

2017. február 27 - március 05.							
KALÓRIA- KOLESZTERIN SZEGÉNY ISKOLÁS 3X	Hétfő 02. 27.	Kedd 02. 28.	Szerda 03. 01.	Csütörtök 03. 02.	Péntek 03. 03.	Szombat 03. 04.	Vasárnap 03. 05.
Tízórai			Tea diab. Tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle	Kakaó diab. Sós fonott	Tea diab. Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle Retek		
Ebéd			Hamis gulyásleves Sertéspörkölt Párolt rizs	Kukoricadara galuskaleves Vagdalt pogácsa Zöldbabfőzelék Gyümölcs	Bazsalikomos paradicsomleves diab. Sült csirkecomb Zöldséges rizs Vitaminsaláta diab.		
Uzsonna			Reszelt light sajt Margarin Zsemle Kígyóuborka	Csemege karaj Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom	Natúr joghurt Abonett		

2017. március 06-12.

KALÓRIA- KOLESZTERIN SZEGÉNY ISKOLÁS 3X	Hétfő 03. 06.	Kedd 03. 07.	Szerda 03. 08.	Csütörtök 03. 09.	Péntek 03. 10.	Szombat 03. 11.	Vasárnap 03. 12.
Tízórai	Tej Szendvicssonka Margarin Zsemle	Tea diab. Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Kakaó diab. Margarin Bagett	Tea diab. Tojáskarika Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kaliforniai paprika	Tea diab. Virsli Margarin Teljes kiőrlésű zsemle		
Ebéd	Almaleves diab. Szárnyas rizottó reszelt light sajttal Csemege uborka édesítőszerrel	Zöldségleves Fokhagymás sertés aprópecsenye Tökfőzelék diab.	Bakonyi betyárleves Sajtos-joghurtos tészta Gyümölcs	Köményleves Lecsós szelet diab. Főtt burgonya Gyümölcs	Zöldborsóleves Sült halfilé Párolt rizs Párolt zöldség Káposztasaláta diab.		
Uzsonna	Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika	Zala felvágott Margarin Zsemle	Párizsi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Póréhagyma	Light sajt szelet Margarin Zsemle	Light kocka sajt Kifli Retek		

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

2017. március 13-19.

KALÓRIA- KOLESZTERIN SZEGÉNY ISKOLÁS 3X	Hétfő 03. 13.	Kedd 03. 14.	Szerda 03. 15.	Csütörtök 03. 16.	Péntek 03. 17.	Szombat 03. 18.	Vasárnap 03. 19.
Tízórai	Tej Zala felvágott Margarin Zsemle	Gyümölcstea diab. Reszelt light sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kaliforniai paprika		Kakaó diab. Margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Tea diab. Toast sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa korong		
Ebéd	Magyaros karfiolleves Paella jércecomb kockákkal Csalamádé édesítőszerrel Gyümölcs	Lebbencsleves szalonna nélkül Szárnyas aprópecsenye Zöldborsófőzelék diab.		Galuskaleves Bolognai spagetti diab. reszelt light sajttal Gyümölcssaláta diab.	Fokhagymakrémleves Sült csirkecomb Párolt zöldség Burgonyapüré		
Uzsonna	Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Póréhagyma	Csemege karaj Margarin Teljes kiőrlésű zsemle		Kenőmájas Zsemle Zöldpaprika	Kefír Kifli		

2017. március 20-26.

KALÓRIA- KOLESZTERIN SZEGÉNY ISKOLÁS 3X	Hétfő 03. 20.	Kedd 03. 21.	Szerda 03. 22.	Csütörtök 03. 23.	Péntek 03. 24.	Szombat 03. 25.	Vasárnap 03. 26.
Tízórai	Tej Lekvár diab. Margarin Zsemle	Tea diab. Joghurtos túró Teljes kiőrlésű zsemle Zöldpaprika	Kakaó diab. Margarin Teljes kiőrlésű kifli	Tea diab. Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Tea diab. Zöldséges felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom		
Ebéd	Zöldségkrémleves Csíkos tokány Brokkolis rizs Gyümölcs	Tojásleves Fűszeres sertésszelet Finomfőzelék diab.	Paradicsomleves diab. Rakott kelkáposzta	Nyírségi raguleves Diós metélt diab. Gyümölcs	Fahéjas őszibarackleves diab. Rácós tengeri halfilé zöldségekkel		
Uzsonna	Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Jégcsapretek	Sajtos párizsi Margarin Zsemle	Gépsonka Margarin Zsemle Újhagyma	Light sajt szelet Margarin Zsemle Kígyóuborka	Pulykasonka Margarin Zsemle		

2017. március 27 - április 02.							
KALÓRIA- KOLESZTERIN SZEGÉNY ISKOLÁS 3X	Hétfő 03. 27.	Kedd 03. 28.	Szerda 03. 29.	Csütörtök 03. 30.	Péntek 03. 31.	Szombat 04. 01.	Vasárnap 04. 02.
Tízórai	Tej Gyümölcsíz diab. Margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Tea diab. Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Tej Margarin Sós fonott	Tea diab. Tejfölös túró Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom	Tea diab. Majorannás kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle		
Ebéd	Tárkonyos zöldségleves Csirkepörkölt Burgonyafőzelék	Húsleves Főtt sertésszelet Gyümölcsmártás diab. Pirított dara	Zöldbableves Paradicsomos- tonhalas penne diab. reszelt light sajttal Gyümölcs	Zsúrmókaleves Mexikói szárnyastokány Párolt rizs Gyümölcs	Karalábéleves Grillfűszeres sertésszelet Hagymás tört burgonya Csemege uborka édesítőszerrel		
Uzsonna	Magyaros vajkrém Zsemle Jégcsapretek	Reszelt light sajt Margarin Zsemle Kaliforniai paprika	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Pulykasonka Margarin Zsemle	Gyümölcsíz diab. Margarin Zsemle		