

Általános Iskolák konyhái

CUKORBETEG

ÉTLAP

2022. március 7-11.
10. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, májusi felvágott, teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg, uborka	Tejeskávé 1 dl, szalonnás rántotta, zsemle ½ db, zöldhagyma	Csipketea, pizza 4 dkg-nyi	Kakaó 1 dl, baromfi párizsi, teljeskiőrlésű zsemle ½ db, kaliforniai paprika	Joghurt, teljes kiőrlésű kifli ½ db
Ebéd	Zöldségleves Sertés pörkölt Kelkáposzta főzelék	Halgaluska leves Mákos metélt 5 dkg tésztából	Gombakrémleves Serpényös burgonya virslivel 20 dkg burgonyából Uborkasaláta diab.	Kertészleves Aprósült Szárzababfőzelék	Paradicsomleves Sült csirkecomb Petrezselymes rizs 5 dkg rizsből Savanyú káposzta
Uzsonna	Házi túrókrém (sós), teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg, paradicsom	Sajtkrém teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, paradicsom	Sonka, margarin, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, zöldhagyma	Narancs 15 dkg, puffasztott rizsszelet 1 db	Szardíniakrém, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Általános Iskolák konyhái

CUKORBETEG

ÉTLAP

2022. március 14-18.

11. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	MUNKASZÜNETI NAP		Tea, családi májas, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, paradicsom	Tejeskávé 1 dl, vajás kifli ½ db	Tea, sonka, margarin, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg,
Ebéd			Csontleves Csemege pulykasült Paradicsomos káposztafőzelék	Tavaszeleves Házi rizseshús 5 dkg rizsből Uborkasaláta diab.	Zöldséges kelbimbóleves Bakonyi sertéstokány Copfocska tészta 5 dkg tésztából
Uzsonna			Alma 10 dkg, puffasztott rizsszelet 2 db	Tojáskrém teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, jégcsapretek	Turista szalámi, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Általános Iskolák konyhái

CUKORBETEG

ÉTLAP

2022. március 21-26.

12. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	Limonádé, vitaminos margarin, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, póréhagyma	Tea, főtt virsli, mustár, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg,	Tea, sonka, margarinos teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, tv. paprika	Tej 1 dl, tavaszi felvágott, margarin, zsemle ½ db, paradicsom	Tea, turista felvágott, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, uborka	Kakaó 1 dl, margarinos zsemle ½ db
Ebéd	Daragaluskaleves Erdélyi rakott káposzta	Gulyásleves Aprósült Párolt vegyes zöldség köret	Tojásleves Húsos tészta 5 dkg tésztából Csemege uborka	Tavaszeleves Lecsós pulykatokány Párolt rizs 5 dkg rizsből	Zöldségleves Rácbabpaprikás	Zöldséges karfiolleves Zúzapörkölt Tarhonya 5 dkg tarhonyából Csemege uborka
Uzsonna	Sós túrókrém, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, paradicsom	Olasz felvágott, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, kaliforniai paprika	Zöldfűszeres kockasajt, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg	Sonkakrémes teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, paradicsom	Mandarin 10 dkg, puffasztott rizsszelet 2 db	Vajkrémes teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, retek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Általános Iskolák konyhái

CUKORBETEG

ÉTLAP

2022. március 28- április 1.
13. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, csemege szalámi, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, uborka	Tea, bundás kenyér (4 dkg teljes kiőrlésű kenyérből)	Zöldtea, vajkrémes kenyér 4 dkg, tv.paprika	Tej 1 dl, vajás zsemle ½ db	Tea, tükörtojás, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg
Ebéd	Zöldséges gombaleves Mustáros csirkemell Párolt rizs 5dkg rizsből	Sertésraguleves Káposztás kocka 5 dkg tésztából	Zöldségleves Rostonhal Burgonyapüré 15 dkg Almakompót diab.	Pásztorleves Rakott karfiol	Húsleves Húsgombóc Paradicsommártás ½ adag burgonya
Uzsonna	Kenőmájas, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, paradicsom	Alma 10 dkg, puffasztott rizsszelet 2 db	Kefir, teljes kiőrlésű kifli ½ db	Zala felvágott, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, kaliforniai paprika	Lilahagymás túrókrém, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!