

| 2018. szeptember 03- 09.     |  |   |   |  |  |                    |                     |
|------------------------------|--|---|---|--|--|--------------------|---------------------|
| KALÓRIASZEGÉNY<br>ISKOLÁS 5X | Hétfő<br>09. 03.   | Kedd<br>09. 04.   | Szerda<br>09. 05.   | Csütörtök<br>09. 06.   | Péntek<br>09. 07.  | Szombat<br>09. 08. | Vasárnap<br>09. 09. |
| Reggeli                      | Tej<br>Kakaós krém diab.<br>Zsemle   | Tea diab.<br>Tojáskrém<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle                       | Tea diab.<br>Virsli<br>Mustár<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle          | Tej<br>Zabpehely   | Tea diab.<br>Joghurtos túró<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Zöldpaprika                       |                    |                     |
| Tízórai                      | Sonkakrém<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle   | Lapka sajt<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle                       | Főtt tojás<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle                 | Pástétom<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle  | Diab. mini dzsem<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle                                  |                    |                     |
| Ebéd                         | 100 %-os<br>gyümölcsle<br>Tavaszi szárnyas<br>rizses hús<br>Savanyúság<br>édesítőszerrel | Vajas galuskaleves<br>kevés galuskával<br>Csirkepörkölt<br>Zöldbabfőzelék | Sertés raguleves<br>tészta nélkül<br>Diós metélt diab.<br>Gyümölcs  | Magyaros<br>gombaleves<br>tészta nélkül<br>Szárnyas vagdalt<br>Burgonyafőzelék<br>Gyümölcs | Paradicsomleves diab.<br>Sült csirkecomb<br>Zöldséges rizs<br>Savanyúság<br>édesítőszerrel |                    |                     |
| Uzsonna                      | Sajtkrém<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle<br>Kápi paprika                                    | Csemege karaj<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle<br>Kígyóuborka     | Light sajt szelet<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle<br>Retek | Csirkemell sonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle                                  | Natúr joghurt<br>Teljes kiőrlésű kifli   |                    |                     |
| Vacsora                      | Limonádé diab.<br>Teljes kiőrlésű<br>bolognai pizza                                      | Csabai karaj<br>Zelleres<br>burgonyapüré<br>Ecetes jégсалáta<br>diab.     | Székelykáposzta<br>sertéshússal                                     | Sült csirkecomb<br>Friss saláta<br>joghurtos öntettel<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle         | Hidegcsomag  |                    |                     |

| 2018. szeptember 10-16.      |   |   |   |   |   |                    |                     |
|------------------------------|---|---|---|---|---|--------------------|---------------------|
| KALÓRIASZEGÉNY<br>ISKOLÁS 5X | Hétfő<br>09. 10.  | Kedd<br>09. 11.   | Szerda<br>09. 12.   | Csütörtök<br>09. 13.  | Péntek<br>09. 14.   | Szombat<br>09. 15. | Vasárnap<br>09. 16. |
| Reggeli                      | Tej<br>Sajtos fonott  | Tejbedara diab.<br>Natúr fahéjas<br>szórattal   | Tea diab.<br>Sajtkrém<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle                          | Tej<br>Lekvár diab.<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle  | Tea diab.<br>Főtt tojás<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle                                    |                    |                     |
| Tízórai                      | Gépsonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle   | Kefir<br>Puffasztott<br>rizsszelet  | Diab. nápolyi   | Lapka sajt<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle   | Csemege karaj<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle  |                    |                     |
| Ebéd                         | Tejfölös<br>karalábéleves<br>tészta nélkül<br>Pusztapörkölt<br>zöldségekkel<br>Savanyúság<br>édesítőszerrel | Lebbencsleves<br>burgonya nélkül<br>Natúr sertésszelet<br>Zöldborsófőzelék<br>diab.<br>Gyümölcs | Sertés raguleves<br>tészta nélkül<br>Túrós metélt<br>joghurttal<br>Gyümölcs | Tavaszi leves<br>tészta nélkül<br>Sertésragu<br>Paradicsomos<br>káposztafőzelék<br>diab.<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle | Narancsos<br>karotta krémleves<br>diab.<br>Paprikás halfilé<br>Brokkolis rizs<br>Uborkasaláta diab. |                    |                     |
| Uzsonna                      | Magyaros vajkrém<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle<br>Kígyóborka   | Párizsi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle<br>Kápia paprika                               | Kenőmájas<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle<br>Retek                             | Zala felvágott<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle<br>Zöldpaprika  | Light kocka sajt<br>Teljes kiőrlésű<br>kifli  |                    |                     |
| Vacsora                      | Lasagne<br>zöldségekkel   | Orosz<br>sertéshússaláta<br>diab.   | Stefánia vagdalt<br>Tört burgonya<br>Savanyúság<br>édesítőszerrel           | Mexikói csirkeragu<br>Párolt rizs<br>Gyümölcs   | Hidegcsomag   |                    |                     |

| 2018. szeptember 17-23.      |  |   |  |  |  |                    |                     |
|------------------------------|--|---|--|--|--|--------------------|---------------------|
| KALÓRIASZEGÉNY<br>ISKOLÁS 5X | Hétfő<br>09. 17.   | Kedd<br>09. 18.   | Szerda<br>09. 19.  | Csütörtök<br>09. 20.   | Péntek<br>09. 21.  | Szombat<br>09. 22. | Vasárnap<br>09. 23. |
| Reggeli                      | Tej<br>Zabpehely   | Gyümölcsturmix<br>diab.<br>Soproni felvágott<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle   | Tea diab.<br>Gépsonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle<br>Paradicsom               | Tea diab.<br>Reszelt light sajt<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle                     | Tea diab.<br>Uborkás tojáskrém<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle                                      |                    |                     |
| Tízórai                      | Diab. mini méz<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle                                      | Kefir<br>STOP keksz   | Zöldséges felvágott<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle                               | Mini körözött<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle   | Korpovit keksz<br>Gyümölcs   |                    |                     |
| Ebéd                         | Daragaluska leves<br>kevés galuskával<br>Csirkepörkölt<br>Kelkáposzta<br>főzelék<br>Gyümölcs | Tojásleves<br>Csirkemáj rizottó<br>Reszelt light sajttal<br>Vegyes saláta diab.         | Alföldi gulyásleves<br>sertéshússal<br>kevés burgonyával<br>Mákos metélt diab.<br>Gyümölcs | Csontleves<br>tészta nélkül<br>Sertéshúsgombóc<br>Paradicsommártás<br>diab.<br>Főtt burgonya | Magyaros zöldbaleves<br>tészta nélkül<br>Snidlinges sajtmártásos<br>csirkeragu<br>Zöldséges rizs |                    |                     |
| Uzsonna                      | Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>kifli<br>Kígyóuborka  | Spárgás<br>csirkemell sonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle<br>Retek           | Zöldfűszeres<br>sajtkrém<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle                                      | Párizsi<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle<br>Zöldpaprika                              | Teljes kiőrlésű<br>sajtos pogácsa<br>Gyümölcs  |                    |                     |
| Vacsora                      | Parajos penne<br>Reszelt light<br>sajttal  | Grillfűszeres sült<br>csirkecomb<br>Steak burgonya<br>Párolt zöldség<br>Joghurtos öntet | Csikós<br>sertéstokány<br>Párolt rizs  | Tea diab.<br>Hamburger diab.<br>ketchup nélkül   | Hidegcsomag  |                    |                     |

| 2018. szeptember 24-30.      |  |  |   |  |   |                    |                     |
|------------------------------|--|--|---|--|---|--------------------|---------------------|
| KALÓRIASZEGÉNY<br>ISKOLÁS 5X | Hétfő<br>09. 24.   | Kedd<br>09. 25.  | Szerda<br>09. 26.   | Csütörtök<br>09. 27.   | Péntek<br>09. 28.   | Szombat<br>09. 29. | Vasárnap<br>09. 30. |
| Reggeli                      | Tej<br>Lekvár diab.<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle                                   | Tea diab.<br>Vajkrém<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle  | Tea diab.<br>Tejfölös túró<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle                                   | Tejeskávé diab.<br>Sós fonott  | Tea diab.<br>Főtt tojás<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle  |                    |                     |
| Tízórai                      | Mini körözött<br>Abonett   | Diab. nápolyi  | Lapka sajt<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle                                       | Sajtkrém<br>Abonett  | Csemege karaj<br>Margarin<br>Félbarna kenyér  |                    |                     |
| Ebéd                         | Karfiollevés<br>tészta nélkül<br>Tonhalas tészta<br>diab.<br>Reszelt light sajttal<br>Gyümölcs | Rántott leves<br>Görög fűszeres<br>csirkeragu<br>Párolt bulgur<br>Friss vegyes saláta<br>diab. | Almaleves diab.<br>Tarhonyás<br>sertéshús<br>zöldségekkel<br>Savanyúság<br>édesítőszerrel | Reszelt tésztaleves<br>Chilis bab<br>sertéshússal<br>Gyümölcs            | Zöldség krémleves<br>Kakukkfűves<br>sertésszelet<br>Karfiolos<br>burgonyapüré<br>Friss<br>vegyes saláta diab. |                    |                     |
| Uzsonna                      | Kenőmájas<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle<br>Kápia paprika  | Edami sajt szelet<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle<br>Retek                            | Soproni felvágott<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle<br>Kígyóuborka                 | Csirkemell sonka<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle<br>Zöldpaprika | Natúr joghurt<br>Teljes kiőrlésű kifli  |                    |                     |
| Vacsora                      | Bakonyi sertésragu<br>Párolt rizs  | Sertéssült<br>Franciasaláta diab.<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle                                 | Rakott brokkoli<br>sertéshússal   | 100 %-os<br>gyümölcslé<br>Melegszendvics<br>ketchup nélkül               | Hidegcsomag   |                    |                     |