



FoodPlusz étlap - 2025 - 6. hét

	2025.02.03. - hétfő	2025.02.04. - kedd	2025.02.05. - szerda	2025.02.06. - csütörtök	2025.02.07. - péntek	2025.02.08. - szombat
KID - Suli menü	Tojásleves, Bácskai rizseshús (csirkemellből) 1385 Ft	Sárgabarackleves, Sertés cordon bleu, jázmin rizs 1490 Ft	Erdei gyümölcsleves, Csirkemell paprikás, vajás galuska 1445 Ft	Grízgaluska leves, Penne prosciutto 1295 Ft	Őszibarackos meggyleves, Halrudacs-kák rántva, rizi-bizi 1560 Ft	
NK1 - SLÁGER Leves (6 dl) 12-ig rendelhető	 Csülkös bableves 1155 Ft	 Csülkös bableves 1155 Ft	 Csülkös bableves 1155 Ft	 Csülkös bableves 1155 Ft	 Csülkös bableves 1155 Ft	
ZNK1 - SLÁGER Leves (3-3,5 dl) 12-ig rendelhető	 Csülkös bableves 820 Ft	 Csülkös bableves 820 Ft	 Csülkös bableves 820 Ft	 Csülkös bableves 820 Ft	 Csülkös bableves 820 Ft	
NK2 - SLÁGER Leves (6 dl) 12-ig rendelhető	 Tanyasi csibelevés 1080 Ft	 Tanyasi csibelevés 1080 Ft	 Tanyasi csibelevés 1080 Ft	 Tanyasi csibelevés 1080 Ft	 Tanyasi csibelevés 1080 Ft	
ZNK2 - SLÁGER Leves (3-3,5 dl) 12-ig rendelhető	 Tanyasi csibelevés 755 Ft	 Tanyasi csibelevés 755 Ft	 Tanyasi csibelevés 755 Ft	 Tanyasi csibelevés 755 Ft	 Tanyasi csibelevés 755 Ft	
NK3 - SLÁGER Főétel 12-ig rendelhető	 Szegedi tarhonyás hús 1660 Ft	 Szegedi tarhonyás hús 1660 Ft	 Szegedi tarhonyás hús 1660 Ft	 Szegedi tarhonyás hús 1660 Ft	 Szegedi tarhonyás hús 1660 Ft	
ZNK3 - SLÁGER Főétel (kis adag) 12-ig rendelhető	 Szegedi tarhonyás hús 1160 Ft	 Szegedi tarhonyás hús 1160 Ft	 Szegedi tarhonyás hús 1160 Ft	 Szegedi tarhonyás hús 1160 Ft	 Szegedi tarhonyás hús 1160 Ft	
NK4 - SLÁGER Főétel 12-ig rendelhető	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 2055 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 2055 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 2055 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 2055 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 2055 Ft	
ZNK4 - SLÁGER Főétel (kis adag) 12-ig rendelhető	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1440 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1440 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1440 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1440 Ft	 Brassói aprópecsenye (szűzpecsenyéből) 1440 Ft	
NK5 - SLÁGER Főétel 12-ig rendelhető	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 2055 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 2055 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 2055 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 2055 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 2055 Ft	
ZNK5 - SLÁGER Főétel (kis adag) 12-ig rendelhető	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1440 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1440 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1440 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1440 Ft	 Kacsamájjal töltött sertésborda rántva, rizi-bizi 1440 Ft	
NK6 - SLÁGER Desszert 12-ig rendelhető	 Grízes tészta baracklekvár* 730 Ft	 Grízes tészta baracklekvár* 730 Ft	 Grízes tészta baracklekvár* 730 Ft	 Grízes tészta baracklekvár* 730 Ft	 Grízes tészta baracklekvár* 730 Ft	
CM - Foodplusz Menü (Fél adag leves + fél adag főétel)	Tejszínes tárkonyos zöldségleves, Csirkepaprikás (comból), galuska 1380 Ft 	Bableves csipetkével, Milánói makaróni csőben sütve 1380 Ft 	Tejfölös gombaleves, Pásztortarhonya 1335 Ft  	Petrezselymes zöldborsóleves nokedlivel, Fűszeres rántott csirkefalatok, jázmin rizs 1420 Ft 	Alföldi zöldséges sertésgulyás, Diós tészta 1425 Ft 	



FoodPlusz étlap - 2025 - 6. hét

	2025.02.03. - hétfő	2025.02.04. - kedd	2025.02.05. - szerda	2025.02.06. - csütörtök	2025.02.07. - péntek	2025.02.08. - szombat
TM - Takarékos Zóna menü - egész hétre (kis adag leves + kis adag főétel)	Hamis gulyásleves, Magyaros csirkés rakott makaróni 1650 Ft	Lebbencsleves, Bakonyi pulykatokány, galuska 1660 Ft 	Csontleves finommetélttel, Vadas hús- gombóc, szarvacska tészta 1645 Ft	Citromos almaleves, Egybefasírt, hagymás tört burgonya 1795 Ft	Tejfölös zöldbableves, Csirkemáj rizottó 1670 Ft 	
M1 - Menü1 - egész hétre (kis adag leves + nagy adag főétel)	Tojásleves, Magyaros csirkés rakott makaróni 1995 Ft	Lencseleves, Bakonyi pulykatokány, galuska 2145 Ft 	Tejfölös burgonyakrémleves, pirít- tott zsemlekockák, Vadas húsgombóc, szarvacska tészta 2225 Ft	Grízgaluska leves, Egybefasírt, hagymás tört burgonya 2170 Ft	Sváb fokhagymaleves, pirított zsem- lekockák, Csirkemáj rizottó 2170 Ft 	
X - Foodpluszmix (2xfél adag)	sertéspörkölt, galuska, Gyümölcsrizs 1640 Ft	Roston sült pulykamell, ananászos rizs, Somlói palacsinta, csokiöntet 1865 Ft	Csirkemell paprikás, vajás galuska, Tejberizs 1620 Ft	Szezámagos rántott pulykamell, zöld- sés rizs, Somlói galuska 1895 Ft	Párizsi jércemell, kukoricás rizs, Csoki torta 1930 Ft	
ZM - Zóna menü (kis adag leves + kis adag főétel)	Bográcsgulyás, Túrós csusza bacon sza- lonnával 2130 Ft	Lencseleves, Mustáros sertésszelet, hagymás törtburgonya 1865 Ft	Erdei gyümölcsleves, Kijevi jércemell, kukoricás rizs 1995 Ft	Erőleves marhahússal, Vargabéles (túrós, mazsolás rakott tészta) 1930 Ft	Őszibarackos meggyleves, Párizsi jércemell, kukoricás rizs 1875 Ft	Húsgaluskaleves, Rántott vegyes tál (csirkemell, sajt), rizi-bizi 1840 Ft
A - Leves (6 dl)	Bográcsgulyás 1380 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 1130 Ft	Nyírségi gombócleves 1295 Ft	Erőleves marhahússal 1220 Ft	Rozmaringos, tejfölös csirkeleves 1120 Ft	Húsgaluskaleves 980 Ft
ZA - Leves (3-3,5 dl kis adag)	Bográcsgulyás 965 Ft	Tárkonyos pulykaraguleves 790 Ft	Nyírségi gombócleves 920 Ft	Erőleves marhahússal 855 Ft	Rozmaringos, tejfölös csirkeleves 825 Ft	Húsgaluskaleves 685 Ft
B - Leves (6 dl)	Tojásleves* 930 Ft	Lencseleves* 1020 Ft	Tejfölös burgonyakrémleves, pirított zsemlekockák* 1020 Ft	Grízgaluska leves* 920 Ft	Sváb fokhagymaleves, pirított zsem- lekockák 1020 Ft	
ZB - Leves (3-3,5 dl kis adag)	Tojásleves* 650 Ft	Lencseleves* 720 Ft	Tejfölös burgonyakrémleves, pirított zsemlekockák* 720 Ft	Grízgaluska leves* 645 Ft	Sváb fokhagymaleves, pirított zsem- lekockák 720 Ft	
C - Leves (6 dl)	Tejszínes meggyleves* 1030 Ft	Sárgabarack leves* 1060 Ft	Erdei gyümölcsleves* 1120 Ft	Mazsolás gesztenyekrémleves* 1290 Ft	Őszibarackos meggyleves* 1055 Ft	
ZC - Leves (3-3,5 dl kis adag)	Tejszínes meggyleves* 720 Ft	Sárgabarack leves* 740 Ft	Erdei gyümölcsleves* 785 Ft	Mazsolás gesztenyekrémleves* 895 Ft	Őszibarackos meggyleves* 740 Ft	
CF1 - Fitness	Aszalt szilvával göngyölt pulykamell, barna rizs 806 kcal, 109g szénh., 50g fehérje, 18g zsír 1830 Ft	Csirkegyros, görögsaláta 482 kcal, 24g szénh., 46g fehérje, 22g zsír 1940 Ft	Sonkás karfiol csőben sütve, reszelt sajttal 503 kcal, 34g szénh., 30g fehérje, 26g zsír 1750 Ft	Vadas marhaszeletek, durumtészta 761 kcal, 105g szénh., 45g fehérje, 20g zsír 1935 Ft	Hagymás rostélyos jázmin rizs, zöldköret 685 kcal, 88g szénh., 43g fehérje, 18g zsír 2080 Ft	Pirított csirkecsíkok, fokhagymás, zöld- sés tepsis burgonyával 552 kcal, 71g szénh., 43g fehérje, 9g zsír 1835 Ft
ZCF1 - Fitness (kis adag)	Aszalt szilvával göngyölt pulykamell, barna rizs 483 kcal, 65g szénh., 30g fehérje, 11g zsír 1280 Ft	Csirkegyros, görögsaláta 288 kcal, 14g szénh., 28g fehérje, 13g zsír 1360 Ft	Sonkás karfiol csőben sütve, reszelt sajttal 303 kcal, 20g szénh., 18g fehérje, 16g zsír 1225 Ft	Vadas marhaszeletek, durumtészta 456 kcal, 63g szénh., 27g fehérje, 12g zsír 1355 Ft	Hagymás rostélyos jázmin rizs, zöldköret 411 kcal, 53g szénh., 26g fehérje, 11g zsír 1455 Ft	Pirított csirkecsíkok, fokhagymás, zöld- sés tepsis burgonyával 330 kcal, 42g szénh., 26g fehérje, 5g zsír 1285 Ft
CF2 - Fitness	Gombapaprikás, durumtészta 570 kcal, 95g szénh., 21g fehérje, 10g zsír 1530 Ft 	Kemencében sült csirkecomb, zöldséges bulgurral 712 kcal, 93g szénh., 64g fehérje, 12g zsír 1770 Ft	Paradicsomos káposzta, csiberopogós 599 kcal, 66g szénh., 49g fehérje, 14g zsír 1820 Ft	Fitt töltött paprika 602 kcal, 87g szénh., 33g fehérje, 22g zsír 1980 Ft	Gyöngyhagymás, gombás tejszínes csirkemell, jázmin rizs 866 kcal, 143g szénh., 45g fehérje, 13g zsír 1820 Ft 	



FoodPlusz étlap - 2025 - 6. hét

	2025.02.03. - hétfő	2025.02.04. - kedd	2025.02.05. - szerda	2025.02.06. - csütörtök	2025.02.07. - péntek	2025.02.08. - szombat
ZCF2 - Fitness (kis adag)	Gombapaprikás, durumtészta 342 kcal, 57g szénh., 13g fehérje, 6g zsír 1070 Ft 	Kemencében sült csirkecomb, zöldséges bulgurral 426 kcal, 56g szénh., 39g fehérje, 7g zsír 1240 Ft	Paradicsomos káposzta, csiberopogós 360 kcal, 40g szénh., 29g fehérje, 9g zsír 1275 Ft	Fitt töltött paprika 360 kcal, 52g szénh., 20g fehérje, 13g zsír 1385 Ft	Gyöngyhagymás, gombás tejszínes csirkemell, jázmin rizs 519 kcal, 86g szénh., 27g fehérje, 8g zsír 1275 Ft 	
D1 - Főzelék	Sárgaborsó főzelék 1055 Ft	Vöröslencse főzelék* 1195 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék* 1250 Ft	Tejszínes lencsefőzelék* 1180 Ft	Tökfőzelék* 1280 Ft	
ZD1 - Főzelék (kis adag)	Sárgaborsófőzelék 740 Ft	Vöröslencse főzelék* 835 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék* 875 Ft	Tejszínes lencsefőzelék* 825 Ft	Tökfőzelék* 895 Ft	
D2 - Főzelék feltéttel	Sárgaborsó főzelék, sült virsli 1555 Ft	Vöröslencse főzelék, fasírt 1750 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, fasírt 1750 Ft	Tejszínes lencsefőzelék, Sült oldalas 1935 Ft	Tökfőzelék, Pulykapörkölt 1730 Ft	
ZD2 - Főzelék (zóna adag)	Sárgaborsófőzelék, sült virsli 1090 Ft	Vöröslencse főzelék, fasírt 1225 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, fasírt 1225 Ft	Tejszínes lencsefőzelék, Sült oldalas 1355 Ft	Tökfőzelék, Pulykapörkölt 1220 Ft	
D3 - Főzelék feltéttel	Sárgaborsó főzelék, sertéssült 1580 Ft	Vöröslencse főzelék, Sertéspörkölt 1780 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, Rántott csirkemell 1755 Ft	Tejszínes lencsefőzelék, sertéspörkölt 1660 Ft	Tökfőzelék, fasírt 1770 Ft	
ZD3 - Főzelék (zóna adag)	Sárgaborsófőzelék, sertéssült 1120 Ft	Vöröslencse főzelék, Sertéspörkölt 1245 Ft	Magyaros zöldbabfőzelék, Rántott csirkemell 1230 Ft	Tejszínes lencsefőzelék, sertéspörkölt 1160 Ft	Tökfőzelék, fasírt 1240 Ft	
E1 - Rántott	Baconos, krémsajtos-jalapenoval töltött csirkemell, Basmati rizs csípős 1920 Ft	Sertés cordon bleu (sajttal, sonkával töltött sertésborda), petrezselymes burgonya 1855 Ft	Kijevi jércemell, kukoricás rizs 1880 Ft	Rántott csirkemell baconos juhtúróval töltve, jázmin rizs 2035 Ft	Párizsi jércemell, kukoricás rizs 1765 Ft	Rántott vegyes tál (csirkemell, sajt), rizi-bizi 1785 Ft
ZE1 - Rántott (kis adag)	Baconos, krémsajtos-jalapenoval töltött csirkemell, Basmati rizs csípős 1345 Ft	Sertés cordon bleu (sajttal, sonkával töltött sertésborda), petrezselymes burgonya 1295 Ft	Kijevi jércemell, kukoricás rizs 1320 Ft	Rántott csirkemell baconos juhtúróval töltve, jázmin rizs 1425 Ft	Párizsi jércemell, kukoricás rizs 1235 Ft	Rántott vegyes tál (csirkemell, sajt), rizi-bizi 1250 Ft
E2 - Rántott	Baconos, krémsajtos-jalapenoval töltött csirkemell, sült burgonya csípős 2030 Ft	Sertés cordon bleu (sajttal, sonkával töltött sertésborda), jázmin rizs 1830 Ft	Kijevi jércemell, petrezselymes burgonya 1845 Ft	Rántott csirkemell baconos juhtúróval töltve, sült burgonya 2155 Ft	Párizsi jércemell, burgonyapüré 1820 Ft	
ZE2 - Rántott (kis adag)	Baconos, krémsajtos-jalapenoval töltött csirkemell, sült burgonya csípős 1420 Ft	Sertés cordon bleu (sajttal, sonkával töltött sertésborda), jázmin rizs 1280 Ft	Kijevi jércemell, petrezselymes burgonya 1290 Ft	Rántott csirkemell baconos juhtúróval töltve, sült burgonya 1520 Ft	Párizsi jércemell, burgonyapüré 1275 Ft	
E3 - Rántott	Rántott mozzarella, burgonyapüré* 1875 Ft	Szezámagos rántott pulykamell, petrezselymes burgonya 1850 Ft	Mátrai borzaska (reszelt burgonyás bundában sült sertésszelet), petrezselymes burgonya 1855 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes burgonya 1840 Ft	Bajor töltött rántott borda, steak burgonya 2065 Ft	
ZE3 - Rántott (kis adag)	Rántott mozzarella, burgonyapüré* 1320 Ft	Szezámagos rántott pulykamell, petrezselymes burgonya 1295 Ft	Mátrai borzaska, petrezselymes burgonya 1295 Ft	Rántott sertésborda, petrezselymes burgonya 1290 Ft	Bajor töltött rántott borda, steak burgonya 1445 Ft	



FoodPlusz étlap - 2025 - 6. hét

	2025.02.03. - hétfő	2025.02.04. - kedd	2025.02.05. - szerda	2025.02.06. - csütörtök	2025.02.07. - péntek	2025.02.08. - szombat
E4 - Rántott	Rántott mozzarella, jázmin rizs, tartár-mártás* 1845 Ft	Szezámragos rántott pulykamell, zöld-séges rizs 1845 Ft	Mátrai borzaska (reszelt burgonyás bundában sült sertésszelet), jázmin rizs 1825 Ft	Rántott sertésborda, vegyes köret 1950 Ft	Bajor töltött rántott borda, rizi-bizi 2035 Ft	
ZE4 - Rántott (kis adag)	Rántott mozzarella, jázmin rizs, tartár-mártás* 1290 Ft	Szezámragos rántott pulykamell, zöld-séges rizs 1290 Ft	Mátrai borzaska, jázmin rizs 1280 Ft	Rántott sertésborda, vegyes köret 1365 Ft	Bajor töltött rántott borda, rizi-bizi 1425 Ft	
RV - Rántott Vega	Rántott cukkini szezámragos bundában, vegyes köret, tartármártás* 1950 Ft	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartár-mártás* 1795 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1685 Ft	Rántott brokkoli, jázmin rizs, tartármártás* 1740 Ft	Rántott sajt tál (mozzarella, trappista, füstölt sajt), rizi-bizi, tartármártás* 1980 Ft	
ZRV - Rántott vega (kis adag)	Rántott cukkini szezámragos bundában, vegyes köret, tartármártás* 1365 Ft	Rántott sajt (trappista), jázmin rizs, tartár-mártás* 1255 Ft	Rántott karfiol, jázmin rizs, tartármártás* 1180 Ft	Rántott brokkoli, jázmin rizs, tartármártás* 1220 Ft	Rántott sajt tál (mozzarella, trappista, füstölt sajt), rizi-bizi, tartármártás* 1385 Ft	
W3 - Halak	Rántott harcsa, petrezselymes burgonya 2050 Ft	Harcsa halászlé 1430 Ft	Tonhalas-paradicsomos rakott penne 1780 Ft	Rántott tengeri hal, diós bundában, jázmin rizs 1920 Ft	Halrudacsok rántva, rizi-bizi 2080 Ft	
ZW3 - Halak (kis adag)	Rántott harcsa, petrezselymes burgonya 1435 Ft	Harcsa halászlé 995 Ft	Tonhalas-paradicsomos rakott penne 1245 Ft	Rántott tengeri hal, diós bundában, jázmin rizs 1345 Ft	Halrudacsok rántva, rizi-bizi 1455 Ft	
VAD - Vadvilág	Szarvaspörkölt galuskával 2030 Ft	Vaddisznószeletek vadasan zsemlegombóccal 2180 Ft	Szarvashúsgombócok tejfölös erdei gombamártásban spagetti 2020 Ft 	Szarvasgulyás 1465 Ft	Áfonyás-gombás őzragu, túrós galuska 1895 Ft 	
ZVAD - Vadvilág (kis adag)	Szarvaspörkölt galuskával 1420 Ft	Vaddisznószeletek vadasan zsemlegombóccal 1525 Ft	Szarvashúsgombócok tejfölös erdei gombamártásban spagetti 1420 Ft 	Szarvasgulyás 1025 Ft	Áfonyás-gombás őzragu, túrós galuska 1330 Ft 	
TP - Tortilla és pita	Csirkés burrito tzatzikivel, salsa szósszal, tzatziki öntet csípős 2060 Ft	Marhahúsos quesadilla tejföllel, sajttal csípős 2130 Ft	Mexikói fűszeres zöldséges marharaguval töltött burrito csípős 2020 Ft	Friss zöldséges, csirkés tortilla 1980 Ft	Marhahúsos, zöldséges tortilla 1980 Ft	
F - Főétel	Sajtos, tejfölös makaróni, bacon szalonna 1820 Ft	Vaslapon sült csirkemell, lilahagymás pirított gombával, jázmin rizs 1765 Ft 	Kemencében sült oldalas, petrezselymes burgonya párolt káposzta 2080 Ft	Óvári csirkemell (sonka, gomba, sajt), vegyes köret 1960 Ft 	Borjúpaprikás, kapros-juhtúrós sztrapacska 2295 Ft	
ZF - Főétel (kis adag)	Sajtos, tejfölös makaróni, bacon szalonna 1275 Ft	Vaslapon sült csirkemell, lilahagymás pirított gombával, jázmin rizs 1235 Ft 	Kemencében sült oldalas, petrezselymes burgonya, párolt káposzta 1455 Ft	Óvári csirkemell (sonka, gomba, sajt), vegyes köret 1370 Ft 	Borjúpaprikás, kapros-juhtúrós sztrapacska 1595 Ft	
G - Főétel	Sertéspörkölt, galuska 1660 Ft	Mustáros sertésszelet, hagymás törtburgonya 1780 Ft	Hagymás-sajtos csirke, steak burgonya 1930 Ft	Kemencében sült csirkemell csíkok rokfórtos sajtmárt., jázmin rizs 1835 Ft	Tejfölös-gombás sertésszelet, galuska 1740 Ft 	Lyoni csirkemell, tepsis burgonya 1795 Ft



FoodPlusz étlap - 2025 - 6. hét

	2025.02.03. - hétfő	2025.02.04. - kedd	2025.02.05. - szerda	2025.02.06. - csütörtök	2025.02.07. - péntek	2025.02.08. - szombat
ZG - Főétel (kis adag)	Sertéspörkölt, galuska 1160 Ft	Mustáros sertésszelet, hagymás törtburgonya 1245 Ft	Hagymás-sajtos csirke, steak burgonya 1350 Ft	Kemencében sült csirkemell csíkok rofortos sajtmárt., jázmin rizs 1285 Ft	Tejfölös-gombás sertésszelet, galuska 1220 Ft 	Lyoni csirkemell, tepsis burgonya 1255 Ft
H - Főétel	Túrós csusza bacon szalonnával 1820 Ft	Mákos tészta* 1495 Ft	Tejberizs, csokoládéöntet* 1485 Ft	Vargabéles (túrós, mazsolás rakott tészta)* 1680 Ft	Házi túrógombóc édes tejfölmártással* 1820 Ft	Marhapörkölt, tarhonya 1895 Ft
ZH - Főétel (kis adag)	Túrós csusza bacon szalonnával 1275 Ft	Mákos tészta* 1045 Ft	Tejberizs, csokoládéöntet* 1040 Ft	Vargabéles (túrós, mazsolás rakott tészta)* 1175 Ft	Házi túrógombóc édes tejfölmártással* 1275 Ft	Marhapörkölt, tarhonya 1330 Ft
I - Főétel	Bácskai rizseshús csirkemellből 1740 Ft	Paprikás csirkés lasagne 1920 Ft	Francia rakott burgonya* 1780 Ft	Tojásos lecsó virslivel, tarhonyával 2040 Ft	Görögös fetás csirkemell, burgonyapüré 1880 Ft	
ZI - Főétel (kis adag)	Bácskai rizseshús csirkemellből 1220 Ft	Paprikás csirkés lasagne 1345 Ft	Francia rakott burgonya* 1245 Ft	Tojásos lecsó virslivel, tarhonyával 1430 Ft	Görögös fetás csirkemell, burgonyapüré 1320 Ft	
J - Főétel	Sztrapacska (juhtúrós-tepertős galuska) 1720 Ft	Főtt marhahús, meggy mártás, főtt burgonya 2080 Ft	Csirkemell paprikás, vajas galuska 1755 Ft	Penne prosciutto (tejszín, sonka, sajt) 1630 Ft	Székelykáposzta 1750 Ft	
ZJ - Főétel (kis adag)	Sztrapacska 1195 Ft	Főtt marhahús, meggy mártás, főtt burgonya 1455 Ft	Csirkemell paprikás, vajas galuska 1230 Ft	Penne prosciutto 1140 Ft	Székelykáposzta 1225 Ft	
Y - Foodplusz ajánlat	Hortobágyi rakott palacsinta reszelt sajttal 1920 Ft	Roston csirkemell erdőkerülő módra (cs.mell, lyoni hagyma, sonka, z.borsó), jázmin rizs 1820 Ft	Vaslapon sült fokhagymás tarja, fűszeres karika burgonyával 1895 Ft	Grill csirkecombfilé szalonnás tepsis burgonyával 1995 Ft	Ropogós sült csirkeszárnyak káposztás tésztával 1780 Ft	
TA - Takarékos főétel	Magyaros csirkés rakott makaróni 1450 Ft	Bakonyi pulykatokány, galuska 1520 Ft 	Vadas húsgombóc, szarvacska tészta 1550 Ft	Egybefasírt, hagymás tört burgonya 1630 Ft	Csirkemáj rizottó 1460 Ft 	
LAK - Laktózmentes	Tejfölös csirkepaprikás bulgarral (LM) 1780 Ft	Muszaka (LM) 2240 Ft	Zöldborsófőzelék rántott csirkemell (LM) 1880 Ft	Házi rakott burgonya (LM) 2160 Ft	Rizsfelfújt házi baracklekvárral (LM)* 1740 Ft	
ZLAK - Laktózmentes (kis adag)	Tejfölös csirkepaprikás bulgarral (LM) 1245 Ft	Muszaka (LM) 1570 Ft	Zöldborsófőzelék rántott csirkemell (LM) 1320 Ft	Házi rakott burgonya (LM) 1520 Ft	Rizsfelfújt házi baracklekvárral (LM)* 1220 Ft	
S1 - Saláta (zóna adag)	Stefánia vagdalt, majonézes burgonyasaláta 1280 Ft	Majonézes-csemeguborkás kukoricasaláta, csirke nuggets 1230 Ft	Pórégagymás majonézes burgonyasaláta baconba tekert csirkemell 1240 Ft	Franciasaláta, Körözöttel töltött sajttekercsek 1480 Ft	Almás, mandulás szárnyas saláta 1140 Ft	
L - Palacsinta (2db)	Túrós palacsinta, édes tejfölmártás* 1230 Ft	Somlói palacsinta, csokiöntet* 1175 Ft	Mascarpones túrós palacsinta* 1060 Ft	Baracklekváros palacsinta* 960 Ft	Szilva ízű palacsinta* 1030 Ft	
N1 - Desszert	Gyümölcsrizs 820 Ft	Túrós rétes 1130 Ft	Kókusz tekercs 995 Ft	Somlói galuska 995 Ft	Túrós pite 1060 Ft	Szilvágombóc 880 Ft



FoodPlusz étlap - 2025 - 6. hét

	2025.02.03. - hétfő	2025.02.04. - kedd	2025.02.05. - szerda	2025.02.06. - csütörtök	2025.02.07. - péntek	2025.02.08. - szombat
N2 - Desszert	Madártej 780 Ft	Mákos nudli 880 Ft	Piskóta tekercs házi baracklekvárral, vanília öntet 1080 Ft	Bounty szelet 1120 Ft	Csoki torta 1060 Ft	
V1 - Levesek	Csirkehúsleves gazdagon zöldségekkel (csirkemellből) 176 kcal, 13g szénh., 23g fehérje, 3g zsír 1080 Ft	Tárkonyos húsgaluska leves 219 kcal, 31g szénh., 13g fehérje, 4g zsír 955 Ft	Tárkonyos zöldségragu leves (gomba, z.borsó, zeller, gyökér)* 288 kcal, 26g szénh., 8g fehérje, 16g zsír 995 Ft 	Tárkonyos, gombás pulykaraguleves 387 kcal, 17g szénh., 27g fehérje, 23g zsír 1040 Ft 	Tavaszi zöldborsóleves (fitt)* 197 kcal, 48g szénh., 9g fehérje, 1g zsír 1030 Ft	
ZV1 - Levesek (kis adag)	Csirkehúsleves gazdagon zöldségekkel (csirkemellből) 117 kcal, 8g szénh., 15g fehérje, 1g zsír 795 Ft	Tárkonyos húsgaluska leves 147 kcal, 20g szénh., 9g fehérje, 3g zsír 695 Ft	Tárkonyos zöldségragu leves (gomba, z.borsó, zeller, gyökér)* 192 kcal, 17g szénh., 5g fehérje, 10g zsír 735 Ft 	Tárkonyos, gombás pulykaraguleves 258 kcal, 11g szénh., 18g fehérje, 15g zsír 770 Ft 	Tavaszi zöldborsóleves (fitt)* 132 kcal, 32g szénh., 6g fehérje, 1g zsír 765 Ft	
V2 - Levesek	Édesburgonya krémleves* 221 kcal, 36g szénh., 5g fehérje, 5g zsír 995 Ft	Tejszínes brokkoli krémleves* 239 kcal, 33g szénh., 9g fehérje, 7g zsír 950 Ft	Könnnyű tejszínes gyümölcsleves stevia édesítőszerrel* 215 kcal, 63g szénh., 5g fehérje, 6g zsír 1155 Ft	Áfonyás fahéjas banánleves stevia édesítőszerrel* 270 kcal, 67g szénh., 5g fehérje, 10g zsír 1135 Ft	Borsikafüves tejszínes libazúza leves 298 kcal, 18g szénh., 8g fehérje, 21g zsír 1160 Ft	
ZV2 - Levesek (kis adag)	Édesburgonya krémleves* 147 kcal, 24g szénh., 3g fehérje, 4g zsír 735 Ft	Tejszínes brokkoli krémleves* 159 kcal, 22g szénh., 6g fehérje, 4g zsír 695 Ft	Könnnyű tejszínes gyümölcsleves stevia édesítőszerrel* 144 kcal, 42g szénh., 3g fehérje, 4g zsír 855 Ft	Áfonyás fahéjas banánleves stevia édesítőszerrel* 180 kcal, 45g szénh., 3g fehérje, 7g zsír 840 Ft	Borsikafüves tejszínes libazúza leves 198 kcal, 12g szénh., 5g fehérje, 14g zsír 860 Ft	
V3 - Főzelék	Fitt magyaros tökfőzelék* 205 kcal, 30g szénh., 7g fehérje, 6g zsír 1280 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék stevia édesítőszerrel* 253 kcal, 66g szénh., 9g fehérje, 1g zsír 1220 Ft	Zsenge zöldborsófőzelék stevia édesítőszerrel* 395 kcal, 68g szénh., 20g fehérje, 8g zsír 1320 Ft	Majorannás burgonyafőzelék (fitt)* 631 kcal, 83g szénh., 11g fehérje, 27g zsír 1220 Ft	Tejszínes zöldbabfőzelék* 172 kcal, 23g szénh., 6g fehérje, 6g zsír 1220 Ft	
V4 - Főzelék	Fitt magyaros tökfőzelék, fasírt (light) 630 kcal, 61g szénh., 44g fehérje, 21g zsír 1755 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék stevia édesítőszerrel, grill csirkecombfilé 631 kcal, 69g szénh., 72g fehérje, 14g zsír 1895 Ft	Zsenge zöldborsófőzelék stevia édesítőszerrel, Brokkoli ropogós* 713 kcal, 110g szénh., 35g fehérje, 16g zsír 1725 Ft	Majorannás burgonyafőzelék (fitt), rántott csirkemell 1069 kcal, 119g szénh., 50g fehérje, 42g zsír 1725 Ft	Tejszínes zöldbabfőzelék, rántott csirkemell 610 kcal, 59g szénh., 45g fehérje, 20g zsír 1780 Ft	
ZV4 - Főzelék (kis adag)	Fitt magyaros tökfőzelék, fasírt (light) 420 kcal, 41g szénh., 29g fehérje, 14g zsír 1295 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék stevia édesítőszerrel, grill csirkecombfilé 420 kcal, 46g szénh., 48g fehérje, 10g zsír 1395 Ft	Zsenge zöldborsófőzelék stevia édesítőszerrel, Brokkoli ropogós* 474 kcal, 73g szénh., 23g fehérje, 11g zsír 1275 Ft	Majorannás burgonyafőzelék, rántott csirkemell 714 kcal, 79g szénh., 33g fehérje, 28g zsír 1320 Ft	Tejszínes zöldbabfőzelék, rántott csirkemell 408 kcal, 39g szénh., 30g fehérje, 14g zsír 1320 Ft	
V5 - Főzelék	Fitt magyaros tökfőzelék, Kemencében sült csirkemell 410 kcal, 33g szénh., 40g fehérje, 12g zsír 1830 Ft	Paradicsomos káposztafőzelék mini fasírttal 677 kcal, 98g szénh., 47g fehérje, 17g zsír 1695 Ft	Zsenge zöldborsófőzelék stevia édesítőszerrel, Sokmagvas rántott jércemell feltét 655 kcal, 85g szénh., 42g fehérje, 19g zsír 1695 Ft	Majorannás burgonyafőzelék (fitt), pu- lykapörkölt 1002 kcal, 91g szénh., 51g fehérje, 46g zsír 1640 Ft	Tejszínes zöldbabfőzelék, Rántott moz- zarella (light)* 743 kcal, 56g szénh., 37g fehérje, 40g zsír 1840 Ft	
V6 - Főételek	Gyros pitában zöldsalátával, joghurt öntet 567 kcal, 63g szénh., 50g fehérje, 12g zsír 1980 Ft	Fitt rakott milánói spagetti 750 kcal, 78g szénh., 50g fehérje, 26g zsír 1920 Ft 	Könnnyű hortobágyi palacsinta 740 kcal, 79g szénh., 52g fehérje, 22g zsír 1855 Ft	Pácolt sajtos csirkemell, tortilla tekercsben tejfőlével zöldségekkel 984 kcal, 61g szénh., 54g fehérje, 57g zsír 2080 Ft	Mogyorós csirkecurry szezámos tésztaá- gyon 801 kcal, 60g szénh., 60g fehérje, 35g zsír 1780 Ft	
V7 - Főételek	Fitt rántott pulykamell lenmagos panírban, Paradicsomos gombás spagetti 911 kcal, 86g szénh., 70g fehérje, 31g zsír 1995 Ft 	Juhtúróval töltött rántott csirkemell, wok zöldségekkel 713 kcal, 44g szénh., 53g fehérje, 35g zsír 2225 Ft	Rántott csirkemell fitt sajtos panírban, sült zöldség (light) 760 kcal, 65g szénh., 62g fehérje, 25g zsír 2095 Ft	Sertéskaraj fitt magvas panírban, gom- bás-cukkinis rizs 957 kcal, 120g szénh., 57g fehérje, 27g zsír 2030 Ft 	Fitt rántott zöldségek (gomba, karfiol, brokkoli), Light majonéz stevia édesítős- zerrel* 622 kcal, 55g szénh., 23g fehérje, 33g zsír 1755 Ft 	



FoodPlusz étlap - 2025 - 6. hét

	2025.02.03. - hétfő	2025.02.04. - kedd	2025.02.05. - szerda	2025.02.06. - csütörtök	2025.02.07. - péntek	2025.02.08. - szombat
ZV7 - Főételek (kis adag)	Fitt rántott pulykamell lenmagos panírbán, Paradicsomos gombás spagetti 606 kcal, 57g szénh., 47g fehérje, 20g zsír 1480 Ft 	Juhtúróval töltött rántott csirkemell, wok zöldségekkel 474 kcal, 29g szénh., 36g fehérje, 23g zsír 1645 Ft	Rántott csirkemell fitt sajtos panírbán, sült zöldség (light) 507 kcal, 44g szénh., 41g fehérje, 17g zsír 1555 Ft	Sertéskaraj fitt magvas panírbán, gom-bás-cukkinis rizs 639 kcal, 80g szénh., 38g fehérje, 18g zsír 1495 Ft 	Fitt rántott zöldségek (gomba, karfiol, brokkoli), Light majonéz stevia édesítőszerrel* 414 kcal, 42g szénh., 16g fehérje, 22g zsír 1295 Ft 	
V8 - Főételek	Mustáros csirkemell párolt káposztával, burgonyával 542 kcal, 68g szénh., 43g fehérje, 6g zsír 1795 Ft	Rakott zöldségek sonkával 514 kcal, 36g szénh., 27g fehérje, 27g zsír 1725 Ft	Tárkonyos mustáros csirkefalatok pe-trezselymes karfiol 502 kcal, 32g szénh., 42g fehérje, 21g zsír 1825 Ft	Olasz csirkecomb, Meditárrán zöldségek 472 kcal, 33g szénh., 58g fehérje, 12g zsír 2055 Ft	Rakott karfiol (pulykahússal) 617 kcal, 55g szénh., 42g fehérje, 24g zsír 1795 Ft	
V9 - Főételek	Zöldfűszeres ricottával töltött jércemell joghurtos bulgursalátával 740 kcal, 85g szénh., 55g fehérje, 21g zsír 1920 Ft	Lucskos káposzta csirkemellből 565 kcal, 39g szénh., 42g fehérje, 25g zsír 1795 Ft	Csőben sült zöldségek* 446 kcal, 33g szénh., 21g fehérje, 24g zsír 1635 Ft	Kemencében sült csirkemell cheddar sajt mártással, párolt zöldségköret 639 kcal, 47g szénh., 53g fehérje, 25g zsír 1955 Ft	Könnyű bolognai lasagne 826 kcal, 112g szénh., 41g fehérje, 32g zsír 1825 Ft	
ZV9 - Főételek (kis adag)	Zöldfűszeres ricottával töltött jércemell joghurtos bulgursalátával 492 kcal, 57g szénh., 37g fehérje, 14g zsír 1420 Ft	Lucskos káposzta csirkemellből 378 kcal, 26g szénh., 28g fehérje, 17g zsír 1335 Ft	Csőben sült zöldségek* 291 kcal, 21g szénh., 13g fehérje, 15g zsír 1220 Ft	Kemencében sült csirkemell cheddar sajt-mártással, párolt zöldségköret 451 kcal, 38g szénh., 35g fehérje, 16g zsír 1445 Ft	Könnyű bolognai lasagne 554 kcal, 64g szénh., 27g fehérje, 21g zsír 1350 Ft	
V10 - Főételek	Lyoni marhapecsenye (sült hagymával), párolt zöldségköret 576 kcal, 54g szénh., 39g fehérje, 20g zsír 2080 Ft	Zöldséges csirkehússal rakott kel 675 kcal, 56g szénh., 42g fehérje, 29g zsír 1855 Ft	Olaszos tepsis csirkemell, zöldséges vadrizs 750 kcal, 87g szénh., 47g fehérje, 23g zsír 1825 Ft	Csirkefalatok thai módra (csirkecomb, chili, fitt tészta, paradicsom) 774 kcal, 71g szénh., 53g fehérje, 30g zsír 1820 Ft	Csirkemell vadasan, szarvacska tészta 728 kcal, 96g szénh., 54g fehérje, 22g zsír 1935 Ft	
ZV10 - Főételek (kis adag)	Lyoni marhapecsenye (sült hagymával), párolt zöldségköret 384 kcal, 36g szénh., 26g fehérje, 14g zsír 1540 Ft	Zöldséges csirkehússal rakott kel 450 kcal, 37g szénh., 28g fehérje, 19g zsír 1375 Ft	Olaszos tepsis csirkemell, zöldséges vadrizs 501 kcal, 58g szénh., 31g fehérje, 15g zsír 1350 Ft	Csirkefalatok thai módra (csirkecomb, chili, fitt tészta, paradicsom) 516 kcal, 47g szénh., 35g fehérje, 20g zsír 1345 Ft	Csirkemell vadasan, szarvacska tészta 486 kcal, 64g szénh., 36g fehérje, 14g zsír 1430 Ft	
V11 - Főételek	Pirított csirkecsikok tepsis burgonyával, zöldségekkel 462 kcal, 61g szénh., 40g fehérje, 4g zsír 1820 Ft	Parajos csirkés farfalle 621 kcal, 85g szénh., 45g fehérje, 10g zsír 1655 Ft	Sáfrányos-csirkés zöldséges bulgur reszelt sajttal 731 kcal, 94g szénh., 55g fehérje, 17g zsír 1895 Ft	Rakott karfiol pulykahússal és zabpehellyel 652 kcal, 48g szénh., 49g fehérje, 27g zsír 1720 Ft	Vadas özgombócok spagetti 827 kcal, 87g szénh., 60g fehérje, 30g zsír 2020 Ft	
V12 - Főételek	Sült csirkecomb, spenótos rizs 693 kcal, 90g szénh., 60g fehérje, 11g zsír 1680 Ft	Tavaszi csirkemell rizottó 958 kcal, 110g szénh., 50g fehérje, 35g zsír 1850 Ft 	Pulykamell Marco Polo módra, rizses bétbirépa 786 kcal, 77g szénh., 54g fehérje, 29g zsír 1920 Ft	Vöröslencse főzelék, light csirkemell pörkölt 803 kcal, 94g szénh., 63g fehérje, 17g zsír 1685 Ft	Vaslapon sült csirkemellfilé, Gombás, to-jásos rizs 716 kcal, 66g szénh., 52g fehérje, 27g zsír 1895 Ft 	
V13 - Főételek	Édes-savanyú csirkemell basmati rizzsel 655 kcal, 120g szénh., 38g fehérje, 4g zsír 1720 Ft	Roston sült pulykamell, ananászos rizs 679 kcal, 96g szénh., 49g fehérje, 11g zsír 1830 Ft	Rakott zöldbab (sertéshússal) 516 kcal, 51g szénh., 31g fehérje, 20g zsír 1695 Ft	Pirított sertésmáj, főtt burgonya 592 kcal, 59g szénh., 38g fehérje, 21g zsír 1520 Ft	Húsos rakott kel 709 kcal, 71g szénh., 42g fehérje, 26g zsír 1955 Ft	
V14 - Főételek	Ananásszal-sajttal rakott csirkemell bas-mati rizzsel 757 kcal, 117g szénh., 49g fehérje, 12g zsír 1835 Ft	Fitt bécsiszelet, rizses zöldséggel 811 kcal, 111g szénh., 50g fehérje, 18g zsír 1930 Ft 	Csípős chilis csirkecomb, gombás-cukkinis rizs 751 kcal, 97g szénh., 64g fehérje, 12g zsír 1895 Ft 	Őszibarackos-sajtos rakott csirkemell, barnarizs 782 kcal, 109g szénh., 50g fehérje, 15g zsír 1765 Ft	Friss bazsalikomos csirkecombfilé, tejfölös-sajtos brokkoli 708 kcal, 24g szénh., 79g fehérje, 31g zsír 1995 Ft	
V15 - Desszertek	Epres-vaníliás szelet* 146 kcal, 10g szénh., 4g fehérje, 10g zsír 1080 Ft	Kölespuding házi meggylekvárral* 327 kcal, 89g szénh., 10g fehérje, 5g zsír 850 Ft	Charlotte szelet* 163 kcal, 14g szénh., 6g fehérje, 9g zsír 1080 Ft	Málnás alagút* 146 kcal, 9g szénh., 6g fehérje, 12g zsír 1080 Ft	Tejszínes mákos szelet* 154 kcal, 14g szénh., 7g fehérje, 9g zsír 1080 Ft	



FoodPlusz étlap - 2025 - 6. hét

	2025.02.03. - hétfő	2025.02.04. - kedd	2025.02.05. - szerda	2025.02.06. - csütörtök	2025.02.07. - péntek	2025.02.08. - szombat
VM - Vítál menü (kis adag leves + kis adag főétel)	Édesburgonya krémleves, Lyoni marhapecsenye (sült hagymával), párolt zöldségköret 531 kcal, 60g szénh., 29g fehérje, 17g zsír 2160 Ft	Tejszínes brokkoli krémleves, Juhtúróval töltött rántott csirkemell, wok zöldségekkel 630 kcal, 52g szénh., 41g fehérje, 28g zsír 2225 Ft	Tárkonyos zöldségragu leves (gomba, z.borsó, zeller, gyökér), Olaszos tepsis csirkemell, zöldséges vadrizs 693 kcal, 75g szénh., 36g fehérje, 26g zsír 1975 Ft 	Áfonyás fahéjas banánleves stevia édesítőszerrel, Sertéskaraj fitt magvas panírbán, gombás-cukkinis rizs 819 kcal, 125g szénh., 41g fehérje, 25g zsír 2220 Ft 	Tavaszi zöldborsóleves (fitt), Csirkemell vadasan, szarvacska tészta 618 kcal, 96g szénh., 42g fehérje, 15g zsír 2085 Ft	
T1 - Savanyú	Uborkasaláta 280 Ft	Uborkasaláta 280 Ft	Uborkasaláta 280 Ft	Uborkasaláta 280 Ft	Uborkasaláta 280 Ft	
T2 - Savanyú	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	
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	