

É T L A P

2021. január 4 – 10.

1. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Citromos tea, főtt tojás, mini vaj teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg, paradicsom	Tejeskávé 2 dl, házi májpástétom, teljes kiőrlésű zsemle 1 db, uborka	Gyümölcsstea, szalonnás rántotta, magkeverékes kenyér 7 dkg, kaliforniai paprika	Kakaó, 2 dl, mini ráma, teljes kiőrlésű zsemle 1 db, paradicsom	Citromos tea, fokhagymás piritós 7 dkg, mini ráma, trappista sajt	Tej 2 dl, mini vaj, teljes kiőrlésű kifli 1 db, paradicsom	Citromos tea , tejfölös túrókrém, kukoricapelyhes kenyér 7 dkg, paradicsom
Tízórai	Narancs 20 dkg	Ivólé 100 %-os 2 dl	Kockasajt, zsemle ½ db	Sajtkrémes kifli 1 db	Vajas kifli 1 db	Mandarin 20 dkg	Alma 20 dkg
Ebéd	Kertészleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék	Brokkoli krémléves Brassói apró pecsenye Forgatott burgonya 20 dkg Almapaprika	Lebbencsleves Székelykáposzta	Grízgaluskaleves Marhapörkölt Tarhonya 6 dkg tarhonyából Vegyesvágott savanyúság	Zöldséges gombaleves Bácskai rizseshús 5 dkg rizsből Csemege uborka	Hamis gulyásleves Csemege sült Tökfőzelék	Töltelék leves Sertés szelet Bp. módra Bulgur 5 dkg bulgurból Diabetikus befőtt
Uzsonna	Gyümölcslé 100 %-os 2 dl	Alma 20 dkg	Natúr joghurt, kifli ½ db	Narancs 20 dkg	Kockasajt , kifli 1 db	Sajtos pogácsa 4 dkg	Sült tök 10 dkg
Vacsora	Kefir, kifli 1 ½ db	Gyümölcsstea, Pápai sonka, mini ráma, burgonyás kenyér 10 dkg, retek	Tej 2 dl, mini ráma, zsemle 1 db	Zöldtea, Zala felvágott, mini ráma, teljeskiőrlésű zsemle 1 ½ db	Tej 2 dl, mini ráma, molnárka 1 db	Citromos tea , házi paradicsomos halkrém, fehér kenyér 10 dkg, lilahagyma	Joghurt, mini ráma, teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L L A P

2021. január 11 – 17.

2. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Kakaó . 2 dl, pritaminos csirkemell sonka, mini ráma, teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg	Citromos tea diab., melegszendvics 7 dkg kenyérből	Gyümölcs tea , sajtos kifli 1 ½ db, paradicsom	Tej, mini vaj, zsemle 1 db	Citromos tea , kocsonya fehér kenyér 7 dkg	Tej 2 d, tojás rántotta, fehér kenyér 5 dkg, paradicsom	Zöldtea , kapros túrókrém, burgonyás kenyér 7 dkg, lilahagyma
Tízórai	Alma 20 dkg	Kockasajt, kifli 1 db	Mandarin 20 dkg	Kockasajt, kifli 1 db	Ivólé 100 %-os 2 dl	Alma 20 dkg	Ivólé 100 %-os 2 dl
Ebéd	Galuskaleves Hentes tokány Orsó tészta 5 dkg tésztából	Vegyes gyümölcsleves Serpényős burgonya kolbásszal 20 dkg burgonyából Csemege uborka	Zellerkrémleves Rántott hal Párolt rizs 4 dkg rizsből Tartármártás	Tojásleves Pirított csirkemáj Tört burgonya 20 dkg Céklasaláta	Kalocsai gulyásleves galuska nélkül Káposztás kocka 4 dkg tésztából cukor nélkül	Húsgombóc leves Nudli 10 dkg	Marha erőleves Sült csirkecomb Rizi-bizi 5 dkg rizsből Diabetikus befőtt
Uzsonna	Ivólé 100 %-os 2 dl	Alma 20 dkg	Gyümölcslé 100 %-os 2 dl	Nápolyi 4 dkg	Mandarin 20 dkg	Molnárka ½ db	Narancs 20 dkg
Vacsora	Aprósült Tökfőzelék Kenyér 3 dkg	Zöldtea diab., krémsajt, burgonyás kenyér 10 dkg, paradicsom	Tejeskávé 2 dl, turista szalámi, mini ráma, teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg, uborka	Csipketea diab., mini ráma, Pápai sonka fehér kenyér 10 dkg, tv. paprika	Tej 2 dl, vajás zsemle 1 db	Gyümölcs tea diab., tavaszi vagdalt hús, teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg hónapos retek	Tej 2 dl, kenőmájas teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg, zöldhagyma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

É T L A P

2021. január 18 – 24.

3. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Gyümölcs tea kockasajt, mixes zsemle 1 db, vajretek	Tej 2 dl, főtt virsli, mustár, fehér kenyér 5 dkg	Zöldtea sült szalonna, burgonyás kenyér 7 dkg, kaliforniai paprika	Gyümölcs tea Zala felvágott, mini ráma, teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg, paradicsom	Csipketea szendvics sonka, mini ráma, teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg	Citromos tea tojásos lecsó, fehér kenyér 7 dkg	Tejeskávé . 2 dl, mini vaj, zsemle 1 db
Tízórai	Vajas kifli 1 db	Sajtos pereg 4 dkg	Gyümölcsle 100 %-os 2 dl	Kivi 20 dkg	Ivólé 100 %-os 2 dl	Alma 20 dkg	Kockasajt, zsemle ½ db
Ebéd	Árpagyöngyleves Párolt szelet Brokkolifőzelék	Bogrács gulyás Nudli 10 dkg	Grízgaluskaleves Sólet	Húsleves Főtt sertéscomb Gyümölcsmártás ½ adag sós burgonya	Karalábéleves Vajon párolt csirkemell Majonéz tésztasaláta 5 dkg tésztából	Reszelt leves Sertéspecsenye Paradicsomos káposztafőzelék	Orja leves Grill csirkemell Mexikói rizs 4 dkg rizsből Diabetikus befőtt
Uzsonna	Narancs 20 dkg	Banán	Kenőmájas kenyér 4 dkg	Diab. nápolyi 4 dkg	Mandarin 20 dkg	Gyümölcsle 100 %-os 2 dl	Narancs 20 dkg
Vacsora	Sült hurka, fehér kenyér 7 dkg, csemege uborka	Csipketea, csirkemell sonka, mini vaj, teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg, uborka	Tej 2 dl, párizsi krémes, teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg, jégcsapretek	Zöldtea kenőmájas félbarna kenyér 10 dkg, paradicsom	Natúr joghurt, margarinos burgonyás kenyér 7 dkg	Gyümölcs tea, tömlős sajt, vágott zsemle 1 ½ db	Citromos tea tavaszi sajtos rolád, mini vaj, teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L L A P

2021. január 25 – 31.

4. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Reggeli	Citromos tea , marha párizsi, mini vaj, félbarna kenyér 7 dkg, paradicsom	Tejeskávé 2 dl, kenőmájás, teljes kiőrlésű zsemle 1 db, uborka	Gyümölcsstea melegszendvics 7 dkg kenyérből	Kakaó. 2 dl, mini ráma, teljes kiőrlésű zsemle 1 db, paradicsom	Citromos tea , vajás zsemle 1 db, sonka	Gyümölcsstea bundás kenyér 7 dkg kenyérből	Citromos tea Olasz felvágott, korpás kenyér 7 dkg, paradicsom
Tízórai	Narancs 20 dkg	Ivólé 100 %-os 2 dl	Kockasajt, zsemle ½ db	Tojáskrémes kifli 1 db	Ivólé 100 %-os 2 dl	Mandarin 20 dkg	Alma 20 dkg
Ebéd	Magyaros burgonyaleves Sertéspörkölt Zöldborsó főzelék	Köménymagos leves Ketchupos csirkecomb Tört burgonya 20 dkg Almapaprika	Szárnyas raguleves Túrós tészta 5 dkg tésztából	Paradicsomleves diab. Sertéskaraj párizsiasan Párolt rizs 4 dkg rizsből Diabetikus befőtt	Csontleves Rakott kelkáposzta	Cserkészleves Húsos tészta 5 dkg tésztából Csemege uborka	Daragaluskaleves Cigánypecsenye Tört burgonya 20 dkg Csemege uborka
Uzsonna	Tepertőkrémes kenyér 4 dkg	Diab. nápolyi 4 dkg	Natúr joghurt, zsemle ½ db	Alma 20 dkg	Kockasajt , kifli 1 db	Sajtos pogácsa 4 dkg	Sült tök 10 dkg
Vacsora	Tej 2 dl, májusi csemege felvágott, margarinos fehér kenyér 7dkg	Gyümölcsstea Pápai sonka, mini ráma, burgonyás kenyér 10 dkg, retek	Tej 2 dl, mini ráma, zsemle 1 db	Csipketea kefir, teljes kiőrlésű kifli 1 ½ db	Tej 2 dl, mini ráma, molnárika 1 db	Citromos tea házi paradicsomos halkrém, fehér kenyér 10 dkg, lilahagyma	Joghurt, mini ráma, teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!