



FoodPlusz étlap - 2024 - 40. hét

	2024.09.30. - hétfő	2024.10.01. - kedd	2024.10.02. - szerda	2024.10.03. - csütörtök	2024.10.04. - péntek	2024.10.05. - szombat
KID - Vakáció menü	Tejszínes eperleves, Milánói sertésborda 1295 Ft 	Erőleves májgaluskával, Szilvásgombóc 1270 Ft	Magyaros karfiolleves, Mátrai borzaska rizi bizi 1390 Ft	Bableves füstölt tarjával, lilahagymás tejföl, Klasszikus túrógombóc édes tejföllel 1575 Ft	Tejszínes meggyleves , Rántott csirkecomb kukoricás rizs 1385 Ft	
NK1 - SLÁGER Leves (6 dl) 12-ig rendelhető	Gulyásleves (sertés hússal) csipetkével csipős 1045 Ft	Gulyásleves (sertés hússal) csipetkével csipős 1045 Ft	Gulyásleves (sertés hússal) csipetkével csipős 1045 Ft	Gulyásleves (sertés hússal) csipetkével csipős 1045 Ft	Gulyásleves (sertés hússal) csipetkével csipős 1045 Ft	
ZNK1 - SLÁGER Leves (3-3,5 dl) 12-ig rendelhető	Gulyásleves (sertés hússal) csipetkével csipős 730 Ft	Gulyásleves (sertés hússal) csipetkével csipős 730 Ft	Gulyásleves (sertés hússal) csipetkével csipős 730 Ft	Gulyásleves (sertés hússal) csipetkével csipős 730 Ft	Gulyásleves (sertés hússal) csipetkével csipős 730 Ft	
NK2 - SLÁGER Leves (6 dl) 12-ig rendelhető	Füstölt tarjás tejfölös fejtett bableves 1255 Ft	Füstölt tarjás tejfölös fejtett bableves 1255 Ft	Füstölt tarjás tejfölös fejtett bableves 1255 Ft	Füstölt tarjás tejfölös fejtett bableves 1255 Ft	Füstölt tarjás tejfölös fejtett bableves 1255 Ft	
ZNK2 - SLÁGER Leves (3-3,5 dl) 12-ig rendelhető	Füstölt tarjás tejfölös fejtett bableves 880 Ft	Füstölt tarjás tejfölös fejtett bableves 880 Ft	Füstölt tarjás tejfölös fejtett bableves 880 Ft	Füstölt tarjás tejfölös fejtett bableves 880 Ft	Füstölt tarjás tejfölös fejtett bableves 880 Ft	
NK3 - SLÁGER Főétel 12-ig rendelhető	Baconba tekert csirkemell, tepsis burgonya 1855 Ft	Baconba tekert csirkemell, tepsis burgonya 1855 Ft	Baconba tekert csirkemell, tepsis burgonya 1855 Ft	Baconba tekert csirkemell, tepsis burgonya 1855 Ft	Baconba tekert csirkemell, tepsis burgonya 1855 Ft	
ZNK3 - SLÁGER Főétel (kis adag) 12-ig rendelhető	Baconba tekert csirkemell, tepsis burgonya 1295 Ft	Baconba tekert csirkemell, tepsis burgonya 1295 Ft	Baconba tekert csirkemell, tepsis burgonya 1295 Ft	Baconba tekert csirkemell, tepsis burgonya 1295 Ft	Baconba tekert csirkemell, tepsis burgonya 1295 Ft	
NK4 - SLÁGER Főétel 12-ig rendelhető	Milánói sertésborda 1730 Ft 	Milánói sertésborda 1730 Ft 	Milánói sertésborda 1730 Ft 	Milánói sertésborda 1730 Ft 	Milánói sertésborda 1730 Ft 	
ZNK4 - SLÁGER Főétel (kis adag) 12-ig rendelhető	Milánói sertésborda 1220 Ft 	Milánói sertésborda 1220 Ft 	Milánói sertésborda 1220 Ft 	Milánói sertésborda 1220 Ft 	Milánói sertésborda 1220 Ft 	
NK5 - SLÁGER Főétel 12-ig rendelhető	Kelkáposztába göngyölt csirkecombok, tojásos jázmin rizs 1765 Ft	Kelkáposztába göngyölt csirkecombok, tojásos jázmin rizs 1765 Ft	Kelkáposztába göngyölt csirkecombok, tojásos jázmin rizs 1765 Ft	Kelkáposztába göngyölt csirkecombok, tojásos jázmin rizs 1765 Ft	Kelkáposztába göngyölt csirkecombok, tojásos jázmin rizs 1765 Ft	
ZNK5 - SLÁGER Főétel (kis adag) 12-ig rendelhető	Kelkáposztába göngyölt csirkecombok, tojásos jázmin rizs 1235 Ft	Kelkáposztába göngyölt csirkecombok, tojásos jázmin rizs 1235 Ft	Kelkáposztába göngyölt csirkecombok, tojásos jázmin rizs 1235 Ft	Kelkáposztába göngyölt csirkecombok, tojásos jázmin rizs 1235 Ft	Kelkáposztába göngyölt csirkecombok, tojásos jázmin rizs 1235 Ft	
NK6 - SLÁGER Desszert 12-ig rendelhető	Somlói galuska* 930 Ft	Somlói galuska* 930 Ft	Somlói galuska* 930 Ft	Somlói galuska* 930 Ft	Somlói galuska* 930 Ft	



FoodPlusz étlap - 2024 - 40. hét

	2024.09.30. - hétfő	2024.10.01. - kedd	2024.10.02. - szerda	2024.10.03. - csütörtök	2024.10.04. - péntek	2024.10.05. - szombat
CM - Foodplusz Menü (Fél adag leves + fél adag főétel)	Gyöngybabaleves zöldségekkel, Milánói makaróni 1295 Ft  	Zellerkrémleves, Rántott csirkemell, jázmin rizs 1330 Ft 	Tarhonyaleves, Vadas húsgombóc spagetti 1290 Ft 	Gyümölcsleves, Húsos tészta reszelt sajttal 1295 Ft 	Korhelyleves, Császármorzsa házi baracklekvárral 1495 Ft 	
TM - Takarékos Zóna menü -egész hétre (kis adag leves + kis adag főétel)	Kapros karfiolleves, Túrós csusza 1595 Ft	Fahéjas szilvaleves, Pírtott csirkemáj, sós burgonya 1550 Ft	Lencseleves, Rántott csirkemáj, párolt rizs 1535 Ft	Tejfölös burgonyaleves, Húsos tészta, reszelt sajttal 1520 Ft	Tejszínes meggyleves, Gomba pörkölt, galuska* 1520 Ft 	
M1 - Menü1 - egész hétre (kis adag leves + nagy adag főétel)	Fejtett bableves, Túrós csusza 2045 Ft	Tavaszi zöldborsóleves, Pírtott csirkemáj, sós burgonya 1950 Ft	Magyaros karfiolleves, Rántott csirkemáj, párolt rizs 1995 Ft	Tavaszi zöldborsóleves grízgaluskával, Húsos tészta, reszelt sajttal 1880 Ft	Tejszínes meggyleves, Gomba pörkölt, galuska* 1935 Ft 	
X - Foodpluszmix (2xfél adag)	Rántott csirkemell, rizi-bizi, Almás rétes 1645 Ft	Brassói aprópecsenye, Szilvágombóc 1685 Ft	Milánói spagetti, Császármorzsa baracklekvárral 1685 Ft 	Paprikás csirke, galuska, Lúdláb torta 1765 Ft	Zöldborsófőzelék, sült virsli, Diós marlenka 1775 Ft	
ZM - Zóna menü (kis adag leves + kis adag főétel)	Tejszínes tárkonyos zöldbableves burgonyagombóccal, Házi rakott burgonya 1945 Ft	Mediterrán gyümölcsleves, Bácskai rizseshús csirkemellből 1745 Ft	Magyaros karfiolleves, Vörösbors marhapörkölt, tarhonya 1845 Ft	Tejszínes őszibarackleves, Paprikás csirke, galuska 1755 Ft	Tejfölös gombaleves, Csirkemell orly módon, kukoricas rizs 1695 Ft 	Csirkegulyás leves, Bolognai spagetti 1820 Ft
A - Leves (6 dl)	Orjaleves (húsleves tarjából) 1080 Ft	Erőleves májgaluskával 920 Ft	Szalmári jércelleves csigatésztával 995 Ft	Bableves, füstölt tarjával, lilahagymás tejfőllel, lilahagymás tejföl 1370 Ft	Frankfurti leves 1075 Ft	Csirkegulyás leves 1070 Ft
ZA - Leves (3-3,5 dl kis adag)	Orjaleves (húsleves tarjából) 755 Ft	Erőleves májgaluskával 645 Ft	Szalmári jércelleves csigatésztával 720 Ft	Bableves, füstölt tarjával, lilahagymás tejfőllel, lilahagymás tejföl 960 Ft	Frankfurti leves 750 Ft	Csirkegulyás leves 750 Ft
B - Leves (6 dl)	Tejszínes tárkonyos zöldbableves burgonyagombóccal 1030 Ft	Tejszínes hagymaleves füstölt sajttal* 990 Ft	Magyaros karfiolleves* 1020 Ft	Tavaszi zöldborsóleves grízgaluskával* 960 Ft	Tejfölös gombaleves* 895 Ft 	
ZB - Leves (3-3,5 dl kis adag)	Tejszínes tárkonyos zöldbableves burgonyagombóccal 720 Ft	Tejszínes hagymaleves füstölt sajttal* 695 Ft	Magyaros karfiolleves* 720 Ft	Tavaszi zöldborsóleves grízgaluskával* 670 Ft	Tejfölös gombaleves* 625 Ft 	
C - Leves (6 dl)	Tejszínes eperleves* 895 Ft	Mediterrán gyümölcsleves* 995 Ft	Erdei gyümölcsleves* 995 Ft	Tejszínes őszibarackleves* 980 Ft	Tejszínes meggyleves* 930 Ft	
ZC - Leves (3-3,5 dl kis adag)	Tejszínes eperleves* 625 Ft	Mediterrán gyümölcsleves* 695 Ft	Erdei gyümölcsleves* 695 Ft	Tejszínes őszibarackleves* 685 Ft	Tejszínes meggyleves* 650 Ft	
CF1 - Fitness	Light rakott káposzta bulgurral 623 kcal, 55g szénh., 43g fehérje, 23g zsír 1655 Ft	Tejszínes vöröslencse főzelék sajtos bundás csirkemellel 1016 kcal, 96g szénh., 74g fehérje, 35g zsír 1630 Ft	Sült sonkás-sajtos durum makaróni 1069 kcal, 90g szénh., 53g fehérje, 55g zsír 1765 Ft	Kemencében sült kapros-túrós göngyölt csirkemell, Jázmin rizs, mexikói zöldség 802 kcal, 112g szénh., 55g fehérje, 15g zsír 1860 Ft	Tejszínes tenger gyümölcsei spagetti 962 kcal, 100g szénh., 47g fehérje, 72g zsír 2170 Ft	Paradicsomos mozzarella tonhalas fusilli 860 kcal, 103g szénh., 50g fehérje, 27g zsír 1890 Ft



FoodPlusz étlap - 2024 - 40. hét

	2024.09.30. - hétfő	2024.10.01. - kedd	2024.10.02. - szerda	2024.10.03. - csütörtök	2024.10.04. - péntek	2024.10.05. - szombat
ZCF1 - Fitness (kis adag)	Light rakott káposzta bulgurral 386 kcal, 34g szénh., 27g fehérje, 15g zsír 1160 Ft	Tejszínes vöröslencse főzelék sajtos bundás csirkemellel 609 kcal, 58g szénh., 44g fehérje, 21g zsír 1140 Ft	Sült sonkás-sajtos durum makaróni 642 kcal, 54g szénh., 32g fehérje, 33g zsír 1235 Ft	Kemencében sült káposztás-túrós göngyölt csirkemell, Jázmin rizs, mexikói zöldség 480 kcal, 67g szénh., 33g fehérje, 9g zsír 1295 Ft	Tejszínes tenger gyümölcsei spagetti 576 kcal, 60g szénh., 28g fehérje, 43g zsír 1530 Ft	Paradicsomos mozzarella tonhalas fusilli 516 kcal, 62g szénh., 30g fehérje, 16g zsír 1325 Ft
CF2 - Fitness	Modenai spagetti 889 kcal, 93g szénh., 51g fehérje, 34g zsír 1770 Ft	Baconba tekert csirkecomb, parajos burgonyapürével 981 kcal, 61g szénh., 68g fehérje, 50g zsír 1860 Ft	Vaslapon sült tőkehalfilé, olívás jázminrizs 792 kcal, 124g szénh., 48g fehérje, 12g zsír 1940 Ft	Dán húsgolyók jázmin rizzsel 1032 kcal, 144g szénh., 54g fehérje, 27g zsír 1795 Ft	Fűszeres grill harcsa, zöldséges barnarizs 702 kcal, 87g szénh., 53g fehérje, 14g zsír 2060 Ft	
ZCF2 - Fitness (kis adag)	Modenai spagetti 534 kcal, 56g szénh., 31g fehérje, 20g zsír 1240 Ft	Baconba tekert csirkecomb, parajos burgonyapürével 588 kcal, 36g szénh., 41g fehérje, 30g zsír 1295 Ft	Vaslapon sült tőkehalfilé, olívás jázminrizs 474 kcal, 74g szénh., 29g fehérje, 7g zsír 1360 Ft	Dán húsgolyók jázmin rizzsel 645 kcal, 90g szénh., 33g fehérje, 17g zsír 1260 Ft	Fűszeres grill harcsa, zöldséges barnarizs 420 kcal, 52g szénh., 32g fehérje, 9g zsír 1440 Ft	
D1 - Főzelék	Tejfölös zöldbabfőzelék* 1095 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék* 1095 Ft	Sóskafőzelék* 1255 Ft	Kelkáposzta főzelék* 1060 Ft	Zöldborsófőzelék* 1160 Ft	
ZD1 - Főzelék (kis adag)	Tejfölös zöldbabfőzelék* 765 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék* 765 Ft	Sóskafőzelék* 880 Ft	Kelkáposzta főzelék* 740 Ft	Zöldborsófőzelék* 815 Ft	
D2 - Főzelék feltéttel	Tejfölös zöldbabfőzelék, kis bécsiszelet 1645 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, csevac-sicsa 1660 Ft	Sóskafőzelék, főtt burgonya* 1520 Ft	Kelkáposzta főzelék, csirke nuggets 1460 Ft	Zöldborsófőzelék, Rántott párizsi 1780 Ft	
ZD2 - Főzelék (zóna adag)	Tejfölös zöldbabfőzelék, kis bécsiszelet 1150 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, csevac-sicsa 1160 Ft	Sóskafőzelék, főtt burgonya* 1065 Ft	Kelkáposzta főzelék, csirke nuggets 1025 Ft	Zöldborsófőzelék, Rántott párizsi 1245 Ft	
D3 - Főzelék feltéttel	Tejfölös zöldbabfőzelék, fasírt 1620 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, sertéspörkölt 1580 Ft	Sóskafőzelék, tojáslepeny* 1585 Ft	Kelkáposzta főzelék, fasírt 1555 Ft	Zöldborsófőzelék, csirkepörkölt 1675 Ft	
ZD3 - Főzelék (zóna adag)	Tejfölös zöldbabfőzelék, fasírt 1135 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék, sertéspörkölt 1120 Ft	Sóskafőzelék, tojáslepeny* 1120 Ft	Kelkáposzta főzelék, fasírt 1090 Ft	Zöldborsófőzelék, csirkepörkölt 1175 Ft	
E1 - Rántott	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartár-mártás* 1630 Ft	Rántott kacsamáj, rizi-bizi 2095 Ft	Mátrai borzaska (reszelt burgonyás bundában sült sertésszelet), tepsis burgonya 1830 Ft	Feta sajttal töltött rántott pulykamell, gombás rizs 1820 Ft 	Csirkemell orly módon, petrezselymes burgonya 1630 Ft	Sertésstarja rántva, vegyes köret 1880 Ft
ZE1 - Rántott (kis adag)	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartár-mártás* 1140 Ft	Rántott kacsamáj, rizi-bizi 1470 Ft	Mátrai borzaska, tepsis burgonya 1280 Ft	Feta sajttal töltött rántott pulykamell, gombás rizs 1280 Ft 	Csirkemell orly módon, petrezselymes burgonya 1140 Ft	Sertésstarja rántva, vegyes köret 1320 Ft
E2 - Rántott	Rántott sajt (trappista), hasáburgonya, tartár-mártás* 1830 Ft	Rántott kacsamáj, burgonyapüré 2095 Ft	Mátrai borzaska (reszelt burgonyás bundában sült sertésszelet), rizi-bizi 1780 Ft	Feta sajttal töltött rántott pulykamell, petrezselymes burgonya 1785 Ft	Csirkemell orly módon, kukoricas rizs 1655 Ft	
ZE2 - Rántott (kis adag)	Rántott sajt (trappista), hasáburgonya, tartár-mártás* 1280 Ft	Rántott kacsamáj, burgonyapüré 1475 Ft	Mátrai borzaska, rizi-bizi 1245 Ft	Feta sajttal töltött rántott pulykamell, petrezselymes burgonya 1250 Ft	Csirkemell orly módon, kukoricas rizs 1160 Ft	



FoodPlusz étlap - 2024 - 40. hét

	2024.09.30. - hétfő	2024.10.01. - kedd	2024.10.02. - szerda	2024.10.03. - csütörtök	2024.10.04. - péntek	2024.10.05. - szombat
E3 - Rántott	Rántott csirkemell, rizi-bizi 1755 Ft	Szűzermék párizsiasan, jázmin rizs 1730 Ft	Pankó morzsában sült csirkemell, rizi-bizi 1780 Ft	Libamájjal töltött sertésborda rántva, házi burgonyapüré 2095 Ft	Rántott csirkecomb, kukoricás rizs 1695 Ft	
ZE3 - Rántott (kis adag)	Rántott csirkemell, rizi-bizi 1230 Ft	Szűzermék párizsiasan, jázmin rizs 1220 Ft	Pankó morzsában sült csirkemell, rizi-bizi 1245 Ft	Libamájjal töltött sertésborda rántva, házi burgonyapüré 1480 Ft	Rántott csirkecomb, kukoricás rizs 1195 Ft	
E4 - Rántott	Rántott csirkemell, burgonyapüré 1760 Ft	Szűzermék párizsiasan, petrezselymes burgonya 1785 Ft	Pankó morzsában sült csirkemell, petrezselymes burgonya 1730 Ft	Libamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 2055 Ft	Rántott csirkecomb, burgonyapüré 1740 Ft	
ZE4 - Rántott (kis adag)	Rántott csirkemell, burgonyapüré 1230 Ft	Szűzermék párizsiasan, petrezselymes burgonya 1250 Ft	Pankó morzsában sült csirkemell, petrezselymes burgonya 1220 Ft	Libamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1440 Ft	Rántott csirkecomb, burgonyapüré 1225 Ft	
RV - Rántott Vega	Sajttal, zöldségekkel töltött palacsinta rántva, tejszínes gombamártással 1645 Ft 	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1570 Ft	Rántott hagymakarikák, kukoricás rizs, tartármártás* 1820 Ft	Aszalt szilvával töltött rántott camembert, jázmin rizs, Áfonya öntet* 2020 Ft	Rántott kukkini szezámmagos bundában, vegyes köret, tartármártás* 1855 Ft	
ZRV - Rántott vega (kis adag)	Sajttal, zöldségekkel töltött palacsinta rántva, tejszínes gombamártással 1150 Ft 	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1095 Ft	Rántott hagymakarikák, kukoricás rizs, tartármártás* 1275 Ft	Aszalt szilvával töltött rántott camembert, jázmin rizs, Áfonya öntet* 1420 Ft	Rántott kukkini szezámmagos bundában, vegyes köret, tartármártás* 1320 Ft	
W3 - Halak	Mátrai borzas harcsa, tepsis burgonya 2095 Ft	Harcsapaprikás, galuska 1830 Ft	Korhely halászlé (harcsából) csípős 1590 Ft	Harcsafasírt parajos burgonya pürével 1955 Ft	Hekk törzs párizsi bundában, gombás rizs 1870 Ft 	
ZW3 - Halak (kis adag)	Mátrai borzas harcsa, tepsis burgonya 1470 Ft	Harcsapaprikás, galuska 1280 Ft	Korhely halászlé (harcsából) csípős 1120 Ft	Harcsafasírt parajos burgonya pürével 1370 Ft	Hekk törzs párizsi bundában, gombás rizs 1320 Ft 	
VAD - Vadvilág	Bakonyi szarvassült házi burgonyapürével 2260 Ft 	Vörösboros vaddisznópörkölt galuskával 1830 Ft	Fűszeres vaddisznógombócok cheddarsajt mártással sáfrányos rizzsel 1860 Ft	Vaddisznó brassói 2080 Ft	Szarvascomb vadasan zsemlegombóc 2145 Ft	
ZVAD - Vadvilág (kis adag)	Bakonyi szarvassült házi burgonyapürével 1580 Ft 	Vörösboros vaddisznópörkölt galuskával 1280 Ft	Fűszeres vaddisznógombócok cheddarsajt mártással sáfrányos rizzsel 1295 Ft	Vaddisznó brassói 1455 Ft	Szarvascomb vadasan zsemlegombóc 1495 Ft	
TP - Tortilla és pita	Mexikói jalapennos csirkés burrito csípős 1920 Ft	Burrito sajttal és marhahússal csípős 1990 Ft	Marhahúsos quesadilla tejföllel, sajttal csípős 2080 Ft	Pácolt sajt csirkemell, tortilla tekercsben, tejföllel zöldségekkel 1950 Ft	Csirkés burrito tzatzikivel, salsa szósszal, tzatziki öntet csípős 1990 Ft	
F - Főétel	Zúzapörkölt, galuska 1545 Ft	Szegedi tarhonyás hús 1560 Ft	Baconos juhtúrós sztrapacska (gazdagon tejföllel) 1730 Ft	Házi aranygaluska vanília sodóval* 1430 Ft	Tejfölös, paprikás, csirkés, rakott penne 1620 Ft	
ZF - Főétel (kis adag)	Zúzapörkölt, galuska 1080 Ft	Szegedi tarhonyás hús 1090 Ft	Baconos juhtúrós sztrapacska (gazdagon tejföllel) 1220 Ft	Házi aranygaluska vanília sodóval* 995 Ft	Tejfölös, paprikás, csirkés, rakott penne 1135 Ft	



FoodPlusz étlap - 2024 - 40. hét

	2024.09.30. - hétfő	2024.10.01. - kedd	2024.10.02. - szerda	2024.10.03. - csütörtök	2024.10.04. - péntek	2024.10.05. - szombat
G - Főétel	Töltött csirkecomb, rizi-bizi 1690 Ft	Csípős, sült csirkemell, burgonyapüré csípős 1680 Ft	Vörösborsos marhapörkölt, tarhonya 1745 Ft	Grillezett csirkemell, tejszínes sajtmártás, jázmin rizs 1595 Ft	Bakonyi pulykamelltokány, galuska 1720 Ft 	Bolognai spagetti 1660 Ft
ZG - Főétel (kis adag)	Töltött csirkecomb, rizi-bizi 1185 Ft	Csípős, sült csirkemell, burgonyapüré csípős 1175 Ft	Vörösborsos marhapörkölt, tarhonya 1225 Ft	Grillezett csirkemell, tejszínes sajtmártás, jázmin rizs 1125 Ft	Bakonyi pulykamelltokány, galuska 1195 Ft 	Bolognai spagetti 1160 Ft
H - Főétel	Házi rakott burgonya 1885 Ft	Szilvágombóc* 1645 Ft	Zöldséges csirkegolyók olasz paradicsomos rizsszem tésztával 1785 Ft	Fűszeres tarjafalatok, tepsis burgonya 1850 Ft	Vadas marhatokány, spagetti 1830 Ft	Részes csirkecomb (sörrel sült), zöldséges rizs 1620 Ft
ZH - Főétel (kis adag)	Házi rakott burgonya 1325 Ft	Szilvágombóc* 1150 Ft	Zöldséges csirkegolyók olasz paradicsomos rizsszem tésztával 1250 Ft	Fűszeres tarjafalatok, tepsis burgonya 1295 Ft	Vadas marhatokány, spagetti 1280 Ft	Részes csirkecomb (sörrel sült), zöldséges rizs 1135 Ft
I - Főétel	Gyros tál vegyes körettel, tzatzikivel 1690 Ft	Brassói aprópecsenye 1745 Ft	Császármorzsa baracklekvárral* 1785 Ft	Paprikás csirke, galuska 1665 Ft	Ínyenc csirkemell (ananász, füstölt sajt, bacon), jázmin rizs 1755 Ft	
ZI - Főétel (kis adag)	Gyros tál vegyes körettel, tzatzikival 1185 Ft	Brassói aprópecsenye 1225 Ft	Császármorzsa baracklekvárral* 1250 Ft	Paprikás csirke, galuska 1165 Ft	Ínyenc csirkemell (ananász, füstölt sajt, bacon), jázmin rizs 1230 Ft	
J - Főétel	Mini házi húsgombócok sajtos makarónival Séf módra 1880 Ft	Bácskai rizseshús csirkemellből 1630 Ft	Milánói spagetti 1585 Ft 	Klasszikus házi túrógombóc édes tejföllel* 1860 Ft	Túrós derelye, édes tejfölmártás* 1730 Ft	
ZJ - Főétel (kis adag)	Mini házi húsgombócok sajtos makarónival Séf módra 1320 Ft	Bácskai rizseshús csirkemellből 1140 Ft	Milánói spagetti 1125 Ft 	Klasszikus házi túrógombóc édes tejföllel* 1295 Ft	Túrós derelye, tejfölmártás* 1220 Ft	
Y - Foodplusz ajánlat	Kentucky oldalas házi kukoricás burgonyapürével 2095 Ft	Alfredo spagetti 2195 Ft	Kemencében sült kacsacomb almás párolt káposztával tört burgonyával 2495 Ft	Vasi pecsenye, hagymás törtburgonya 1765 Ft	Slambuc (tészta, bacon, burgonya, hagyma) 1520 Ft	
TA - Takarékos főétel	Túrós csusza 1450 Ft	Pirított csirkemáj, sós burgonya 1430 Ft	Rántott csirkemáj, párolt rizs 1390 Ft	Húsos tészta, reszelt sajttal 1380 Ft	Gomba pörkölt, galuska* 1395 Ft 	
LAK - Laktózmentes	Milánói sertésborda (LM) 1695 Ft 	Hortobágyi húsos palacsinta (LM) 1850 Ft	Carbonara spagetti (LM) 1575 Ft	Hawaii csirkemell házi burgonyapürével (LM) 2130 Ft	Székelykáposzta gazdagon tejföllel (LM) 1675 Ft	
ZLAK - Laktózmentes (kis adag)	Milánói sertésborda (LM) 1190 Ft 	Hortobágyi húsos palacsinta (LM) 1295 Ft	Carbonara spagetti (LM) 1120 Ft	Hawai csirkemell házi burgonyapürével (LM) 1490 Ft	Székelykáposzta gazdagon tejföllel (LM) 1175 Ft	
S1 - Saláta (zóna adag)	Kemencés csirkemell a Konyhafőnök salátájával 1195 Ft	Csirkemell csíkok, zöldsaláta, tzaziki, tzatziki öntet 1050 Ft	Orosz jércsússaláta 1040 Ft	Franciasaláta, sült kacsamáj 1350 Ft	Körözzel töltött sajttekercsek, zöldsaláta* 1220 Ft	



FoodPlusz étlap - 2024 - 40. hét

	2024.09.30. - hétfő	2024.10.01. - kedd	2024.10.02. - szerda	2024.10.03. - csütörtök	2024.10.04. - péntek	2024.10.05. - szombat
L - Palacsinta (2db)	Házi baracklekváros palacsinta tejszínhabbal* 840 Ft	Rumos meggyel töltött palacsinta csokoládémártásban* 795 Ft	Barackos palacsinta, vanília öntet* 930 Ft	Túrós palacsinta* 930 Ft	Áfonyás palacsinta, vanília öntet* 930 Ft	
N1 - Desszert	Eszterházy szelet* 1020 Ft	Mogyorókrémrel töltött gombócok 880 Ft	Puncstorta szelet 920 Ft	Lúdláb torta 945 Ft	Madártej 680 Ft	Ischler 920 Ft
N2 - Desszert	Almás rétes 780 Ft	Snickers szelet* 1020 Ft	Gesztenyepüré 1030 Ft	Vörösbárony szelet 1030 Ft	Diós marlenka 940 Ft	
V1 - Levesek	Sáfrányos édesburgonya krémleves benne főtt csibemellel 335 kcal, 36g szénh., 28g fehérje, 8g zsír 1160 Ft	Harcsa halászlé (fitt) 455 kcal, 11g szénh., 58g fehérje, 20g zsír, csipős 1330 Ft	Tojásleves (fitt)* 318 kcal, 17g szénh., 13g fehérje, 22g zsír 840 Ft	Erdélyi zöldbableves (fitt) 196 kcal, 16g szénh., 4g fehérje, 8g zsír 930 Ft	Tejfölös karfiolleves (fitt)* 193 kcal, 21g szénh., 7g fehérje, 8g zsír 930 Ft	
ZV1 - Levesek (kis adag)	Sáfrányos édesburgonya krémleves benne főtt csibemellel 222 kcal, 24g szénh., 19g fehérje, 5g zsír 860 Ft	Harcsa halászlé (fitt) 303 kcal, 7g szénh., 39g fehérje, 13g zsír 985 Ft	Tojásleves (fitt)* 213 kcal, 11g szénh., 8g fehérje, 15g zsír 620 Ft	Erdélyi zöldbableves (fitt) 105 kcal, 11g szénh., 3g fehérje, 5g zsír 690 Ft	Tejfölös karfiolleves (fitt)* 129 kcal, 14g szénh., 5g fehérje, 5g zsír 690 Ft	
V2 - Levesek	Tejfölös gombaleves (fitt)* 194 kcal, 25g szénh., 10g fehérje, 6g zsír 895 Ft 	Csontleves gazdagon zöldségekkel finommetélttel 187 kcal, 24g szénh., 9g fehérje, 11g zsír 820 Ft	Fitt májgaluska leves 219 kcal, 28g szénh., 14g fehérje, 5g zsír 830 Ft	Tejszínes eperleves stevia édesítőszerrel* 198 kcal, 58g szénh., 4g fehérje, 8g zsír 960 Ft	Fitt fejtett bableves (tejfölös)* 463 kcal, 58g szénh., 17g fehérje, 16g zsír 1020 Ft	
ZV2 - Levesek (kis adag)	Tejfölös gombaleves (fitt)* 129 kcal, 17g szénh., 7g fehérje, 4g zsír 665 Ft 	Csontleves gazdagon zöldségekkel finommetélttel 126 kcal, 16g szénh., 6g fehérje, 7g zsír 595 Ft	Fitt májgaluska leves 147 kcal, 19g szénh., 10g fehérje, 3g zsír 620 Ft	Tejszínes eperleves stevia édesítőszerrel* 132 kcal, 38g szénh., 3g fehérje, 5g zsír 715 Ft	Fitt fejtett bableves (tejfölös)* 309 kcal, 39g szénh., 11g fehérje, 10g zsír 755 Ft	
V3 - Főzelék	Fitt parajfőzelék* 261 kcal, 36g szénh., 14g fehérje, 6g zsír 1060 Ft	Tejszínes petrezselymes zöldbabfőzelék* 172 kcal, 23g szénh., 5g fehérje, 5g zsír 1020 Ft	Kapros tejfölös tökfőzelék stevia édesítőszerrel* 216 kcal, 43g szénh., 7g fehérje, 6g zsír 1220 Ft	Vöröslencse főzelék* 559 kcal, 76g szénh., 31g fehérje, 13g zsír 1060 Ft	Light tejszínes zöldborsó főzelék* 424 kcal, 71g szénh., 20g fehérje, 10g zsír 1295 Ft	
V4 - Főzelék	Fitt parajfőzelék, főtt tojás* 425 kcal, 38g szénh., 27g fehérje, 17g zsír 1455 Ft	Tejszínes petrezselymes zöldbabfőzelék, kis bécsi szelet 715 kcal, 68g szénh., 38g fehérje, 31g zsír 1620 Ft	Kapros tejfölös tökfőzelék stevia édesítőszerrel, Rántott sajt (light)* 609 kcal, 69g szénh., 27g fehérje, 28g zsír 1620 Ft	Vöröslencse főzelék, light csirkemell pörkölt 803 kcal, 94g szénh., 63g fehérje, 17g zsír 1560 Ft	Light tejszínes zöldborsó főzelék, csevap-csicsa 711 kcal, 75g szénh., 57g fehérje, 23g zsír 1845 Ft	
ZV4 - Főzelék (kis adag)	Fitt parajfőzelék, főtt tojás 282 kcal, 25g szénh., 18g fehérje, 11g zsír 1075 Ft	Tejszínes petrezselymes zöldbabfőzelék, kis bécsi szelet 477 kcal, 46g szénh., 26g fehérje, 20g zsír 1195 Ft	Kapros tejfölös tökfőzelék stevia édesítőszerrel, Rántott sajt (light)* 405 kcal, 46g szénh., 18g fehérje, 19g zsír 1195 Ft	Vöröslencse főzelék, light csirkemell pörkölt 534 kcal, 63g szénh., 42g fehérje, 11g zsír 1155 Ft	Light tejszínes zöldborsó főzelék, csevap-csicsa 474 kcal, 50g szénh., 38g fehérje, 15g zsír 1365 Ft	
V5 - Főzelék	Fitt Parajfőzelék, párizsi bundás csirkemell 630 kcal, 70g szénh., 45g fehérje, 18g zsír 1555 Ft	Tejszínes petrezselymes zöldbabfőzelék, Roston sült csirkemell 404 kcal, 29g szénh., 34g fehérje, 16g zsír 1630 Ft	Kapros tejfölös tökfőzelék stevia édesítőszerrel, Csirkevagdalt (light) 647 kcal, 78g szénh., 51g fehérje, 17g zsír 1720 Ft	Vöröslencse főzelék, natúr csirkemellfilé 725 kcal, 77g szénh., 63g fehérje, 16g zsír 1535 Ft	Light tejszínes zöldborsó főzelék, sajtos bundás csirkemell 893 kcal, 96g szénh., 66g fehérje, 30g zsír 1785 Ft	
V6 - Főételek	Currys chilis tejszínes csirkecsikok basmati rizszel 762 kcal, 118g szénh., 47g fehérje, 13g zsír, csipős 1650 Ft	Csirkés-sajtos lasagne (fitt) 785 kcal, 77g szénh., 47g fehérje, 31g zsír 1630 Ft	Penne arrabiata (parad., fokh., csipős olasz tészta) stevia édesítőszerrel* 773 kcal, 99g szénh., 40g fehérje, 26g zsír, csipős 1650 Ft	Káposztás tészta stevia édesítőszerrel* 863 kcal, 108g szénh., 32g fehérje, 36g zsír 1620 Ft	Zöldséges kacsamáj rozottó light sajttal 915 kcal, 84g szénh., 47g fehérje, 43g zsír 1950 Ft 	



FoodPlusz étlap - 2024 - 40. hét

	2024.09.30. - hétfő	2024.10.01. - kedd	2024.10.02. - szerda	2024.10.03. - csütörtök	2024.10.04. - péntek	2024.10.05. - szombat
V7 - Főételek	Feta sajittal töltött rántott pulykamell, gombás-cukkinis rizs 980 kcal, 118g szénh., 70g fehérje, 25g zsír 1955 Ft 	Rántott cukkini, barna rizs sült paradicsommal* 801 kcal, 137g szénh., 25g fehérje, 15g zsír 1675 Ft	Rántott sertésborda, sült zöldség (light) 628 kcal, 54g szénh., 47g fehérje, 22g zsír 1885 Ft	Csirkemell Orly módon, párolt burgonya zöldekkel, petrezselyemmel 591 kcal, 67g szénh., 42g fehérje, 15g zsír 1730 Ft	Fitt rántott csirkecomb filé, vajon párolt zöldekkel, barna rizzsel 898 kcal, 101g szénh., 58g fehérje, 28g zsír 1785 Ft	
ZV7 - Főételek (kis adag)	Feta sajittal töltött rántott pulykamell, gombás-cukkinis rizs 654 kcal, 91g szénh., 47g fehérje, 17g zsír 1445 Ft 	Rántott cukkini, barna rizs sült paradicsommal* 534 kcal, 91g szénh., 17g fehérje, 10g zsír 1240 Ft	Rántott sertésborda, sült zöldség (light) 420 kcal, 36g szénh., 32g fehérje, 15g zsír 1395 Ft	Csirkemell Orly módon, párolt burgonya zöldekkel, petrezselyemmel 393 kcal, 45g szénh., 28g fehérje, 10g zsír 1280 Ft	Fitt rántott csirkecomb filé, vajon párolt zöldekkel, barna rizzsel 600 kcal, 67g szénh., 39g fehérje, 19g zsír 1320 Ft	
V8 - Főételek	Kemencés csirkemellcsíkok cheddar sajttal, bulgur salátával 691 kcal, 76g szénh., 53g fehérje, 21g zsír 1690 Ft	Lecsó virslivel, rizzsel (fitt) 649 kcal, 91g szénh., 21g fehérje, 27g zsír 1640 Ft	Grill csirkecomb, sült alma 556 kcal, 53g szénh., 51g fehérje, 11g zsír 1730 Ft	Garnélás spagetti 678 kcal, 81g szénh., 37g fehérje, 22g zsír 2045 Ft	Cukkinis lecsó (fitt)* 218 kcal, 29g szénh., 5g fehérje, 11g zsír 1550 Ft	
V9 - Főételek	Paprikás burgonya (virslivel) (fitt) 582 kcal, 58g szénh., 19g fehérje, 29g zsír 1495 Ft	Thai csirke, wok zöldségekkel 537 kcal, 35g szénh., 41g fehérje, 24g zsír 1885 Ft 	Paradicsomos mozzarella sült csirkemell, vegyes friss saláta 576 kcal, 30g szénh., 47g fehérje, 29g zsír 1920 Ft	Roston sült csirkemell, Görög saláta 472 kcal, 26g szénh., 40g fehérje, 23g zsír 1820 Ft	Csirkemell tzatzikivel, zöldsalátával 306 kcal, 23g szénh., 29g fehérje, 10g zsír 1695 Ft	
ZV9 - Főételek (kis adag)	Paprikás burgonya (virslivel) (fitt) 387 kcal, 39g szénh., 13g fehérje, 19g zsír 1115 Ft	Thai csirke, wok zöldségekkel 357 kcal, 23g szénh., 27g fehérje, 16g zsír 1395 Ft 	Paradicsomos mozzarella sült csirkemell, vegyes friss saláta 384 kcal, 20g szénh., 31g fehérje, 19g zsír 1420 Ft	Roston sült csirkemell, Görög saláta 315 kcal, 17g szénh., 26g fehérje, 15g zsír 1345 Ft	Csirkemell tzatzikivel, zöldsalátával, tzatziki öntet 190 kcal, 14g szénh., 18g fehérje, 6g zsír 1255 Ft	
V10 - Főételek	Szecsuaí csipős csirkecsíkok tojásos barna rizzsel 841 kcal, 102g szénh., 55g fehérje, 22g zsír 1820 Ft	Fitt rakott karfiol pulykahússal 719 kcal, 57g szénh., 54g fehérje, 28g zsír 1730 Ft	Pirított csirkecsíkok zöldsalátával tepsis burgonyával 540 kcal, 59g szénh., 40g fehérje, 14g zsír 1780 Ft	Barbeque csirkecomb káposztás bulgurral 720 kcal, 104g szénh., 64g fehérje, 12g zsír 1730 Ft	Grill csirke combfilé békirépával, kukoricával 690 kcal, 44g szénh., 68g fehérje, 25g zsír 1830 Ft	
ZV10 - Főételek (kis adag)	Szecsuaí csipős csirkecsíkok tojásos barna rizzsel 561 kcal, 68g szénh., 37g fehérje, 14g zsír 1345 Ft	Fitt rakott karfiol pulykahússal 480 kcal, 38g szénh., 36g fehérje, 19g zsír 1280 Ft	Pirított csirkecsíkok zöldsalátával tepsis burgonyával 360 kcal, 39g szénh., 27g fehérje, 9g zsír 1320 Ft	Barbeque csirkecomb káposztás bulgurral 480 kcal, 70g szénh., 43g fehérje, 8g zsír 1280 Ft	Grill csirke combfilé békirépával, kukoricával 459 kcal, 29g szénh., 45g fehérje, 17g zsír 1355 Ft	
V11 - Főételek	Szezámmagos csirke pirított, hagymás tésztával 817 kcal, 91g szénh., 59g fehérje, 24g zsír 1790 Ft	Olívás mozzarella sült csirkemell, zöldséges rizs 962 kcal, 111g szénh., 50g fehérje, 36g zsír 1785 Ft	Vadas marha, light szarvacska tésztával 687 kcal, 76g szénh., 47g fehérje, 25g zsír 1830 Ft	Borsos, mustáros sült sovány csirkemell velesült zöldségekkel 606 kcal, 37g szénh., 41g fehérje, 30g zsír 1880 Ft	Csirkemell paprikás, tészta köret 815 kcal, 66g szénh., 53g fehérje, 37g zsír 1735 Ft	
V12 - Főételek	Roston csirkemell friss bazsalikomos sajtmártással rizses békirépával 657 kcal, 57g szénh., 46g fehérje, 27g zsír 1690 Ft	Baconba tekert csirkemell gombás tojásos rizzsel 845 kcal, 69g szénh., 61g fehérje, 37g zsír 1920 Ft 	Indiai curry-s csirke, zöldséges basmati rizs 609 kcal, 86g szénh., 43g fehérje, 10g zsír 1645 Ft	Tejszínes-zöldséges csirkés fusilli 642 kcal, 66g szénh., 46g fehérje, 21g zsír 1670 Ft 	Krémsajtós mustáros csirkefalatok fusilli tésztával 942 kcal, 76g szénh., 67g fehérje, 41g zsír 1885 Ft	
V13 - Főételek	Brokkoli főzelék rántott csirkemellel 646 kcal, 62g szénh., 43g fehérje, 24g zsír 1550 Ft	Fitt rakott kel (sertéshússal) 726 kcal, 51g szénh., 45g fehérje, 36g zsír 1830 Ft	Töltött paprika, paradicsommártás stevia édesítőszerrel 640 kcal, 92g szénh., 36g fehérje, 23g zsír 1860 Ft	Rakott karfiol (pulykahússal) 617 kcal, 55g szénh., 42g fehérje, 24g zsír 1695 Ft	Paradicsomos burgonyafőzelék, szárnyas vagdalttal stevia édesítőszerrel 564 kcal, 67g szénh., 48g fehérje, 11g zsír 1520 Ft	
V14 - Főételek	Óvári csirkemell, párolt zöldköret 502 kcal, 37g szénh., 51g fehérje, 14g zsír 1850 Ft 	Tejszínes-gombás csirkemell, fitt spagetti 622 kcal, 62g szénh., 51g fehérje, 18g zsír 1720 Ft 	Töltött káposzta csirkemellből 645 kcal, 70g szénh., 43g fehérje, 19g zsír 1780 Ft	Házi lecsó virslivel, bulgurral 653 kcal, 84g szénh., 25g fehérje, 27g zsír 1630 Ft	Mustáros csirkecombfilé rozmaryingos édesburgonyával 761 kcal, 79g szénh., 70g fehérje, 15g zsír 2075 Ft	



FoodPlusz étlap - 2024 - 40. hét

	2024.09.30. - hétfő	2024.10.01. - kedd	2024.10.02. - szerda	2024.10.03. - csütörtök	2024.10.04. - péntek	2024.10.05. - szombat
V15 - Desszertek	Tejszínes túrós szelet* 196 kcal, 12g szénh., 8g fehérje, 13g zsír 1020 Ft	Somlói kocka* 129 kcal, 10g szénh., 6g fehérje, 7g zsír 965 Ft	Oroszkrém torta* 150 kcal, 12g szénh., 6g fehérje, 8g zsír 970 Ft	Meggyes pite* 228 kcal, 18g szénh., 7g fehérje, 14g zsír 960 Ft	Epres-vaníliás szelet* 146 kcal, 10g szénh., 4g fehérje, 10g zsír 965 Ft	
VM - Vítál menü (kis adag leves + kis adag főétel)	Tejfölös gombaleves (fitt), Szecsuáni csipős csirkecsikok tojásos barna rizzsel 690 kcal, 85g szénh., 43g fehérje, 18g zsír 1920 Ft 	Csontleves gazdagon zöldségekkel finommetélttel, Fitt rakott karfiol pulykahússal 606 kcal, 54g szénh., 43g fehérje, 26g zsír 1780 Ft	Fitt májgaluska leves, Rántott sertésborda, sült zöldség (light) 567 kcal, 55g szénh., 41g fehérje, 18g zsír 1920 Ft	Erdélyi zöldbableves (fitt), Barbeque csirkecomb káposztás bulgarral 585 kcal, 80g szénh., 45g fehérje, 13g zsír 1870 Ft	Tejfölös karfiolleves (fitt), Grill csirke combfilé békirépával, kukoricával 588 kcal, 43g szénh., 50g fehérje, 22g zsír 1940 Ft	
FMB - Fitt magvas bagett	Fitt magvas bagett* 270 kcal, 42g szénh., 12g fehérje, 6g zsír 255 Ft	Fitt magvas bagett* 270 kcal, 42g szénh., 12g fehérje, 6g zsír 255 Ft	Fitt magvas bagett* 270 kcal, 42g szénh., 12g fehérje, 6g zsír 255 Ft	Fitt magvas bagett* 270 kcal, 42g szénh., 12g fehérje, 6g zsír 255 Ft	Fitt magvas bagett* 270 kcal, 42g szénh., 12g fehérje, 6g zsír 255 Ft	
T1 - Savanyú	Uborkasaláta 260 Ft	Uborkasaláta 260 Ft	Uborkasaláta 260 Ft	Uborkasaláta 260 Ft	Uborkasaláta 260 Ft	
T2 - Savanyú	Tejfölös uborkasaláta 285 Ft	Tejfölös uborkasaláta 285 Ft	Tejfölös uborkasaláta 285 Ft	Tejfölös uborkasaláta 285 Ft	Tejfölös uborkasaláta 285 Ft	
T3 - Savanyú	Paradicsomsaláta 260 Ft	Paradicsomsaláta 260 Ft	Paradicsomsaláta 260 Ft	Paradicsomsaláta 260 Ft	Paradicsomsaláta 260 Ft	
T4 - Savanyú	Házi káposztasaláta 240 Ft	Házi káposztasaláta 240 Ft	Házi káposztasaláta 240 Ft	Házi káposztasaláta 240 Ft	Házi káposztasaláta 240 Ft	
T5 - Savanyú	Ecetes almapaprika 240 Ft	Ecetes almapaprika 240 Ft	Ecetes almapaprika 240 Ft	Ecetes almapaprika 240 Ft	Ecetes almapaprika 240 Ft	
T6 - Savanyú	Csalamádé 240 Ft	Csalamádé 240 Ft	Csalamádé 240 Ft	Csalamádé 240 Ft	Csalamádé 240 Ft	
T7 - Savanyú	Csemegeuborka 260 Ft	Csemegeuborka 260 Ft	Csemegeuborka 260 Ft	Csemegeuborka 260 Ft	Csemegeuborka 260 Ft	
T8 - Savanyú	Kovászos uborka 240 Ft	Kovászos uborka 240 Ft	Kovászos uborka 240 Ft	Kovászos uborka 240 Ft	Kovászos uborka 240 Ft	