



ÉTREND

Sion Nyugdíjaház: 2023. január 16 - 22.

- Hétfő:** Zöldségleves árpagyönggyel
A/ Serpenyős burgonya virslivel, kolbásszal
B/ Gombapörkölt - galuska
Savanyúság
- Kedd:** Daragaluska leves
A/ Paradicsomos káposzta - sült oldalas
B/ Bolognai spagetti sajttal
C/ Sajtos tejfölös spagetti
- Szerda:** Lebbencsleves
A/ Sertésszelet Jó asszony módra - rizs köret
B/ Görög gyros - sült burgonya, friss saláta, joghurtos öntet
C/ Édesburgonya fasírt - friss saláta, joghurtos öntet
- Csütörtök:** Tejfölös zöldbaleves
A/ Rántott csirkemell - petrezselymes burgonya
B/ Rántott camembert sajt - petrezselymes burgonya
Mandarin
- Péntek:** Magyaros gombaleves
A/ Rozmaringos sült csirkecomb - barna rizs, majonézes kukorica
B/ Finomfőzelék - sertés fasírt
C/ Finomfőzelék - falafel golyó
Müzli szelet
- Szombat:** Gulyásleves
Káposztás tészta
Alma
- Vasárnap:** Csontleves
Sárgaborsó főzelék - sertés pörkölt
Csokis csiga

**Áldás békesség!
Jó étvágyat kívánunk!
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

A túlzott só- és cukorfogyasztás szív-és érrendszeri betegségekhez, elhízáshoz és cukorbetegséghez vezethet!

“Ő pedig esőt ad a magra, amellyel beveted a földed, és kenyeret ad a föld terméséből, amely bőséges és tápláló lesz.” Ézs 30,23