



AZ ÉTELSOR SZEBENSZKI ERZSÉBET DIETETIKUS AJÁNLÁSÁVAL KÉSZÜL!



2020	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	KÖZÉPISKOLA KOLLÉGIUM
REGGELI	Mézes tea, Tej Vajás kalács	Citromos tea Sajtos melegszendvics Teljes kiőrlésű kenyérből Zöldség	Tejeskávé Margarin Világos rozskenyér Zöldség	Citromos tea Sonkás tojás rántotta	Gyümölcs tea Kedvenc ízű füstölt főtt tarja Világos rozskenyér	Száras kolbász Tk., magvas zsemle Jégcsap retek	Citromos tea Tavaszi felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Tej, Gyümölcs tea Sajtkrém Fitt zsemle	Kakaó Áfonyás kürtös kalács	Citromos tea Halpástétom TK. kenyér Zöldség	NÉV:
TÍZÓRAI	Mini méz,lekváros Teljes kiőrlésű kenyér	Búza korpás diákrúd	Kenőmájás tk zsemle	Sajt szórát Tk. fitt zsemle Zöldség	Light margarin TK. kenyér Zöldség	Gyümölcs tea Snidlinges vajkrém Világos rozskenyér	Margarin Szezámagos zsemle	Sertés párizsi Kifli Kigyóborka	Trappista sajt Teljes kiőrlésű korpás zsemle Zöldség	Főtt tojás Császárszsemle	OSZTÁLY:
LEVES	Reszelt tésztaleves	Zöldséges tarhonyaleves	Húsgombóclevés	Meggyleves	Csokonai leves	Vegyes gyümölcsleves	Zöldbabeleves	Daragaluskaleves	Köménymagleves	Jókai bableves (bab+zöldség) TK. Kenyér	VÁLASZTOTT MENÜ:
A'MENÜ	Bakonyi sertésragu Párolt rizs Gyümölcs	Milánói Szezámagos Rántott csirkemell (paradicsom) Sajt szórát	Rakott káposzta TK.kenyér	Szezámagos Rántott halfilé Burgonyapüré Tartár mártás	Túrós batyu Gyümölcs	Pirított csirkemáj Főtt burgonya Savanyúság Gyümölcs	Zöldfűszeres csirkecomb Rizibizi Savanyúság	Toroskáposzta tk. Kenyér	Olaszos csirkemell Zöldséges rizs Savanyúság	Almás rétes (2db) Gyümölcs	
B'MENÜ	Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya Gyümölcs	Piedóne tokány (Kukorica, szárazbab) P.Tarhonya	Sajttal-sonkával töltött csirkemell (tepsiben) Vajás tört burgonya Savanyúság	Kínai ananászos Csirkemell csíkok 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	"A"
ÜZSONNA	Tökmagos pogácsa	Gyümölcsle	Müzlizsulet	Gyümölcs		Kompót	Túrórudi	Gyümölcs	Gyümölcs		
VACSORA	Gyümölcs tea Csemege szalámi Margarin Búzakorpás zsemle Zöldség	Sült csirkecomb Csemege uborka Fb. Kenyér	Mézes tea Sajtos tejfőlés lángos Zöldség	Zöld tea Roppanós virsli Mustár Ketchup TK. kenyér		Tejbeigriz Kakaó szórattal	Vagdalt szelet Francia saláta	Mézes tea Körözött Löncs felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Citromos tea Zöldséges hamburger		"B"

A kollégiumi reggeli és vacsoránál minden nap választható két fajta müzli tejjel vagy ivójoghurttal!

	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	J A N U Á R
REGGELI	Kakaó Margarin Tk. mini kalács	Gyümölcs tea, Tej Baromfi párizsi Zsemle	Citromos tea Trappista sajt Teljes kiőrlésű Kenyér Zöldség	Tej Szezámós stangli	Vaníliás tej Margarin Mini dzsem Zsemle	Gyümölcs tea Baromfimájás Félbarna kenyér	Citromos tea Zala felvágott Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborka	Tej Gyümölcsös müzli magvakkal	Tejeskávé Vanília pudingos Kürtös kalács	Mézes tea, tej Szendvicsonka Félbarna kenyér Zöldség	
TÍZÓRAI	Croissant	Natúr vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Tojáskrém Zsemle	Snidlinges sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Ízesített kockasajt (szalámis) Búza korpás diákrúd Zöldség	Light margarin Magvas rúd Zöldség	Lapka sajt Fitt zsemle	Sajtos stangli	Fahéjas csiga	Sajtkrém Zsemle	
LEVES	Zöldborsóleves	Húsleves eperlevél tészta	Karfiol leves	Fahéjas almaleves	Gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves eperlevél tésztával	Paradicsomleves	Gombakrémeleves	Tarhonya leves	Frankfurti leves Teljes kiőrlésű kenyér	
A'MENÜ	Pásztor Tarhonya Savanyúság Gyümölcs	Főtt hús Meggy mártás Pirított dara	Brassói aprópecsenye Forgatott burgonya Savanyúság	Budapest szelet Párolt rizs Savanyúság	Túrós Csusza Gyümölcs	Vagdalt szelet Sárgaborsófőzelék tk. Kenyér Gyümölcs	Rántott hal (sütőben sütve) Burgonyapüré Savanyúság	Bácskai rizses hús Savanyúság	Székyelkáposzta tk. kenyér	Szilvalekváros derelye Gyümölcs	
B'MENÜ	Debreceni aprópecsenye Forgatott burgonya Savanyúság Gyümölcs	Zöldséges húsos palacsinta Párolt rizs	Tejfőlés halpaprikás Orsó tészta	Borzas csirkemell Petrezselymes rizs Savanyúság	Ízes levél 2 Db Gyümölcs	Csirkéhúsos Lasagne	Majorannás pulykaragu Kukoricás rizs Savanyúság	Rántott sajt Majonéz burgonyasaláta	Rakott zöldbab tk. Kenyér	Túrós rétes Gyümölcs	
ÜZSONNA	Gyümölcsös joghurt	Kukoricás pogácsa	Gyümölcs	Gyümölcsle		Gyümölcsle	Gyümölcs	Gyümölcsle	Gyümölcs		
VACSORA	Gyümölcs tea Sonka szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Citromos tea Melegszendvics fűstölt sajttal Zöldség	Rizses hús Savanyúság	Főtt debreceni páros kolbász Mustár Fb. kenyér		Tojásrántotta Zöldség Teljes kiőrlésű rozskenyér	Citromos tea Kenyérlángos	Húskrém Zsemle Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Paprikás krumppli Savanyúság		

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK! AZ ÉTELSOR VÁLTOZTATÁS JOGÁT FENTARTJUK!