

| 2017. január 30 - február 05.                   |                  |                 |  |  |   |                    |                     |
|---|------------------|-----------------|--|--|---|--------------------|---------------------|
| DIÓ- MOGYORÓ-<br>OLAJOSMAG MENTES<br>ISKOLÁS 3X | Hétfő<br>01. 30. | Kedd<br>01. 31. | Szerda<br>02. 01.  | Csütörtök<br>02. 02.   | Péntek<br>02. 03.   | Szombat<br>02. 04. | Vasárnap<br>02. 05. |
| Tízórai   |                  |                 | Házi<br>barackos joghurt<br>Kifli  | Tea<br>Sajtkrém<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Paradicsom             | Tejeskávé<br>Teavaj<br>Teljes kiőrlésű kifli  |                    |                     |
| Ebéd  |                  |                 | Köményleves<br>sajtos krutonnal<br>Azték<br>csirkefalatok<br>Párolt rizs<br>Gyümölcs | Nyírségi raguleves<br>Piskóta kocka<br>csokoládés öntettel<br>Gyümölcs | Paradicsomleves<br>Grillfűszeres<br>sült csirkecomb<br>Petrezselymes<br>burgonya<br>Vitaminsaláta |                    |                     |
| Uzsonna   |                  |                 | Turista szalámi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Kígyóuborka              | Párizsi<br>Margarin<br>Zsemle  | Házi pogácsa<br>Gyümölcs  |                    |                     |

## 2017. február 06-12.

DIÓ- MOGYORÓ-  
OLAJOSMAG MENTES  
ISKOLÁS 3X

|                | <b>Hétfő<br/>02. 06.</b>  | <b>Kedd<br/>02. 07.</b>   | <b>Szerda<br/>02. 08.</b>   | <b>Csütörtök<br/>02. 09.</b>   | <b>Péntek<br/>02. 10.</b>   | <b>Szombat<br/>02. 11.</b> | <b>Vasárnap<br/>02. 12.</b> |
|----------------|---|---|---|--|---|----------------------------|-----------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Tej<br>Teljes kiőrlésű<br>kakaós csiga  | Gyümölcstea<br>Körözött<br>Félbarna kenyér                                  | Tea<br>Főtt tojás<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kifli                  | Karamell<br>Sós fonott   | Tea<br>Gépsonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Sárgarépa korong                           |                            |                             |
| <b>Ebéd</b>    | Magyaros<br>zellerleves<br>Csirkehúsos rizottó<br>reszelt sajttal<br>Gyümölcs | Csontleves<br>Vagdalt pogácsa<br>Zöldborsófőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Gulyásleves<br>Sajtos-tejfölös<br>tészta<br>Félbarna kenyér<br>Gyümölcs | Zöldbableves<br>Sertéspörkölt<br>Tökfőzelék<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér | Kukorica krémleves<br>Rántott halfilé<br>Párolt rizs<br>Párolt angolos brokkoli<br>Ezersziget öntet |                            |                             |
| <b>Uzsonna</b> | Kenőmájas<br>Félbarna kenyér<br>Zöldpaprika                                   | Füstölt sajt szelet<br>Margarin<br>Zsemle<br>Kígyóborka                     | Tepertőkrém<br>Félbarna kenyér<br>Lilahagyma                            | Zala felvágott<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br>Paradicsom              | Gyümölcsjoghurt<br>Kekszt   |                            |                             |

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődjének a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük!

## 2017. február 13-19.

| DIÓ- MOGYORÓ-<br>OLAJOSMAG MENTES<br>ISKOLÁS 3X | Hétfő<br>02. 13.  | Kedd<br>02. 14.   | Szerda<br>02. 15.   | Csütörtök<br>02. 16.   | Péntek<br>02. 17.  | Szombat<br>02. 18. | Vasárnap<br>02. 19. |
|---|---|---|---|--|--|--------------------|---------------------|
| <b>Tízórai</b>                                  | Tej<br>Gabonagolyó  | Tea<br>Vaníliás túrókrém<br>Zsemle                            | Tea<br>Majonézes-<br>uborkás<br>tojáskrém<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Jégsaláta | Tej<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>sajtos stangli                             | Tej<br>Gyümölcsíz<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér  |                    |                     |
| <b>Ebéd</b>                                     | Zöldségleves<br>Sült virsli<br>Burgonyafőzelék<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Gyümölcs | Zöldborsóleves<br>Hentes tokány<br>Főtt tészta                | Reszelttészta leves<br>Paradicsomos<br>húsgombóc<br>Főtt burgonya                   | Tárkonyos- tejfölös<br>vadraguleves<br>Darás metélt<br>meggyöntettel<br>Gyümölcs | Joghurtos szilvaleves<br>Rántott sertésszelet<br>Petrezselymes rizs<br>Csalamádé<br>édesítőszerrel |                    |                     |
| <b>Uzsonna</b>                                  | Zöldfűszeres<br>vajkrém<br>Félbarna kenyér<br>Kígyóuborka                               | Párizsi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Jégcsapretek | Reszelt sajt<br>Margarin<br>Zsemle  | Toast sonka<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br>Zöldpaprika                        | Kocka sajt<br>Kifli  |                    |                     |

## 2017. február 20-26.

| DIÓ- MOGYORÓ-<br>OLAJOSMAG MENTES<br>ISKOLÁS 3X | Hétfő<br>02. 20.  | Kedd<br>02. 21.  | Szerda<br>02. 22.   | Csütörtök<br>02. 23.  | Péntek<br>02. 24.   | Szombat<br>02. 25. | Vasárnap<br>02. 26. |
|---|---|--|---|---|---|--------------------|---------------------|
| Tízórai   | Tej<br>Briós  | Tea<br>Tojáskarika<br>Margarin<br>Zsemle                                       | Tea<br>Lilahagymás-<br>petrezselymes<br>halkrém<br>Zsemle           | Kakaó<br>Kalács   | Tea<br>Zala felvágott<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Paradicsom   |                    |                     |
| Ebéd  | Tojásleves<br>Tavaszi rizseshús<br>Csemege uborka<br>édesítőszerrel<br>Gyümölcs | Vajas galuskaleves<br>Paradicsomos-húsos<br>káposzta<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Palócleves<br>Túrós metélt<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Gyümölcs | 100 %-os gyümölcsle<br>Rakott burgonya<br>Céklasaláta<br>édesítőszerrel | Vegyes gyümölcsleves<br>Görög<br>fűszeres sertésszelet<br>Sárgarépas rizs<br>Ecetes almapaprika<br>édesítőszerrel |                    |                     |
| Uzsonna   | Sajtkrém<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Póréhagyma                             | Edami sajt szelet<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br>Zöldpaprika                | Gépsonka<br>Margarin<br>Félbarna kenyér<br>Kígyóuborka              | Kenőmájas<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle<br>Jégcsapretek                  | Habos puding  |                    |                     |

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődjének a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük!

| 2017. február 27 - március 05.                  |  |   |                   |                      |                   |                    |                     |
|---|--|---|-------------------|----------------------|-------------------|--------------------|---------------------|
| DIÓ- MOGYORÓ-<br>OLAJOSMAG MENTES<br>ISKOLÁS 3X | Hétfő<br>02. 27.   | Kedd<br>02. 28.   | Szerda<br>03. 01. | Csütörtök<br>03. 02. | Péntek<br>03. 03. | Szombat<br>03. 04. | Vasárnap<br>03. 05. |
| Tízórai   | Tej<br>Sajtos rúd  | Tea<br>Zöldfűszeres<br>túrókrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Zöldpaprika                        |                   |                      |                   |                    |                     |
| Ebéd  | Rizsleves<br>Mexikói chilis bab<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Gyümölcs | Zellerkrémleves<br>levesgyönggyel<br>Ázsiai<br>zöldséges tészta<br>pirított<br>csirkefalatokkal |                   |                      |                   |                    |                     |
| Uzsonna   | Magyaros vajkrém<br>Félbarna kenyér<br>Jégcsapretek                      | Csirke mell sonka<br>Margarin<br>Zsemle   |                   |                      |                   |                    |                     |

Diétás étkeztetést biztosítunk. Kérjük, a diétás étlapról érdeklődjene a konyhai személyzetnél! A szükség szerinti étlap változásért előre is elnézésüket kérjük, megértésüket köszönjük!