

## Vértesszőlősi Általános Iskola, 2022. november hónap

	Tízórai	szociális étkeztetés	Uzsonna
1.			
2.	<b>citromos tea, margarinos kenyér (teljes kiőrlésű), olajos hal</b>	<b>karfiolleves, bolognai makaróni, gyümölcs</b>	<b>körözöttes kenyér</b>
3.	<b>tej, nutellás kenyér (teljes kiőrlésű)</b>	<b>tavaszi leves, parajfőzelék, főtt tojás, kenyér (teljes kiőrlésű)</b>	<b>májas szendvicskrém, kifli, zöldség</b>
4.	<b>tej, főtt virsli, ketchup, teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>sárgaborsóleves pirított zsemlekockával, rántott szelet, mexikói rizs, saláta</b>	<b>vajkrémes kenyér, gyümölcs</b>
5.			
6.			
7.	<b>kakaó, briós</b>	<b>tojásleves, édeskáposztafőzelék, párolt sertésragu, kenyér (teljes kiőrlésű)</b>	<b>margarinos kenyér (teljes kiőrlésű), tavaszi felvágott, zöldség</b>
8.	<b>gyümölcstea, sárgarépás sajtkrémes kenyér (teljes kiőrlésű)</b>	<b>brokkolileves, rizseshús, saláta</b>	<b>joghurt, magvas zsemle</b>
9.	<b>citromos tea, szárnyashúskrémes kenyér (teljes kiőrlésű)</b>	<b>vöröslencsekrémleves, spenótos ragu penne tésztával</b>	<b>zsiros kenyér, hagyma</b>
10.	<b>tej, gabonapehely</b>	<b>zöldségleves, zöldborsófőzelék, rántott halrudak (sütőben sütv), kenyér</b>	<b>tojásos-hagymás sajtkrém, kifli (teljes kiőrlésű), zöldség</b>
11.	<b>tej, mézes kenyér (teljes kiőrlésű)</b>	<b>zöldbableves, sült csirkecomb, hagymás tört burgonya, savanyúság</b>	<b>gyümölcs</b>
12.			
13.			
14.	<b>tej, kalács</b>	<b>daragaluskaleves, sárgaborsófőzelék, sült virsli, kenyér (teljes kiőrlésű)</b>	<b>turista szalámi, margarin, kenyér (teljes kiőrlésű), retek, hagyma</b>
15.	<b>gyümölcstea, házi májkrém, kenyér, zöldség</b>	<b>paradicsomleves, rakott karfiol, kenyér</b>	<b>narancsos túrókrémes kenyér (teljes kiőrlésű)</b>
16.	<b>tej, magyaros vajkrémes kenyér (teljes kiőrlésű), főtt tojás karika</b>	<b>frankfurti leves, mákos tészta, gyümölcs</b>	<b>gyümölcsjoghurt, zsemle</b>
17.	<b>tej, margarinos kenyér (teljes kiőrlésű), zala felvágott</b>	<b>kertészleves, burgonyafőzelék, sertéspörkölt, kenyér, zabpelyhes sütemény</b>	<b>korpás kifli, gyümölcs</b>
18.	<b>citromos tea, halas szendvicskrémes kenyér (teljes kiőrlésű), zöldség</b>	<b>meggye leves, párizsi szelet, rizi-bizi, savanyúság</b>	<b>lekváros kenyér</b>
19.			
20.			
21.	<b>kakaó, kalács</b>	<b>csontleves, zöldbabfőzelék, pulyka nuggets, kenyér</b>	<b>vajkrémes kenyér (teljes kiőrlésű), gyümölcs</b>
22.	<b>citromos tea, tojáskrém, kenyér (teljes kiőrlésű), zöldség</b>	<b>karalábéleves, spagetti tengerész módra, gyümölcs</b>	<b>joghurt, magvas zsemle</b>
23.	<b>tej, főtt virsli, ketchup, teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>gulyásleves, tejbegriz, kakaószórat, gyümölcs</b>	<b>teljes kiőrlésű kifli, magyaros vajkrém, kigyóuborka</b>
24.	<b>tej, margarinos kenyér (teljes kiőrlésű), gépsonka</b>	<b>köménymagos leves pir. zs.kockával, paradicsomos húsgombóc, főtt burgonya, kenyér (teljes kiőrlésű), gyümölcs</b>	<b>gyümölcs, korpás keksz</b>
25.	<b>citromos tea, füstöltisajtós szendvicskrém, teljes kiőrlésű kenyér</b>	<b>zöldborsóleves, csirkepörkölt, párolt rizs, saláta</b>	<b>mézes kenyér</b>
26.			
27.			
28.	<b>tej, briós</b>	<b>csurgatott leves, paradicsomos káposztafőzelék, sült virsli, kenyér (teljes kiőrlésű)</b>	<b>sajtkrémes zsemle (teljes kiőrlésű), zöldség</b>
29.	<b>tej, magyaros vajkrémes kenyér (teljes kiőrlésű), zöldség</b>	<b>almaleves, rántott sajt, tört burgonya, saláta</b>	<b>gyümölcsjoghurt, kifli</b>
30.	<b>tej, paprikás szalámis kenyér</b>	<b>májgombócleves, mákos guba, gyümölcs</b>	<b>zsiros kenyér (teljes kiőrlésű), savanyú káposzta</b>