

# ÉTLAP

2023. március 6 - 10.  
10. hét

|                | Hétfő                                                                      | Kedd                                                             | Szerda                                                       | Csütörtök                                               | Péntek                                                                  |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Citromos tea,<br>omlett,<br>burgonyás kenyér,<br>paradicsom                | Tej,<br>lekváros foszlós kalács                                  | Tej,<br>főtt krinolin,<br>ketchup,<br>teljes kiőrlésű kenyér | Kakaó,<br>joghurtos margarin<br>fehér kenyér,<br>uborka | Citromos tea,<br>baromfi májkrém,<br>burgonyás kenyér,<br>hónapos retek |
| <b>Tízórai</b> | Banán                                                                      | Alma                                                             | Gyümölcslé                                                   | Mandarin                                                | Gyümölcs saláta                                                         |
| <b>Ebéd</b>    | Főtt pulykamell<br>Zöldborsófőzelék<br>Fehér kenyér                        | Tepsis tonhalvagdalt<br>Tört burgonya<br>Sárgarépás uborkasaláta | Nyírségi gombóclevés<br>Almás linzer                         | Tojásos rakott sárgarépa<br>Félbarna kenyér             | Fokhagymás sült<br>pulykapecsenye<br>Karfiolfőzelék                     |
| <b>Uzsonna</b> | Forralt tej,<br>házi csirkehúskrém<br>teljes kiőrlésű kifli,<br>zöldhagyma | Gyümölcsstea,<br>sonkakrém<br>vágott zsemle,<br>hónapos retek    | Gyümölcsstea,<br>gyümölcsös túrókrém,<br>Vincellér kifli     | Citromos tea,<br>retelkrém<br>zsemle                    | Forralt tej,<br>sajtkrém<br>teljes kiőrlésű zsemle                      |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

2023. március 13 - 17.  
11. hét

|                | Hétfő                                                              | Kedd                                                                        | Szerda                                                                               | Csütörtök                                                                    | Péntek                                                                  |
|----------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Tejeskávé,<br>sárgarépás margarin,<br>burgonyás kenyér             | Tej,<br>csirkemell sonka,<br>joghurtos margarin,<br>fehér kenyér,<br>uborka |  | Csipketea,<br>főtt tojás,<br>vajkrémes<br>magkeverékes kenyér,<br>zöldhagyma | Tej,<br>Zala felvágott,<br>vágott zsemle,<br>vegyes zöldség             |
| <b>Tízórai</b> | Alma                                                               | Körte                                                                       |                                                                                      | Mandarin                                                                     | Banán                                                                   |
| <b>Ebéd</b>    | Lecsós csirkemáj<br>Tejfölös<br>burgonyafőzelék<br>Félbarna kenyér | Miskolci rakottas<br>Fűszeres csirkecomb                                    |                                                                                      | Házi rizseshús<br>Tavaszi saláta                                             | Vajas pulykamell<br>Sárgarépa főzelék<br>Fehér kenyér                   |
| <b>Uzsonna</b> | Gyümölcstea,<br>kocka sajt,<br>kifli,                              | Gyümölcstea,<br>kenőmájas,<br>teljes kiőrlésű zsemle                        |                                                                                      | Natur joghurt<br>gyümölcs darabokkal,<br>kifli                               | Citromos tea,<br>karfiolkrémes<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>paradicsom |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

2023. március 20 - 24.  
12. hét

|         | Hétfő                                                                      | Kedd                                                           | Szerda                                                              | Csütörtök                                                                      | Péntek                                                             |
|---------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | Gyümölcstea,<br>citromos halkrém,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>lilahagyma | Tej,<br>joghurtos margarin<br>briós                            | Gyümölcstea,<br>tükörtojás,<br>teljes kiőrlésű kifli,<br>paradicsom | Karamellás tej,<br>májusi felvágott,<br>vitaminos margarin<br>burgonyás kenyér | Gyümölcstea,<br>főtt virsli,<br>ketchup,<br>teljes kiőrlésű zsemle |
| Tízórai | Almakompót                                                                 | Banánturmix                                                    | Mandarin                                                            | Körte                                                                          | Gyümölcs saláta                                                    |
| Ebéd    | Húsgombóc<br>Gyümölcs mártás<br>½adag sós burgonya                         | Bácskai rizseshús<br>Almás céklasaláta                         | Újházi csirkeleves<br>Barackos piskóta                              | Zöldfűszeres<br>pulykamell<br>Petrezselymes rizs<br>Tavaszi saláta             | Rakott kelkáposzta<br>Fehér kenyér<br>Alma                         |
| Uzsonna | Forralt tej,<br>sajtos pogácsa                                             | Csipketea,<br>krémsajt,<br>reszelt sárgarépa,<br>vágott zsemle | Mézes tej,<br>gabonapehely                                          | Citromos tea,<br>körözött,<br>korpás kifli,<br>lilahagyma                      | Tej,<br>fonott kalács                                              |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

2023. március 27 – 31.  
13. hét

|         | Hétfő                                                                       | Kedd                                                                                        | Szerda                                                            | Csütörtök                                                | Péntek                                                                                |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli | Gyümölcstea,<br>sonkás omlett,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>tv. paprika    | Tej,<br>zelleres vajkrém<br>burgonyás kenyér,<br>paradicsom                                 | Citromos tea,<br>melegszendvics<br>(teljes kiőrlésű<br>kenyérből) | Forralt tej,<br>vajas-mézes<br>fonott kalács             | Tejeskávé,<br>csirkemell sonka,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>hónapos retek           |
| Tízórai | Alma                                                                        | Gyümölcslé                                                                                  | Banán                                                             | Gyümölcs saláta                                          | Reszelt alma, keksz                                                                   |
| Ebéd    | Sütőben sült halrúd<br>Csőben sült sajtos<br>brokkoli                       | Húsgombóclevés<br>Túrós palacsinta                                                          | Májfelfújt<br>Joghurtos tökfőzelék                                | Párolt sertéshús<br>Burgonyapüré<br>Paradicsommártás     | Bolognai spagetti                                                                     |
| Uzsonna | Forralt tej,<br>kalciumos kockasajt,<br>light margarin<br>zsemle,<br>uborka | Gyümölcstea,<br>baromfi párizsi,<br>vitaminos margarin<br>fehér kenyér,<br>pritamin paprika | Forralt tej,<br>sajtkrémes kifli,<br>hónapos retek                | Citromos tea,<br>gyümölcsös túrókrém,<br>félbarna kenyér | Citromos tea,<br>lihgt margarin<br>félbarna kenyér,<br>lilahagymás<br>savanyúkáposzta |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!