2022/23-es tanév” B”ÉTLAP\* Márciusi hóra

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | **09. hét** |
| **Március 01.** | **Szerda** | Köménymagleves,  Zöldborsós csirkeragu, párolt rizs, mandarin |
| **Március 02.** | **Csütörtök** | Fahéjas almaleves,  Tarhonyás hús, cékla |
| **Március 03.** | **Péntek** | Zellerleves,  Mézes mustáros csirkeragu, bulgur |
|  |  | **10. hét** |
| **Március 06.** | **Hétfő** | Daragaluska leves,  Falafel nuggets, majorannás burgonyafőzelék, teljes kiőrlésű kenyér |
| **Március 07.** | **Kedd** | Eper krémleves,  Borsos sertés tokány, kuszkusz, csemege uborka |
| **Március 08.** | **Szerda** | Palócleves,  Mákos tészta, alma |
| **Március 09.** | **Csütörtök** | Kertészleves,  Húsgombóc, paradicsommártás, főtt burgonya, teljes kiőrlésű kenyér |
| **Március 10.** | **Péntek** | Brokkoli krémleves, leves gyöngy,  Rántott sertés szelet, sárgarépás rizs, káposztasaláta |
|  |  | **11. hét** |
| **Március 13.** | **Hétfő** | Pikáns karfiol krémleves, pir. zsemlekocka,  Bazsalikomos paradicsommártás, spagetti, reszelt sajt |
| **Március 14.** | **Kedd** | Alamlé 1005,  Lila hagymás sajtkrémes sertés szelet, rizi-bizi, vitaminsaláta |
| **Március 15.** | **Szerda** | Ünnepnap |
| **Március 16.** | **Csütörtök** | Citromos kerti leves,  Főtt virsli, sárgaborsó főzelék, teljes kiőrlésű kenyér |
| **Március 17.** | **Péntek** | Gulyásleves,  Szilvatöltelékes gombóc, fahéjas porcukor |
| **12. hét** | | |
| **Március 20.** | **Hétfő** | Tavaszi leves,  Főtt tojás, parajmártás, főtt burgonya, teljes kiőrlésű kenyér |
| **Március 21.** | **Kedd** | Legényfogó leves,  Tejbedara, dejós szórat |
| **Március 22.** | **Szerda** | Édesgyökér krémleves, leves gyöngy,  Bazsalikomos bulguros csirke, cékla |
| **Március 23.** | **Csütörtök** | Köménymagleves, pir. zsemlekocka,  Sertéspörkölt, zöldborsófőzelék, teljes kiőrlésű kenyér |
| **Március 24.** | **Péntek** | Paradicsomleves,  Natúr halporció, kukoricás rizs, tzatziki |
| **13. hét** | | |
| **Március 27.** | **Hétfő** | Kakukkfüves hagyma krémleves,  Paprikás burgonya, főtt virsli, cékla |
| **Március 28.** | **Kedd** | Gyümölcsleves,  Budapest sertésragu, párolt rizs, csalamádé |
| **Március 29.** | **Szerda** | Lencseleves,  Túrós csusza, teljes kiőrlésű kenyér, alma |
| **Március 30.** | **Csütörtök** | Csontleves,  Paradicsomos húsos káposzta, teljes kiőrlésű kenyér |
| **Március 31.** | **Péntek** | Zöldség krémleves, leves gyöngy,  Currys csirkeragu, mexikói rizs |

\*idény gyümölcs váltva (szőlő, szilva, őszibarack, alma, körte, banán, kivi, narancs, stb.)

***Az étlap változtatás jogát az ÉSZ GSZ fenntartja magának!!***

Budapest, 2023. 01.25.

jóváhagyta: **Simonné dr. Németh Katalin**

GSZ igazgató