD - Vadvilág	Őzpörkölt, vajas galuska 1855 Ft	Tejfölös mustáros ózragu, galuska 1845 Ft	Túzdelt szarvassült Budapest módra jázmin rizs 2160 Ft	Vörösboros-gombás szarvasragu zsemlegombóccal 2260 Ft	Szarvas szelet meggy mártással házi burgonya pürével 2285 Ft	
ZVAD - Vadvilág (kis adag)	Őzpörkölt, vajas galuska 1295 Ft	Tejfölös mustáros ózragu, galuska 1290 Ft	Túzdelt szarvassült Budapest módra jázmin rizs 1520 Ft	Vörösboros-gombás szarvasragu zsemlegombóccal 1580 Ft	Szarvas szelet meggy mártással házi burgonya pürével 1595 Ft	
TP - Tortilla és pita	Görög csirkés burrito salsával csipős 1980 Ft	Pulled porkos tortilla tekercsek cheddar sajttal grillezve 2180 Ft	Chilis babos tortilla, marhahússal csipős 2065 Ft	Csirkehúsos burrito csipős 1995 Ft	Burrito al Pastor (csirkemell, ananász, chili) csipős 2040 Ft	
F - Főétel	Füsti csibe (bacon, sonka, füstölt sajt), jázmin rizs 1920 Ft	Kárpáti pulykamell (fokhagymás, tejfölös, sajtos), jázmin rizs 1935 Ft	Csirkepörkölt (combból), túrós csuszával 1885 Ft	Gödöllői töltött csirkecomb, rizi-bizi 1820 Ft	Csülkös pacalpörkölt, sós burgonya 1895 Ft	
ZF - Főétel (kis adag)	Füsti csibe (bacon, sonka, füstölt sajt), jázmin rizs 1345 Ft	Kárpáti pulykamell (fokhagymás, tejfölös, sajtos), jázmin rizs 1355 Ft	Csirkepörkölt (combból), túrós csuszával 1320 Ft	Gödöllői töltött csirkecomb, rizi-bizi 1275 Ft	Csülkös pacalpörkölt, sós burgonya 1330 Ft	
G - Főétel	Tejszínes káposzta csirkemell tokány, kagylótészta 1690 Ft	Borsos tokány, tarhonya 1820 Ft	Fűszeres, ropogós sült csirkeszárnny, rizi-bizi 1795 Ft	Négysajtos, csirkés lasagne 2030 Ft	Sajtos, baconos sült csirkemell, tepsis burgonya 1920 Ft	Diós guba* 1720 Ft
ZG - Főétel (kis adag)	Tejszínes káposzta csirkemell tokány, kagylótészta 1185 Ft	Borsos tokány, tarhonya 1275 Ft	Fűszeres, ropogós sült csirkeszárnny, rizi-bizi 1255 Ft	Négysajtos, csirkés lasagne 1420 Ft	Sajtos, baconos sült csirkemell, tepsis burgonya 1345 Ft	Diós guba* 1195 Ft
H - Főétel	Csabai töltött karaj, párolt káposzta, petrezselymes burgonya 1980 Ft	Grízes tészta, házi baracklevár* 1440 Ft	Sztrapacska (juhtúrós-tepertős galuska) 1695 Ft	Mákos guba* 1630 Ft	Erdélyi rakott káposzta 1895 Ft	Marhapörkölt, tarhonya 1860 Ft
ZH - Főétel (kis adag)	Csabai töltött karaj, párolt káposzta, petrezselymes burgonya 1385 Ft	Grízes tészta, házi baracklevár* 995 Ft	Sztrapacska 1190 Ft	Mákos guba* 1140 Ft	Erdélyi rakott káposzta 1330 Ft	Marhapörkölt, tarhonya 1295 Ft



FoodPlusz étlap - 2025 - 4. hét

	2025.01.20. - hétfő	2025.01.21. - kedd	2025.01.22. - szerda	2025.01.23. - csütörtök	2025.01.24. - péntek	2025.01.25. - szombat
I - Főétel	Magyaros pirított csirkemáj, sós burgonya 1630 Ft	Holstein sertésszelet, vegyes köret 1880 Ft	Káposztás tészta* 1450 Ft	Csikós tokány, galuska 1680 Ft	Dubarry sertésszelet, tepsis burgonya 1860 Ft	
ZI - Főétel (kis adag)	Magyaros pirított csirkemáj, sós burgonya 1140 Ft	Holstein sertésszelet, vegyes köret 1320 Ft	Káposztás tészta* 995 Ft	Csikós tokány, galuska 1175 Ft	Dubarry sertésszelet, tepsis burgonya 1295 Ft	
J - Főétel	Székelykáposzta 1720 Ft	Négysajtos penne* 1480 Ft	Brassói aprópecsenye 1820 Ft	Carbonara spagetti 1590 Ft	Mézes mustáros csirkeragu, jázmin rizs 1720 Ft	
ZJ - Főétel (kis adag)	Székelykáposzta 1195 Ft	Négysajtos penne* 1035 Ft	Brassói aprópecsenye 1275 Ft	Carbonara spagetti 1120 Ft	Mézes mustáros csirkeragu, jázmin rizs 1195 Ft	
Y - Foodplusz ajánlat	Öcsödi birkapörkölt, sós burgonya 2220 Ft	Klasszikus grill csirke rizzsel coleslawval, coleslaw saláta 2180 Ft	Házi csevapcsicsa vegyes köret fokhagymás joghurttal, joghurt öntet 2150 Ft	Baconos vaslapon sült csirkemell, héjas steak burgonya 2040 Ft	Polpetti (sajttal, sonkával töltött borda, milánói spagetti) 1885 Ft	
TA - Takarékos főétel	Borsos tokány, tarhonya 1520 Ft	Slambuc 1520 Ft	Bácskai rizseshús (csirkemellből) 1590 Ft	Paprikás burgonya virslivel 1550 Ft	Reszelt máj, sós burgonyával 1395 Ft	
LAK - Laktózmentes	Fűszeres sajttal töltött csirkemell, rizi bizi (LM) 1960 Ft	Kemencében sült csirkemájjal töltött jércemell tejfölös lecsós galuskával csípős 2035 Ft	Gombapaprikás galuska (LM) 1840 Ft	Dubarry csirkemell tepsis burgonya (LM) 1980 Ft	Rántott szelet favágó módra tepsis burgonya (LM) 2120 Ft	
ZLAK - Laktózmentes (kis adag)	Fűszeres sajttal töltött csirkemell, rizi bizi (LM) 1370 Ft	Kemencében sült csirkemájjal töltött jércemell tejfölös lecsós galuskával csípős 1425 Ft	Gombapaprikás galuska (LM) 1290 Ft	Dubarry csirkemell tepsis burgonya (LM) 1385 Ft	Rántott szelet favágó módra tepsis burgonya (LM) 1485 Ft	
S1 - Saláta (zóna adag)	Franciasaláta, csirke nuggets 1130 Ft	Hagymás, majonézes burgonyasaláta, Csabai töltött karaj 1240 Ft	Kemencés csirkecsikok francia saláta 1195 Ft	Nyári csirkesaláta (csirkemell, zöldsaláta, mustáros önt), mustár öntet 1280 Ft	Svéd gombasaláta, sült csirkemell 1195 Ft	
L - Palacsinta (2db)	Csokis túrós palacsinta* 1050 Ft	Gundel palacsinta* 1175 Ft	Nutellás palacsinta, vanília öntet* 1230 Ft	Örmény palacsinta (dió, mák, barack lekvár)* 1250 Ft	Mazsolás túrós palacsinta* 1080 Ft	
N1 - Desszert	Mars szelet 1090 Ft	Csokis marlenka 1020 Ft	Flódni 1150 Ft	Kókusz tekercs 995 Ft	Puncstorta szelet 1020 Ft	Gyümölcsrizs 820 Ft
N2 - Desszert	Almás rétes 860 Ft	Mogyorókrémrel töltött gombócok 995 Ft	Madártej 780 Ft	Somlói galuska 995 Ft	Diós marlenka 1020 Ft	
V1 - Levesek	Alföldi csibeleves (fitt) 283 kcal, 24g szénh., 32g fehérje, 5g zsír 1075 Ft	Hideg meggyleves (fitt)* 253 kcal, 62g szénh., 6g fehérje, 11g zsír 1120 Ft	Zöldborsóleves (fitt)* 214 kcal, 34g szénh., 10g fehérje, 3g zsír 955 Ft	Tejszínes ribizli leves stevia édesítőszerrel* 230 kcal, 62g szénh., 5g fehérje, 8g zsír 1020 Ft	Fitt Jókai bableves 457 kcal, 45g szénh., 28g fehérje, 17g zsír 1180 Ft	
ZV1 - Levesek (kis adag)	Alföldi csibeleves (fitt) 189 kcal, 16g szénh., 21g fehérje, 4g zsír 795 Ft	Hideg meggyleves (fitt)* 168 kcal, 41g szénh., 4g fehérje, 8g zsír 830 Ft	Zöldborsóleves (fitt)* 144 kcal, 23g szénh., 7g fehérje, 2g zsír 695 Ft	Tejszínes ribizli leves stevia édesítőszerrel* 153 kcal, 41g szénh., 3g fehérje, 5g zsír 755 Ft	Fitt Jókai bableves 306 kcal, 30g szénh., 19g fehérje, 11g zsír 875 Ft	



FoodPlusz étlap - 2025 - 4. hét

	2025.01.20. - hétfő	2025.01.21. - kedd	2025.01.22. - szerda	2025.01.23. - csütörtök	2025.01.24. - péntek	2025.01.25. - szombat
V2 - Levesek	Tavaszi zöldborsóleves (fitt)* 197 kcal, 48g szénh., 9g fehérje, 1g zsír 1020 Ft	Erőleves marhahússal (fitt) 198 kcal, 11g szénh., 22g fehérje, 7g zsír 1185 Ft	Májgaluska leves gazdagon zöldségekkel 196 kcal, 25g szénh., 13g fehérje, 4g zsír 895 Ft	Újházy tyúkhúsleves 482 kcal, 29g szénh., 40g fehérje, 26g zsír 1180 Ft	Almás-barackos ribizli leves* 253 kcal, 69g szénh., 5g fehérje, 8g zsír 1095 Ft	
ZV2 - Levesek (kis adag)	Tavaszi zöldborsóleves (fitt)* 132 kcal, 32g szénh., 6g fehérje, 1g zsír 755 Ft	Erőleves marhahússal (fitt) 132 kcal, 7g szénh., 14g fehérje, 4g zsír 875 Ft	Májgaluska leves gazdagon zöldségekkel 132 kcal, 17g szénh., 9g fehérje, 3g zsír 660 Ft	Újházy tyúkhúsleves (fitt) 321 kcal, 19g szénh., 27g fehérje, 17g zsír 875 Ft	Almás-barackos ribizli leves* 168 kcal, 46g szénh., 3g fehérje, 5g zsír 820 Ft	
V3 - Főzelék	Light tejszínes brokkoli főzelék* 302 kcal, 36g szénh., 15g fehérje, 10g zsír 1280 Ft	Sárgarépa főzelék stevia édesítőszerrel* 290 kcal, 55g szénh., 11g fehérje, 5g zsír 1140 Ft	Joghurtos zöldbabfőzelék* 198 kcal, 30g szénh., 8g fehérje, 4g zsír 1195 Ft	Zöldborsófőzelék stevia édesítőszerrel* 334 kcal, 65g szénh., 17g fehérje, 4g zsír 1245 Ft	Kapros-tejfölös cukkinifőzelék stevia édesítőszerrel* 221 kcal, 35g szénh., 7g fehérje, 9g zsír 1340 Ft	
V4 - Főzelék	Light tejszínes brokkoli főzelék, Rántott sajt (light)* 695 kcal, 61g szénh., 35g fehérje, 32g zsír 1695 Ft	Sárgarépa főzelék stevia édesítőszerrel, Fitt szárnyas vagdalt 692 kcal, 79g szénh., 53g fehérje, 19g zsír 1595 Ft	Joghurtos zöldbabfőzelék, roston csirkemell 427 kcal, 30g szénh., 35g fehérje, 17g zsír 1650 Ft	Zöldborsófőzelék stevia édesítőszerrel, roston sült csirkemell 576 kcal, 71g szénh., 47g fehérje, 14g zsír 1795 Ft	Kapros-tejfölös cukkinifőzelék stevia édesítőszerrel, Rántott sajt (light)* 614 kcal, 61g szénh., 28g fehérje, 32g zsír 1765 Ft	
ZV4 - Főzelék (kis adag)	Light tejszínes brokkoli főzelék, Rántott sajt (light)* 462 kcal, 41g szénh., 23g fehérje, 22g zsír 1255 Ft	Sárgarépa főzelék stevia édesítőszerrel, Fitt szárnyas vagdalt 462 kcal, 53g szénh., 36g fehérje, 13g zsír 1185 Ft	Joghurtos zöldbabfőzelék, roston csirkemell 198 kcal, 20g szénh., 9g fehérje, 8g zsír 1220 Ft	Zöldborsófőzelék stevia édesítőszerrel, roston sült csirkemell 384 kcal, 47g szénh., 31g fehérje, 9g zsír 1330 Ft	Kapros-tejfölös cukkinifőzelék stevia édesítőszerrel, Rántott sajt (light)* 408 kcal, 41g szénh., 19g fehérje, 21g zsír 1320 Ft	
V5 - Főzelék	Light tejszínes brokkoli főzelék, fasírt (light) 727 kcal, 67g szénh., 52g fehérje, 25g zsír 1750 Ft	Sárgarépa főzelék stevia édesítőszerrel, rántott csirkemell 728 kcal, 92g szénh., 50g fehérje, 20g zsír 1745 Ft	Joghurtos zöldbabfőzelék, sült virsli 495 kcal, 30g szénh., 19g fehérje, 32g zsír 1560 Ft	Zöldborsófőzelék stevia édesítőszerrel, tojáslepeny* 625 kcal, 67g szénh., 37g fehérje, 27g zsír 1695 Ft	Kapros-tejfölös cukkinifőzelék stevia édesítőszerrel, Kemencében sült csirkemell 420 kcal, 38g szénh., 40g fehérje, 15g zsír 1895 Ft	
V6 - Főételek	Mozzarellás csirkemell pitában, saláta öntet 624 kcal, 66g szénh., 52g fehérje, 15g zsír 2130 Ft	Bangkoki marha (távol-keleti szósz, tészta, marhahús) 631 kcal, 61g szénh., 51g fehérje, 20g zsír 1995 Ft	Carbonara spagetti (fitt) 614 kcal, 57g szénh., 38g fehérje, 26g zsír 1695 Ft	Milánói spagetti (light) 693 kcal, 68g szénh., 42g fehérje, 27g zsír 1840 Ft	Vadas húsgombóc spagetti (fitt) 901 kcal, 83g szénh., 50g fehérje, 43g zsír 1750 Ft	
V7 - Főételek	Sokmagvas rántott pulykamell, Párolt burgonyával, zöldségekkel 876 kcal, 89g szénh., 61g fehérje, 27g zsír 1920 Ft	Tengeri hal Orly módon, Friss saláta (jégсалáta, kígyóuborka, paradicsom, prit-aminpaprika) 494 kcal, 27g szénh., 46g fehérje, 22g zsír 2050 Ft	Rántott gomba, burgonyapüré (light)* 663 kcal, 87g szénh., 25g fehérje, 22g zsír 1620 Ft	Csirke cordon bleu, rizi-bizi 997 kcal, 109g szénh., 66g fehérje, 33g zsír 1995 Ft	Rántott fűszeres csirkecomb, Amerikai káposztasaláta stevia édesítőszerrel 776 kcal, 80g szénh., 62g fehérje, 32g zsír 1995 Ft	
ZV7 - Főételek (kis adag)	Sokmagvas rántott pulykamell, Párolt burgonyával, zöldségekkel 585 kcal, 59g szénh., 41g fehérje, 18g zsír 1420 Ft	Tengeri hal Orly módon, Friss saláta (jégсалáta, kígyóuborka, paradicsom, prit-aminpaprika) 330 kcal, 18g szénh., 30g fehérje, 14g zsír 1520 Ft	Rántott gomba, burgonyapüré (light)* 441 kcal, 58g szénh., 17g fehérje, 14g zsír 1195 Ft	Csirke cordon bleu, rizi-bizi 666 kcal, 73g szénh., 44g fehérje, 22g zsír 1475 Ft	Rántott fűszeres csirkecomb, Amerikai káposztasaláta stevia édesítőszerrel 388 kcal, 40g szénh., 31g fehérje, 16g zsír 1475 Ft	
V8 - Főételek	Fitt tejszínes kóktélrákos szarvacska tészta 735 kcal, 63g szénh., 42g fehérje, 35g zsír 2195 Ft	Csirke gyros friss vegyes salátával 413 kcal, 31g szénh., 42g fehérje, 13g zsír 1895 Ft	Fitt rakott zöldbab (csirkemellel, tejföllel) 467 kcal, 38g szénh., 39g fehérje, 16g zsír 1825 Ft	Grill csirkecomb, sült alma 556 kcal, 53g szénh., 51g fehérje, 11g zsír 1795 Ft	Gyros tál (csirke, burgonya, saláta, joghurt) 580 kcal, 55g szénh., 49g fehérje, 15g zsír 1950 Ft	
V9 - Főételek	Fitt rántott csirkemell sajtos bundában, wok zöldséges basmati rizs 995 kcal, 107g szénh., 59g fehérje, 36g zsír 2065 Ft	Roston csirkemell, négysajtmártás, párolt karotta borsóval, kukoricával 686 kcal, 56g szénh., 54g fehérje, 25g zsír 1895 Ft	Rokfortos csirkemellcsíkok fitt fusilli tésztával 887 kcal, 68g szénh., 61g fehérje, 41g zsír 2045 Ft	Húsos rakott brokkoli 686 kcal, 58g szénh., 46g fehérje, 28g zsír 1930 Ft	Borjúpaprikás bulgurral 911 kcal, 111g szénh., 46g fehérje, 34g zsír 2040 Ft	
ZV9 - Főételek (kis adag)	Fitt rántott csirkemell sajtos bundában, wok zöldséges basmati rizs 663 kcal, 71g szénh., 39g fehérje, 24g zsír 1530 Ft	Roston csirkemell, négysajtmártás, párolt karotta borsóval, kukoricával 456 kcal, 38g szénh., 36g fehérje, 16g zsír 1395 Ft	Rokfortos csirkemellcsíkok fitt fusilli tésztával 591 kcal, 45g szénh., 41g fehérje, 28g zsír 1520 Ft	Húsos rakott brokkoli 456 kcal, 39g szénh., 31g fehérje, 18g zsír 1430 Ft	Borjúpaprikás bulgurral 606 kcal, 74g szénh., 31g fehérje, 23g zsír 1520 Ft	



FoodPlusz étlap - 2025 - 4. hét

	2025.01.20. - hétfő	2025.01.21. - kedd	2025.01.22. - szerda	2025.01.23. - csütörtök	2025.01.24. - péntek	2025.01.25. - szombat
V10 - Főételek	Thai pirított marha csíkok tojásos barnaríz 725 kcal, 76g szénh., 46g fehérje, 25g zsír 1930 Ft	Ázsiai csirke, parajjal 646 kcal, 96g szénh., 43g fehérje, 10g zsír 1895 Ft	Vadas marhatokány (light) spagetti stevia édesítőszerrel 631 kcal, 71g szénh., 45g fehérje, 24g zsír 1975 Ft	Bácskai csirkés bulgur 679 kcal, 110g szénh., 50g fehérje, 7g zsír 1680 Ft	Vega spagetti* 557 kcal, 79g szénh., 23g fehérje, 16g zsír 1520 Ft	
ZV10 - Főételek (kis adag)	Thai pirított marha csíkok tojásos barnaríz 483 kcal, 50g szénh., 31g fehérje, 17g zsír 1430 Ft	Ázsiai csirke, parajjal 432 kcal, 64g szénh., 29g fehérje, 7g zsír 1395 Ft	Vadas marhatokány (light) spagetti stevia édesítőszerrel 420 kcal, 47g szénh., 30g fehérje, 16g zsír 1460 Ft	Bácskai csirkés bulgur 453 kcal, 74g szénh., 33g fehérje, 5g zsír 1245 Ft	Vega spagetti* 372 kcal, 53g szénh., 15g fehérje, 10g zsír 1125 Ft	
V11 - Főételek	Hagymás tejfőlés sült csirkemell fűszeres grillezett gombával 600 kcal, 37g szénh., 54g fehérje, 22g zsír 2075 Ft	Fitt töltött káposzta 510 kcal, 38g szénh., 40g fehérje, 19g zsír 1735 Ft	Grill csirkemell sajtos rizzsel, paradicsom-mal 862 kcal, 129g szénh., 56g fehérje, 15g zsír 1880 Ft	Sajttal, sonkával rakott karaj, zöldséges basmati rizs 655 kcal, 76g szénh., 38g fehérje, 23g zsír 1720 Ft	Tonhalas tésztasaláta 695 kcal, 96g szénh., 37g fehérje, 17g zsír 1820 Ft	
V12 - Főételek	Tavaszi csirkemell rizottó 958 kcal, 110g szénh., 50g fehérje, 35g zsír 1835 Ft	Bakonyi csirkemelltokány, light szarvacska tésztá 687 kcal, 68g szénh., 51g fehérje, 23g zsír 1795 Ft	Roston sült pangasius filé, csöbensenült brokkoli 738 kcal, 56g szénh., 48g fehérje, 33g zsír 1950 Ft	Sváb tepsis káposzta csirkecombbal 553 kcal, 47g szénh., 56g fehérje, 13g zsír 1755 Ft	Rántott harcsa majonézes hagymás burgonya saláta 980 kcal, 116g szénh., 53g fehérje, 36g zsír 2120 Ft	
V13 - Főételek	Színes rakott zöldség csirkehússal 882 kcal, 52g szénh., 50g fehérje, 50g zsír 1895 Ft	Tökfőzelék sült virslivel 679 kcal, 29g szénh., 29g fehérje, 50g zsír 1720 Ft	Zöldséges rizseshús (fitt) 750 kcal, 92g szénh., 57g fehérje, 15g zsír 1830 Ft	Borsos tokány, főtt burgonya 543 kcal, 52g szénh., 36g fehérje, 20g zsír 1880 Ft	Sajtos csirkemell párolt zöldséggel (brokkoli, kukorica, cukkini, s. répa) 641 kcal, 47g szénh., 54g fehérje, 25g zsír 1930 Ft	
V14 - Főételek	Magyaros rakott kel bulgurral 773 kcal, 110g szénh., 48g fehérje, 39g zsír 1930 Ft	Házi lecsó virslivel, quinoával 745 kcal, 80g szénh., 30g fehérje, 32g zsír 1780 Ft	Fitt bécsiszelet, rizses zöldséggel 811 kcal, 111g szénh., 50g fehérje, 18g zsír 1920 Ft	Grillezett csirkecomb jalapenos sajtmártással, euromix zöldségkeverék 709 kcal, 25g szénh., 75g fehérje, 32g zsír 1990 Ft	Tárkonyos mustáros csirkefalatok petrezselymes karfiol 502 kcal, 32g szénh., 42g fehérje, 21g zsír 1820 Ft	
V15 - Desszertek	Mozart szelet* 201 kcal, 18g szénh., 6g fehérje, 11g zsír 1095 Ft	Linzer karika* 472 kcal, 62g szénh., 21g fehérje, 48g zsír 1050 Ft	Oroszkrém torta* 151 kcal, 12g szénh., 6g fehérje, 8g zsír 1050 Ft	Meggyes pite* 226 kcal, 18g szénh., 7g fehérje, 14g zsír 1050 Ft	Epres-vanília szelet* 146 kcal, 10g szénh., 4g fehérje, 10g zsír 1050 Ft	
VM - Vitál menü (kis adag leves + kis adag főétel)	Tavaszi zöldborsóleves (fitt), Sokmagvas rántott pulykamell, párolt burgonyával, zöldségekkel 717 kcal, 92g szénh., 47g fehérje, 19g zsír 2065 Ft	Hideg meggyleves (fitt), Roston csirkemell, négy sajtmártás, párolt karotta borsóval, kukoricával 624 kcal, 79g szénh., 39g fehérje, 24g zsír 2120 Ft	Májgaluska leves gazdagon zöldségekkel, Rántott gomba, burgonyapüré (light) 573 kcal, 75g szénh., 25g fehérje, 17g zsír 1765 Ft	Újházy tyúkhúsleves (fitt), Bácskai csirkés bulgur 774 kcal, 93g szénh., 60g fehérje, 22g zsír 2020 Ft	Almás-barackos ribizli leves, Borjúpaprikás bulgurral 774 kcal, 120g szénh., 34g fehérje, 28g zsír 2225 Ft	
T1 - Savanyú	Uborkasaláta 280 Ft	Uborkasaláta 280 Ft	Uborkasaláta 280 Ft	Uborkasaláta 280 Ft	Uborkasaláta 280 Ft	
T2 - Savanyú	Tejfölös uborkasaláta 295 Ft	Tejfölös uborkasaláta 295 Ft	Tejfölös uborkasaláta 295 Ft	Tejfölös uborkasaláta 295 Ft	Tejfölös uborkasaláta 295 Ft	
T3 - Savanyú	Paradicsomsaláta 260 Ft	Paradicsomsaláta 260 Ft	Paradicsomsaláta 260 Ft	Paradicsomsaláta 260 Ft	Paradicsomsaláta 260 Ft	
T4 - Savanyú	Házi káposztasaláta 260 Ft	Házi káposztasaláta 260 Ft	Házi káposztasaláta 260 Ft	Házi káposztasaláta 260 Ft	Házi káposztasaláta 260 Ft	
T5 - Savanyú	Ecetes almapaprika 260 Ft	Ecetes almapaprika 260 Ft	Ecetes almapaprika 260 Ft	Ecetes almapaprika 260 Ft	Ecetes almapaprika 260 Ft	



FoodPlusz étlap - 2025 - 4. hét

	2025.01.20. - hétfő	2025.01.21. - kedd	2025.01.22. - szerda	2025.01.23. - csütörtök	2025.01.24. - péntek	2025.01.25. - szombat
T6 - Savanyú	Csalamádé 260 Ft	Csalamádé 260 Ft	Csalamádé 260 Ft	Csalamádé 260 Ft	Csalamádé 260 Ft	
T7 - Savanyú	Csemegeuborka 280 Ft	Csemegeuborka 280 Ft	Csemegeuborka 280 Ft	Csemegeuborka 280 Ft	Csemegeuborka 280 Ft	
T8 - Savanyú	Kovászos uborka 260 Ft	Kovászos uborka 260 Ft	Kovászos uborka 260 Ft	Kovászos uborka 260 Ft	Kovászos uborka 260 Ft	