

# ÉTLAP

**2022. március 7 - 11.**

**10. hét**

|                | <b>Hétfő</b>                                                                             | <b>Kedd</b>                                                                             | <b>Szerda</b>                                                             | <b>Csütörtök</b>                                                                                            | <b>Péntek</b>                                              |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Tejeskávé,<br>házi sajtkrémes kifli,<br>tv.paprika                                       | Tej,<br>Turista szalámi,<br>joghurtos margarin,<br>teljes kiőrlésű kifli,<br>paradicsom | Csipketea,<br>főtt virsli,<br>ketchup,<br>kenyér                          | Kakaó,<br>Zala felvágott,<br>light margarin,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>hónapos retek                    | Tea,<br>vajás teljes kiőrlésű<br>kifli,<br>uborka          |
| <b>Ebéd</b>    | Köménymaglevés<br>pirított zsemlekocka<br>Fűszeres halszelet<br>Vajas burgonya<br>Befőtt | Csontleves<br>Vadas marhatokány<br>Csótészta                                            | Csemege sertéssült<br>Zöldborsófőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Ivólé | Karalábékrém leves<br>pirított zsemlekocka<br>Csirkemell budapest<br>módra<br>Párolt rizs<br>Vitamin saláta | Sertéspörkölt<br>Burgonyafőzelék<br>Rozsos kenyér<br>Banán |
| <b>Uzsonna</b> | Baromfipárizsi,<br>vitaminos margarin,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>uborka              | Kenőmájas,<br>császárszsemle,<br>gyümölcs                                               | Gyümölcs joghurt,<br>kifli                                                | Hami rúd,<br>alma                                                                                           | Tej,<br>kakaós kifli                                       |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

2022. március 14 - 18.

11. hét

|                | Hétfő                       | Kedd                                                                                | Szerda                                                       | Csütörtök                                                                      | Péntek                                                                                |
|----------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | <b>MUNKASZÜNETI<br/>NAP</b> |  | Csokistej,<br>Pápai sonka,<br>korpás kifli,<br>hónapos retek | Tej,<br>májpástétomos<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>kaliforniai paprika        | Gyümölcstea,<br>Csemege szalámi,<br>margarinos<br>zabos kenyér,<br>uborka             |
| <b>Ebéd</b>    |                             |                                                                                     | Sertésraguleves<br>Túrós csusza<br>Gyümölcs                  | Sárgarépa krémleves<br>pirított zsemlekocka<br>Pulykarizottó<br>Csemege uborka | Rántott leves<br>pirított zsemlekocka<br>Almával párolt<br>csirkemell<br>Burgonyapüré |
| <b>Uzsonna</b> |                             |                                                                                     | Paradicsomos halkrém,<br>teljes kiőrlésű kenyér              | Tejfölös túrókrém,<br>köleses zsemle<br>gyümölcs                               | Sonka,<br>margarin,<br>kenyér,<br>paprika                                             |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

**2022. március 21 - 26.**

**12. hét**

|                | <b>Hétfő</b>                                              | <b>Kedd</b>                                                                           | <b>Szerda</b>                                                               | <b>Csütörtök</b>                                                   | <b>Péntek</b>                                        | <b>Szombat</b>                                                     |
|----------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Tejeskávé,<br>zsemle                                      | Citromos tea,<br>sült császár szalonna,<br>fehér kenyér,<br>lilahagyma                | Kakaó,<br>margarinos<br>köleses zsemle,<br>sárgarépa csíkok                 | Csipketea,<br>tavaszi sajtos rolád,<br>korpás kifli                | Tej,<br>sonkakrém,<br>teljes kiőrlésű kifli          | Zöldtea,<br>húskrém,<br>vágott zsemle,<br>tv. paprika              |
| <b>Ebéd</b>    | Jókai bableves<br>csipetke nélkül<br>Mákos metélt<br>Alma | Zöldséges<br>burgonyaleves<br>Pulykapörkölt<br>Finomfőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Meggyleves<br>Zöldfűszeres<br>harcsaszelet<br>Párolt rizs<br>Kukoricasaláta | Rácbabpaprikás<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Ivólé               | Zöldségleves<br>Brassói aprópecsenye<br>Uborkasaláta | Mészáros-leves<br>Tejbegríz                                        |
| <b>Uzsonna</b> | Virslikrém,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér,<br>tv. paprika  | Túró rudi,<br>graham kifli,<br>gyümölcs                                               | Olasz felvágott,<br>natúr vajkrém,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>uborka     | Tej,<br>párizsi,<br>light margarin,<br>vágott zsemle<br>paradicsom | Vajas-mézes kenyér,<br>gyümölcs                      | Zöldfűszeres<br>kockasajt,<br>teljes kiőrlésű kifli,<br>paradicsom |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

2022. március 28 - április 1.  
13. hét

|                | Hétfő                                                                        | Kedd                                                                         | Szerda                                                                   | Csütörtök                                                                         | Péntek                                                      |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Karamellás tej,<br>baromfi párizsi,<br>teljes kiőrlésű kifli,<br>tv. paprika | Csipketea,<br>melegszendvics                                                 | Tejeskávé,<br>baromfifelvágott,<br>zsemle<br><br>banán                   | Zöldtea,<br>zala felvágott,<br>margarin,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>paradicsom | Tej,<br>szezámos vajkrém,<br>félbarna kenyér,<br>uborka     |
| <b>Ebéd</b>    | Mészáros-leves<br>Gránátos kocka<br>Uborkasaláta                             | Zöldségleves<br>Rakott brokkoli<br>(barna rizzsel)<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Pulykaraguleves<br>Káposztás tészta                                      | Paradicsomleves<br>Natúrszelet<br>Kukoricás rizs<br>Bolgár saláta                 | Húsleves<br>Főthús<br>Gyümölcsmártás<br>½ adag sós burgonya |
| <b>Uzsonna</b> | Sonka,<br>margarin,<br>zsemle,<br>alma                                       | Tej,<br>sárgarépás margarin,<br>Vincellér kifli,<br>alma                     | Pápai sonka,<br>light margarin,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>paradicsom | Gyümölcs joghurt,<br>zsemle                                                       | Tavaszi sajtos rolád,<br>teljes kiőrlésű kifli              |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató