



AZ ÉTELSOR SZEBENSZKI ERZSÉBET DIETETIKUS AJÁNLÁSÁVAL KÉSZÜL!

2019	Hétfő 2020.01.06	Kedd 2020.01.07	Szerda 2020.01.08	Csütörtök 2020.01.09	Péntek 2020.01.10	Hétfő 2020.01.13	Kedd 2020.01.14	Szerda 2020.01.15	Csütörtök 2020.01.16	Péntek 2020.01.17		
REGGELI	Mézes tea, Tej Vajas kalács	Citromos tea Sajtos Melegszendvics Teljes kiőrlésű kenyérből Zöldség	Tejeskávé Margarin Világos rozskenyér Zöldség	Citromos tea Sonkás tojás rántotta Zöldség	Gyümölcs tea Kedvenc izek füstölt főtt tarja Világos rozskenyér	Gyümölcs tea Snidlinges vajkrém Világos rozskenyér	Citromos tea Túró krém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Tej, Gyümölcs tea Sajtkrém Fitt zsemle	Kakaó Áfonyás kürtös kalács	Citromos tea Halpástétom TK. kenyér Zöldség	Á L T A L Á N O S K O L L L K É L O G I U M	
TÍZÓRAI	Tej Szivbarát margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Margarin Tk zsemle Zöldség	Citromos tea túró rudi Teljes kiőrlésű kifli	Tea Sajtkrém Tk. fitt zsemle Zöldség	Gyümölcs Joghurt Pacsní	Tea Reszelt Trappista sajt Margarin Tk., magvas zsemle Jégcsap retek	Tej Kakaós csiga	Tej Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Tea Pizza sonka Margarin Korpás zsemle Zöldség	Tej Főtt tojás Margarin Császárszsemle		
LEVES	Reszelt tésztaleves	Zöldséges tarhonyaleves	Húsgombóclevés	Meggyleves	Csokonai leves	Vegyes gyümölcsleves	Zöldbabeleves	Daragaluskaleves	Köménymaglevés	Jókai babeleves (bab+zöldség) Tk. Kenyér		
AMENŐ	Bakonyi sertésragu Párolt rizs Gyümölcs	Milánói Szezámragu Rántott csirkemell (paradicsom) Sait szórat	Rakott káposzta Tk. kenyér	Szezámragu Rántott halfilé Burgonyapüré Tartár mártás	Túrós batyu Gyümölcs	Pírtott csirkemáj Főtt burgonya Savanyúság Gyümölcs	Zöldfűszeres csirkecomb Rizibizi Savanyúság	Toroskáposzta tk. Kenyér	Olaszos csirkemell Zöldséges rizs Savanyúság	Almás rétes (2db) Gyümölcs		
BMEENO	Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Gyümölcs	Piedóne tokány (Kukorica, szárazbab) P.Tarhonya	Sajttal-sonkával töltött csirkemell (tepsiben) Vajas tört burgonya Savanyúság	Kínai ananászos Csirkemell csikok Zöldséges tojásos Rizs	Burgonyás tészta Gyümölcs	Gyros tál Zöldség sült burgonya Joghurtos öntet	Grillezett halfilé Tejszínes borsmártással Burgonyapüré Gyümölcs	Rakott karfiol Fb. Kenyér	Rántott sertésszelet Petrezselymes rizs Savanyúság	Káposztás kocka Gyümölcs		
USZONO	Tökmagos pogácsa	Gyümölcslé Tonhalkrém Fb. kenyér	Perc Gyümölcs	Soproni felvágott Margarin Rozsos kenyér Zöldség	Libazsiros tk. kenyér Zöldség	Házi szendvicskrém Fb. Kenyér Zöldség	Túró rudi Teljes kiőrlésű zabkeksz	Gyümölcs Köményes rúd	Tea vaj Tk. Kenyér Zöldség	Száraz kolbász Margarin Tk. kenyér Zöldség		
VACSORA	Gyümölcs tea Csemege szalámi Margarin Búzakorpa zsemle Zöldség	Sült csirkecomb Csemege uborka Fb. Kenyér	Mézes tea Sajtos tejfőls lángos Zöldség	Zöld tea Roppanós virsli Mustár Ketchup Tk. kenyér		Tejbegríz Kakaó szóráttal Gyümölcs	Vagdalt szelet Francia saláta	Mézes tea Körözött Löncs felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Citromos tea Zöldséges hamburger			
	Hétfő 2020.01.20	Kedd 2020.01.21	Szerda 2020.01.22	Csütörtök 2020.01.23	Péntek 2020.01.24	Hétfő 2020.01.27	Kedd 2020.01.28	Szerda 2020.01.29	Csütörtök 2020.01.30	Péntek 2020.01.31		
REGGELI	Kakaó Margarin Tk. mini kalács	Gyümölcs tea, Tej Baromfi párizsi Zsemle	Citromos tea Trappista sajt Teljes kiőrlésű Kenyér Zöldség	Tej Szezámos stangli	Vaniliás tej Margarin Mini dzsem Zsemle	Gyümölcs tea Baromfimájás Félbarna kenyér	Citromos tea Zala felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborka	Tej Kürtös kalács	Tejeskávé Margarin Mini méz tk. Mimi kalács	Mézes tea, tej Szendvicssonka Félbarna kenyér Zöldség		J A N U Á R
TÍZÓRAI	Tea Zöldséges szelet Margarin Fb. kenyér	Tea Vajas lekváros tk. kenyér	Citromos tea Tojáskrém Zsemle Zöldség	Tea Snidlinges sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Tea Ízesített kockasajt (szalámi) Búza korpás diákrúd Zöldség	Tea Fahéjas mini kuglóf	Tea Lapka sajt Margarin Fitt zsemle	Joghurt Teljes kiőrlésű kornspitz	Tea Körözött Teljes kiőrlésű rozskenyér Zöldség	Tea Sajtkrém Zsemle Zöldség		
LEVES	Zöldborsóleves	Húsleves eperlevél tészta	Karfiol leves	Fahéjas almaleves	Gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves eperlevél tésztával	Paradicsomleves	Gombakrémleves	Tarhonya leves	Frankfurti leves Teljes kiőrlésű kenyér		
AMENŐ	Pásztor Tarhonya Savanyúság Gyümölcs	Főtt hús Meggy mártás Pírtott dara	Brassói aprópecsenye Forgatott burgonya Savanyúság	Budapest szelet Párolt rizs Savanyúság	Túrós Csusza Gyümölcs	Vagdalt szelet Sárgaborsófézelék tk. Kenyér Gyümölcs	Rántott hal (sütőben sütve) Burgonyapüré Savanyúság	Bácskai rizses hús Savanyúság	Székelykáposzta tk. kenyér	Szilvalekváros derelye Gyümölcs		
BMEENO	Debreceni aprópecsenye Forgatott burgonya Savanyúság	Zöldséges húsos palacsinta Párolt rizs	Tejfőls halpaprikás Orsó tészta	Borzas csirkemell Petrezselymes rizs Savanyúság	Ízes levél 2 Db Gyümölcs	Csirkehúsos Lasagne	Majorannás pulykaragu Kukoricás rizs Savanyúság	Rántott sajt Majonéz burgonyasaláta	Rakott zöldbab tk. Kenyér	Túrós rétes Gyümölcs		
USZONO	Gyümölcslé joghurt Teljes kiőrlésű magvas kifli	Magvas pogácsa Gyümölcs	Kacsaszir Teljes kiőrlésű kenyér Gyümölcs	Gyümölcslé Korpás keksz	Sajtos perc Gyümölcs	Sajtos leveles kifli Gyümölcs	Gyümölcs Teavaj Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Paprikás szalámi Margarin Fb. kenyér Zöldség	Fohagymás felvágott Margarin Fitt zsemle Zöldség	Pizzás táska		
VACSORA	Gyümölcs tea Turista szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Citromos tea Melegszendvics füstölt Zöldség	Rizeshús Savanyúság	Citromos tea Főtt debreceni páros kolbász Mustár Fb. kenyér		Gyümölcs tea Tojásrántotta Zöldség Teljes kiőrlésű rozskenyér	Citromos tea Kenyérlángos	Gyümölcslé Húskrém Zsemle Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Paprikás krumpli Savanyúság			

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

AZ ÉTELSOR VÁLTOZTATÁS JOGÁT FENTARTJUK!