




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	Ó V O D A
<i>TÍZÓRAI</i>	Tej Szívbarát 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 Pizzs sonka Margarin Korpás zsemle Zöldség	Tej Főtt tojás Margarin Császárszsemle	
<i>LEVES</i>	Reszelt tésztaleves	Zöldséges tarhonyaleves	Húsgombóclevés	Meggylevés	Csokonai leves	Vegyes gyümölcsleves	Zöldbableves	Daragaluskaleves	Köménymaglevés	Jókai bableves (bab+zöldség) Tk. Kenyér	
<i>"A" MENŐ</i>	Bakonyi sertésragu Párolt rizs Gyümölcs	Milánói Szezámragu Rántott csirkemell (paradicsom) Sajt szórát	Rakott káposzta Tk.kenyér	Szezámragu Rántott halfilé Burgonyapüré Tartár mártás	Túrós batyu Gyümölcs	Piritott csirkemáj Főtt burgonya Savanyúság Gyümölcs	Zöldfűszeres csirkecomb Rizibizi Savanyúság	Toroskáposzta tk. Kenyér	Tejbeigriz Kakaószerát	Almás rétes (2db) Gyümölcs	
<i>ÜZSONNA</i>	Tökmagos pogácsa	Gyümölcslé Tonhalkrém Fb. kenyér	Perec Gyümölcs	Soproni felvágott Margarin Rozsos kenyér Zöldség	Sajtkrém Tk kenyér Zöldség	Házi szendvicsskrém Fb. Kenyér Zöldség	Túró rudi Teljes kiőrlésű zabkeksz	Gyümölcs Köményes rúd	Tea vaj Tk.Kenyér Zöldség	Száraz kolbász Margarin Tk.kenyér Zöldség	
	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
<i>TÍZÓRAI</i>	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 (szalámis) Búza korpás diákrúd Zöldség	Tej Fahéjas mini kuglóf	Tea Lapka sajt Margarin Fitt zsemle	Joghurt Teljes kiőrlésű kornspitz	Tea Körözött Teljes kiőrlésű rozskenyér Zöldség	Tea Sajtkrém Zsemle Zöldség	
<i>LEVES</i>	Zöldborsóleves	Húsleves eperlevél tészta	Karfiol leves	Fahéjas almaleves	Gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves eperlevél tésztával	Paradicsomleves	Gombakrémleves	Tarhonya leves	Frankfurti leves Teljes kiőrlésű kenyér	
<i>"A" MENŐ</i>	Pásztor Tarhonya Savanyúság Gyümölcs	Főtt hús Meggymártás Piritott dara	Brassói aprópecsenye Forgatott burgonya Savanyúság	Budapest szelet Párolt rizs Savanyúság	Túrós Csúsza Gyümölcs	Vagdalt szelet Sárgaborsófőzelék Tb. Kenyér Gyümölcs	Rántott hal (sütőben sütvé) Burgonyapüré Savanyúság	Bácskai rizses hús Savanyúság	Székelykáposzta tk. kenyér	Szilvalekváros derelye Gyümölcs	
<i>ÜZSONNA</i>	Gyümölcsös joghurt Teljes kiőrlésű magvas kifli	Magvas pogácsa Gyümölcs	Mini méz margarin tk.kenyér	Gyümölcslé Korpás keksz	Löncs felvágott Margarin Zsemle Zöldség	Sajtos leveles kifli Gyümölcs	Gyümölcs Teavaj Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Paprikás szalámi Margarin Fb.kenyér Zöldség	Fohagymás felvágott Margarin Fitt zsemle Zöldség	Pizzás táská	

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK! AZ ÉTELSOR VÁLTOZTATÁS JOGÁT FENTIÁRJUK!