

Általános Iskolák konyhái
CUKORBETEG

É T L A P

2021. november 1-5.

44. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		Gyümölcs tea, veronai felvágott, margarinos teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg,	Tej 1 dl, margarinos zsemle ½ db	Joghurt, teljes kiőrlésű kifli ½ db	Csipketea, pizza 4 dkg-nyi
Ebéd		Zöldségleves Lucskos káposzta Gyümölcs 15 dkg (kivéve banán)	Karalábéleves Budapest pulykatokány Bulgur 5 dkg bulgurból	Almaleves diab. Szezámagos rántott hal Párolt rizs 4 dkg rizsből Csemege uborka	Csontleves Sertéspörkölt Sárgaborsófőzelék
Uzsonna		Sonka, margarin, kifli 1 db, paradicsom	Sajtkrém teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, pritamin paprika	Turista felvágott, kenyér 4 dkg, retek	Tojáskrém, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Általános Iskolák konyhái
CUKORBETEG

É T L A P

2021. november 8-12.

45. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, hagymás omlett, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, uborka	Kakaó 1 dl, zala felvágott, teljes kiőrlésű zsemle ½ db, paradicsom	Zöldtea, sült kolbász, mustár, félbarna kenyér 4 dkg	Tej 1 dl, vajás zsemle ½ db	Tea, margarinos teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, kaliforniai paprika
Ebéd	Zöldborsóleves Sertéspaprikás Szarvacska tészta 5 dkg tésztából	Zöldségleves Levesgyöngy Szárnyszerizotto 5 dkg rizsből Káposztasaláta diab.	Daragaluskaleves Pulykapörkölt Lencsefőzelék	Tojásleves Párolt sertésszelet Vajás burgonya 20 dkg Cékla saláta diab.	Haséleves Káposztás tészta 5 dkg tésztából cukor nélkül
Uzsonna	Puffasztott rizsszelet 1 db, gyümölcs 15 dkg (kivéve banán)	Kockasajt, kifli 1 db	Húskrém teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, tv. paprika	Baromfi párizsi, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, uborka	Sajtos pereg 4 dkg-nyi

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

É T L A P

2021. november 15-19.

46. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Csipketea, sült szalonna, kenyér 4 dkg, lilahagyma	Tejeskávé 1 dl, vitaminos margarin, teljes kiőrlésű zsemle ½ db, tv. paprika	Tea, főtt virsli, mustár, kenyér 4 dkg	Kefir, kifli ½ db	Tej 1 dl, margarinos zsemle ½ db
Ebéd	Töltikeleves Aprósült Tejfeles burgonyafőzelék	Zöldséges karfiolleves Lecsós csirkemáj Bulgur 5 dkg bulgurból	Francia hagymaleves Pusztapörkölt 20 dkg burgonyából Savanyú káposzta	Sertésraguleves Túrós tészta 5 dkg tésztából	Tojásleves Natúr szelet Párolt káposzta diab. ½ adag burgonya
Uzsonna	Halkrémés teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, paradicsom	Zala felvágott, kenyér 4 dkg, jégcsapretek	Tepertőkrémés teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, uborka	Vajkrémés teljes kiőrlésű bagett 4 dkg-nyi, kaliforniai paprika	Kockasajt, teljes kiőrlésű kifli 1 db, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Általános Iskolák konyhái
CUKORBETEG

É T L A P

2021. november 22-26.

47. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Csipketea, olasz felvágott, margarinos kenyér 4 dkg	Tej 1 dl, vajkrémes teljes kiőrlésű zsemle ½ db, uborka	Kefir, kifli ½ db	Kakaó diab. 2 dl, vajjas kifli 1” db	Gyümölcsös joghurt, teljes kiőrlésű kifli ½ db
Ebéd	Suhintott leves Rakott zöldbab	Zöldséges gombaleves Főtt hús Paradicsommártás diab. ½ adag burgonya	Almaleves diab. Lenmagos rántott hal Párolt rizs 4 dkg rizsből Csemege uborka	Egri húsleves Káposztás tészta 5 dkg tésztából (cukor nélkül)	Magyaros karfiolleves Cigánypecsenye Hagymás tört burgonya 20 dkg Cékla saláta diab.
Uzsonna	Kenőmájas, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, tv. paprika	Sós rúd 4 dkg-nyi	Löncskrémes teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, přitamin paprika	Csirkemell sonka, csészés margarin, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, paradicsom	Körözött, kenyér 4 dkg., uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2021. november 29- december 3.

48. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea, főtt debreceni, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, mustár	Kakaó 1 dl, marhahúsos párizsi, teljes kiőrlésű zsemle ½ db, paradicsom	Tea, bundás kenyér (4 dkg teljes kiőrlésű kenyérből)	Tej 1 dl, vajás zsemle ½ db	Zöldtea, sajtos-tejfölös lángos 4 dkg-nyi
Ebéd	Galuskaleves Aprósült Finomfőzelék	Köménymaglevés Húsos tészta 5 dkg tésztából Csemegeuborka	Paradicsomleves diab. Pirított sertésmáj Sós burgonya 20 dkg Vegyes vágott savanyúság	Zellerkrémleves Marhapörkölt Tarhonya 5 dkg tarhonyából Csemege uborka	Tarhonyaleves Székelykáposzta
Uzsonna	Puffasztott rizsszelet 1 db, gyümölcs 15 dkg (kivéve banán)	Zöldfűszeres kockasajt, Vincellér kifli 1 db	Vitaminos margarin, reszelt sajt, korpás kenyér 4 dkg, uborka	Csemege szalámi, margarinos teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, tv. paprika	Sonkakrémes teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!