

# É T L A P

2020. március 2 – 8.

10. hét

|                | Hétfő   | Kedd   | Szerda  | Csütörtök  | Péntek   | Szombat  | Vasárnap   |
|----------------|---|--|---|--|--|--|--|
| <b>Reggeli</b> | Kakaó 2 dl,<br>pritaminos<br>csirkemell sonka,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 5 dkg | Citromos tea ,<br>meleg szendvics<br>7 dkg kenyérből                           | Gyümölcsstea ,<br>sajtos sült kifli 1 ½<br>db,<br>paradicsom                                    | Tej 2 dl,<br>Pápai sonka,<br>mini ráma,<br>fehér kenyér<br>5 dkg,<br>tv. paprika | Citromos tea ,<br>tükörtojás,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 7 dkg,<br>jégcsap retek | Tej 2 dl,<br>mini vaj,<br>zsemle 1 db  | Zöldtea ,<br>kapros túrókrém,<br>burgonyás kenyér<br>7 dkg,<br>lilahagyma            |
| <b>Tízórai</b> | Narancs 20 dkg  | Mini margarin,<br>kifli 1 db   | Mandarin 20 dkg   | Kockasajt, kifli<br>1 db   | Ivólé 100 %-os<br>2 dl   | Alma 20 dkg  | Csoki 3 dkg  |
| <b>Ebéd</b>    | Galuskaleves<br>Rakott karfiol  | Vegyes<br>gyümölcsleves<br>diab.<br>Serpényős<br>burgonya<br>kolbásszal 20 dkg | Zellerkrémleves<br>Rántott hal<br>Párolt rizs 4 dkg<br>rizsből<br>Tartármártás diab.            | Tojásleves<br>Pírtott csirkemáj<br>Burgonyapüré 20<br>dkg<br>Céklasaláta diab.   | Sertésraguleves<br>Káposztás kocka 5<br>dkg tésztából<br>cukor nélkül              | Húsgombóc leves<br>Tojásos nokedli ½<br>adag<br>Uborkasaláta                                   | Marha erőleves<br>Sült csirkecomb<br>Rizi-bizi 5 dkg<br>rizsből<br>Diabetikus befőtt |
| <b>Uzsonna</b> | Ivólé 100 %-os<br>2 dl  | Alma 20 dkg  | Gyümölcslé 100<br>%-os 2 dl   | Nápolyi diab.<br>4 dkg   | Mandarin 20 dkg  | Molnárka ½ db  | Narancs 20 dkg   |
| <b>Vacsora</b> | Tejfeles-sajtos<br>tészta 5 dkg<br>tésztából  | Zöldtea ,<br>krémsajt,<br>burgonyás kenyér<br>10 dkg,<br>paradicsom            | Tejeskávé 2 dl,<br>turista szalámi,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 7 dkg,<br>uborka | Aprósült<br>Tökfőzelék<br>Kenyér 3 dkg   | Tej 2 dl,<br>vajás kifli 1 ½ db  | Gyümölcsstea,<br>tavaszi vagdalt<br>hús,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 10 dkg,<br>hónapos retek | Tej 2 dl,<br>kenőmájas teljes<br>kiőrlésű kenyér 7<br>dkg,<br>zöldhagyma             |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L L A P

2020. március 9 -15.  
11. hét

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!



|                | Hétfő   | Kedd  | Szerda  | Csütörtök  | Péntek   | Szombat   | Vasárnap   |
|----------------|---|---|---|--|--|---|--|
| <b>Reggeli</b> | Csipketea ,<br>tavaszi felvágott,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>zsemle 1 db | Kakaó 2 dl,<br>gomolya sajt,<br>mini ráma,<br>rozsos kenyér<br>5 dkg,<br>vajretek         | Zöldtea ,<br>sült debreceni<br>kolbász,<br>mustár,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 7 dkg | Tejeskávé 2 dl,<br>mini ráma,<br>zsemle 1 db                           | Citromos tea ,<br>hagymás rántotta,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 7 dkg,<br>tv. paprika   | Csipketea ,<br>csemege szalámi,<br>mini ráma,<br>vágott zsemle<br>1 db,<br>paradicsom       | Tejeskávé 2 dl,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 5 dkg,<br>kaliforniai paprika |
| <b>Tízórai</b> | Gyümölcslé<br>100 %-os 2 dl   | Gyümölcslé<br>100 %-os 2 dl   | Narancs 20 dkg  | Margarinos zsemle<br>½ db  | Ivólé 100 %-os<br>2 dl   | Alma 20 dkg   | Mandarin 20 dkg  |
| <b>Ebéd</b>    | Brokkoli<br>krémleves<br>Bolognai spagetti<br>5 dkg tésztával                     | Reszelt tészta<br>leves<br>Fokhagymás sertés<br>pecsenye<br>Tejfölös<br>burgonyafőzelék   | Szárnyas<br>raguleves<br>Tejbegríz  | Paradicsomleves<br>Házi rizses hús 5<br>dkg rizsből<br>Kovászos uborka | Köménymagos<br>leves<br>Párolt csirkemell<br>Bulgur 5 dkg<br>bulgurból<br>Csemege uborka | Széchenyi-leves<br>Túrós tészta 5<br>dkg tésztából  | Húsleves<br>Főtt sertéshús<br>½ adag sós<br>burgonya<br>Gyümölcsmártás d                 |
| <b>Uzsonna</b> | Narancs 20 dkg  | Mandarin 20 dkg   | Házi sajtos<br>pogácsa 4 dkg  | Kivi 20 dkg  | Sajtos rúd 4 dkg   | Gyümölcslé<br>100 %-os 2 dl   | Diab. nápolyi<br>4 dkg   |
| <b>Vacsora</b> | Túróval töltött<br>zsemle 1 db  | Gyümölcstea<br>mini jam,<br>mini ráma,<br>kukoricapelyhes<br>kenyér 10 dkg, sajt<br>kocka | Tej 2 dl,<br>turista szalámi,<br>mini ráma,<br>fehér kenyér<br>7 dkg,<br>paradicsom   | Sertésvagdalt<br>burgonyapüré<br>15 dkg,<br>csemege uborka             | Tej 2 dl,<br>mini ráma,<br>zsemle 1 db   | Gyümölcstea<br>Zala felvágott,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 10 dkg,<br>uborka | Citromos tea,<br>halkrémes<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 10 dkg,<br>paradicsom            |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

2020. március 16 – 22.

12. hét

|                | Hétfő  | Kedd  | Szerda  | Csütörtök  | Péntek  | Szombat   | Vasárnap   |
|----------------|--|---|---|--|---|---|--|
| <b>Reggeli</b> | Tejeskávé 2 dl,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>bagett 5 dkg,<br>paradicsom    | Tej 2 dl,<br>szárnyas pástétom,<br>fehér kenyér<br>5 dkg,<br>uborka | Gyümölcs tea ,<br>kemencés lángos<br>7 dkg  | Csipketea,<br>Csemege szalámi,<br>mini ráma,<br>burgonyás kenyér<br>7 dkg,<br>lilahagyma | Kakaó 2 dl,<br>mini ráma,<br>burgonyás kenyér<br>5 dkg,<br>pritamin paprika | Citromos tea ,<br>bundás kenyér<br>7 dkg kenyérből                    | Tej 2 dl,<br>mini ráma,<br>marha párizsi,<br>fehér kenyér<br>5 dkg,<br>paradicsom  |
| <b>Tízórai</b> | Margarin, kifli<br>1 db  | Narancs 20 dkg  | Alma 20 dkg   | Mandarin 20 dkg  | Sajtkrém kenyér<br>4 dkg  | Gyümölcslé<br>100 %-os 2 dl   | Alma 20 dkg  |
| <b>Ebéd</b>    | Árpagyöngyleves<br>Bakonyi<br>sertéstokány<br>Copfocskas tészta 5<br>dkg tésztából | Palócleves<br>Túrógombóc  | Tavaszi leves<br>Lecsós pulykamáj<br>Petrezselymes rizs<br>5 dkg rizsből<br>Kovászos uborka | Magyaros<br>burgonyaleves<br>Rácbabpaprikás  | Zöldségleves<br>Rakott burgonya<br>20 dkg<br>burgonyával<br>Cékla saláta    | Salátaleves<br>Pásztortarhonya 4<br>dkg tarhonyából<br>Csemege uborka | Csontleves<br>Töltött sertés karaj<br>Tört burgonya 15<br>dkg<br>Diabetikus befőtt |
| <b>Uzsonna</b> | Gyümölcslé<br>100 %-os 2 dl  | Kefir, kifli ½ db   | Vajas kifli 1 db  | Gyümölcslé<br>100 %-os 2 dl  | Natúr joghurt, kifli<br>½ db  | Vajas kifli 1 db  | Diab. nápolyi<br>4 dkg   |
| <b>Vacsora</b> | Sajtos tejfölös<br>virslis,<br>fehér kenyér<br>10 dkg                              | Citromos tea ,<br>mini jam,<br>mini vaj,<br>zsemle 1 ½ db           | Tej 2 dl,<br>tojáskrém teljes<br>kiőrlésű kenyér 7<br>dkg,<br>hónapos retek                 | Rántott parizer<br>Burgonyapüré<br>15 dkg<br>Alma kompót                                 | Citromos tea ,<br>mini vaj,<br>molnárka 1 db                                | Gyümölcs tea,<br>tejfölös túró,<br>burgonyás kenyér<br>10 dkg         | Zöldtea ,<br>szárnyas májkrém,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 10 dkg,<br>uborka      |

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

2020. március 23 – 29.

13. hét

|                | Hétfő  | Kedd   | Szerda  | Csütörtök   | Péntek  | Szombat  | Vasárnap   |
|----------------|--|--|---|---|---|--|--|
| <b>Reggeli</b> | Tej 2 dl,<br>fűszeres<br>margarinkrém,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 5 dkg,<br>paradicsom | Csipketea ,<br>sült szalonna,<br>korpás vekni<br>7 dkg,<br>uborka                  | Zöldtea<br>újragymás omlett,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 7 dkg                       | Kakaó 2 dl,<br>szendvics sonka,<br>mini ráma,<br>burgonyás kenyér<br>5 dkg,<br>paradicsom   | Csipketea ,<br>krémsajtos<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 7 dkg,<br>uborka                             | Zöldtea ,<br>pirítós 7 dkg,<br>mini vaj,<br>kockasajt                          | Tej 2 dl,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 5 dkg,<br>reszelt sajt    |
| <b>Tízórai</b> | Gyümölcs 15-20<br>dkg (kivéve banán,<br>körte)   | Gyümölcsle<br>100 %-os 2 dl  | Gyümölcsle<br>100 %-os 2 dl   | Gyümölcs 15-20<br>dkg (kivéve banán,<br>körte)  | Gyümölcsle 100<br>%-os 2 dl   | Tojáskrémes<br>kenyér 4 dkg  | Gyümölcs 15-20<br>dkg (kivéve banán,<br>körte)                                 |
| <b>Ebéd</b>    | Bakonyi<br>betyárleves<br>Darás metélt 5 dkg<br>tésztából                                | Tojásleves<br>Rántott<br>sertésszelet<br>Rizi-bizi 4 dkg<br>rizsből<br>Céklasaláta | Májgaluskaleves<br>Főtt virsli<br>Zöldborsófőzelék                                    | Zöldségleves<br>kurucosan<br>Sertéspörkölt<br>Tarhonya 5 dkg<br>tarhonyából<br>Vegyesvágott | Tejfölös<br>zöldbaleves<br>Fűszeres sült tarja<br>Hagymás tört<br>burgonya 20 dkg<br>Csemege uborka | Töltike leves<br>Túrógombóc  | Marhaerőleves<br>Temesvári<br>pulykatokány<br>Kagyló tészta 5<br>dkg tésztából |
| <b>Uzsonna</b> | Gyümölcsle<br>100 %-os 2 dl  | Sajtkrémes kenyér<br>4 dkg   | Gyümölcs 15-20<br>dkg (kivéve banán,<br>körte)  | Gyümölcsle<br>100 %-os 2 dl   | Nápolyi diab.<br>4 dkg  | Gyümölcs 15-20<br>dkg (kivéve banán,<br>körte)                                 | Nápolyi diab.<br>4 dkg   |
| <b>Vacsora</b> | Grill csirkecomb<br>burgonyapüré 20<br>dkg vegyes vágott<br>savanyúság                   | Tej 2 dl,<br>margarinos<br>fehér kenyér 7 dkg                                      | Citromos tea ,<br>turista szalámi,<br>mini ráma,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 10 dkg, | Mákos tészta 5<br>dkg tésztából   | Citromos tea ,<br>magyaros<br>vajkrém, kefir,<br>vágott zsemle 1<br>db, vegyes zöldség              | Limonádé<br>pulyka felvágott,<br>margarin,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 10 dkg | Gyümölcstea,<br>túrókrémes fehér<br>kenyér 10 dkg,<br>lilahagyma               |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

2020. március 30. április 5.

14. hét

|                | Hétfő   | Kedd  | Szerda  | Csütörtök   | Péntek  | Szombat  | Vasárnap   |
|----------------|---|---|---|---|---|--|--|
| <b>Reggeli</b> | Tej 2 dl,<br>margarinos<br>burgonyás kenyér<br>5 dkg, kaliforniai<br>paprika                  | Csipketea<br>bundás kenyér<br>7 dkg kenyérből                                     | Zöldtea<br>sült<br>császárszalonna<br>fehér kenyér<br>7 dkg,<br>paradicsom    | Tej 2 dl,<br>vajkrémes<br>vágott zsemle 1 db                    | Citromos tea ,<br>tojásos lecsó,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 7 dkg     | Kakaó 2 dl,<br>párizsikrém,<br>burgonyás kenyér<br>5 dkg,<br>uborka  | Csipketea ,<br>zöldfűszeres<br>sajtkrém,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér 7 dkg                  |
| <b>Tízórai</b> | Gyümölcslé<br>100 %-os 2 dl   | Nápolyi diab.<br>4 dkg  | Gyümölcslé<br>100 %-os 2 dl   | Kefir, kifli ½ db   | Kockasajt, kenyér<br>4 dkg  | Gyümölcs 15-20<br>dkg (kivéve banán,<br>körte)                       | Gyümölcslé<br>100 %-os 2 dl  |
| <b>Ebéd</b>    | Rizsleves<br>Párolt szelet<br>Kelkáposzta<br>főzelék  | Grízgaluskaleves<br>Szerb rakott tészta<br>5 dkg tésztából                        | Brokkoli<br>krémleves<br>Pincepörkölt 20<br>dkg burgonyával<br>Káposztasaláta | Reszelttésztalesves<br>Sült kolbász<br>Sárgaborsófőzelék        | Köménymag leves<br>Sült csirkecomb<br>Miskolci rakottas                 | Csirkeaprólék-<br>leves<br>Tojásos nokedli ½<br>adag<br>Fejes saláta | Zöldségleves<br>Párizsicsirkemell<br>Petrezselymes rizs<br>5 dkg rizsből<br>Diabetikusbefőtt |
| <b>Uzsonna</b> | Májkrémes kenyér<br>4 dkg   | Gyümölcs 15-20<br>dkg (kivéve banán,<br>körte)                                    | Kockasajt, kenyér<br>4 dkg  | Gyümölcs 15-20<br>dkg (kivéve banán,<br>körte)                  | Gyümölcs 15-20<br>dkg (kivéve banán,<br>körte)                          | Májkrémes kenyér<br>4 dkg  | Alma 20 dkg  |
| <b>Vacsora</b> | Csipketea diab.,<br>túróval töltött<br>zsemle 1 db<br>zsemleből eritrittel<br>mazsola nélkül, | Citromos tea diab.,<br>tavaszi felvágott,<br>mini ráma,<br>fehér kenyér 10<br>dkg | Kakaó diab. 2 dl,<br>mini vaj,<br>császár zsemle 1<br>db                      | Rántott párizsi<br>Párolt rizs 4 dkg<br>rizsből<br>Almakompót . | Gyümölcstea<br>Olasz felvágott<br>mini ráma,<br>fehér kenyér 10<br>dkg, | Tej 2 dl,<br>házi tepertős<br>pogácsa 7 dkg-nyi                      | Gyümölcstea<br>pritaminos<br>csirkemellsonka,<br>mini ráma,<br>fehér kenyér 10               |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!