

Általános Iskolák konyhái
CUKORBETEG

ÉTLAP

2022. január 3-7

1. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea, sonka, vitaminos margarin, korpás kenyér 4 dkg, pritamin paprika	Kakaó 1 dl, Zala felvágott, teljes kiőrlésű zsemle ½ db, retek	Tea, sonkás omlett, zsemle ½ db	Tej 1 dl, vajás zsemle ½ db	Joghurt, teljes kiőrlésű kifli ½ db
Ebéd	Olasz zöldségleves Sertéspörkölt Lencsefőzelék	Zöldségleves Pulykatokány Rövidcső tészta 5 dkg tésztából	Zellerkrémleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs 5 dkg rizsből	Daragaluskaleves Marhapörkölt Főtt burgonya 20 dkg Csemege uborka	Korhelyleves Almás palacsinta 2 dl
Uzsonna	Halkrém teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, uborka	Puffasztott rizs 2 db, alma 10 dkg	Lilahagymás túrókrém, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg	Csirkemell sonka, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, paradicsom	Párizsi, vajkrém teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, kaliforniai paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Általános Iskolák konyhái
CUKORBETEG

ÉTLAP

2022. január 10-14.

2. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Limonádé, olasz felvágott, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, uborka	Tea, főtt virsli, mustár, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg	Citromos tea, sonka, vitaminos margarin, korpás kenyér 4 dkg, retek	Tej 1 dl, tavaszi felvágott, zsemle ½ db, zöldpaprika	Csipketea, főtt tojás, margarin, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg,
Ebéd	Zöldségkrémleves Mexikói pulykatokány Párolt rizs 5 dkg rizsből	Alföldi gulyásleves Káposztás tészta 4 dkg tésztából	Gombakrémleves Bükki kaszáspecsenye Bulgur 5 dkg bulgurból	Bazsalikomos paradicsomleves Panírozott halrudak Tört burgonya 15 dkg	Zöldséges karfiolleves Csikós tokány Copfocska tészta 5 dkg tésztából
Uzsonna	Kenőmájas, kenyér 4 dkg, paradicsom	Turista szalámi, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, tv. paprika	Kapros túrókrém, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg	Párizsi, margarinos teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, kaliforniai paprika	Puffasztott rizs 2 db, mandarin 10 dkg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Általános Iskolák konyhái
CUKORBETEG

ÉTLAP

2022. január 17-21.

3. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Limonádé, sült szalonna, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, lilahagyma	Tejeskávé diab. 2 dl, zöldfűszeres kockasajt, teljes kiőrlésű kifli ½ db	Tea diab., főtt virsli, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, mustár	Kakaó diab. 1 dl, vajjas zsemle ½ db	Csipketea, májusi felvágott, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, tv. paprika
Ebéd	Lebbencsleves Rácbabpaprikás	Köménymaglevés Pirított kenyérkocka Almás csirkemell Párolt rizs 5 dkg rizsből	Csontleves Eszterházy pulykatokány Orsó tészta 5 dkg tésztából	Rizsleves Csemege sertéssült Karlábéféőzelék	Zöldségleves Cseh rakott burgonya 20 dkg burgonyából
Uzsonna	Sonka, kifli 1 db, paradicsom	Baromfi párizsi, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, uborka	Puffasztott rizs 2 db, alma 10 dkg	Házi májpástétom, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, paradicsom	Vajkrémes molnárika ½ db, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Általános Iskolák konyhái
CUKORBETEG

ÉTLAP

2022. január 24-28.

4. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, tavaszi felvágott, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, paradicsom	Kefir, kifli ½ db	Csipketea, melegszendvics (4 dkg teljes kiőrlésű kenyérből)	Kakaó diab. 1 dl, vajás zsemle ½ db	Tea, bundás kenyér (4 dkg teljes kiőrlésű kenyérből)
Ebéd	Széchenyi leves Pulykapörkölt Finomfőzelék	Paradicsomleves Gyros tál 15 dkg burgonyával	Fokhagymakrémleves Hentes tokány Petrezselymes rizs 5 dkg rizsből	Zöldborsóleves Harcsapaprikás Szarvacska tészta 4 dkg tésztából	Tarhonyaleves Hajdúkáposzta
Uzsonna	Párizsi, kifli 1 db, zöldpaprika	Sonkakrémes teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, retek	Reszelt sárgarépa, margarinos kenyér 4 dkg	Kockasajt, teljes kiőrlésű kifli 1 db, paradicsom	Vajas kifli 1 db, přitamin paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Általános Iskolák konyhái
CUKORBETEG

ÉTLAP

2022. január 31- február 4.

5. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, csemege szalámi, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, pritamin paprika	Kakaó 1 dl, vitaminos margarin, zsemle ½ db, uborka	Natúr joghurt, puffasztott rizsszelet 2 db	Tej 1 dl, vajás zsemle ½ db	Zöldtea, körözött, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, póréhagyma
Ebéd	BrokkolikréMLEVES Lecsós virsli Tarhonya 5 dkg tarhonyával	Tojásleves Pusztapörkölt 20 dkg burgonyával Vegyes vágott savanyúság	Sertésraguleves Káposztás tészta 5 dkg tésztából	Daragaluskaleves Sertésvagdalt Tökfőzelék	Zöldségleves Bácskai rizseshús 5 dkg rizsből
Uzsonna	Sonka, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, paradicsom	Kockasajt, teljes kiőrlésű kifli 1 db	Szezámragos rúd 4 dkg	Csemege szalámi, vitaminos margarin, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, tv. paprika	Sajtos pereg 4 dkg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!