

Vértesszőlői Általános Iskola, 2023. március hónap

| | Tízórai | szociális étkeztetés | Uzsonna |
|-----|---|---|---|
| 1. | tej, zöldbúszeres vajkrémes kenyér | frankfurti leves, túrógombóc, gyümölcs | margarinos kenyér (teljes kiőrlésű), gépsonka |
| 2. | gyümölcsstea, körözöttes kenyér (teljes kiőrlésű) | gyümölcslé, burgonyafőzelék, csirke nuggets, kenyér (teljes kiőrlésű) | tojáskrém, kifli, zöldség |
| 3. | tej, zsíros kenyér (teljes kiőrlésű), zöldség | paradicsomleves, rántott halrudak (sütőben sütte), sárgarépás rizs, saláta | mézes kenyér |
| 4. | | | |
| 5. | | | |
| 6. | tej, briós | zöldségleves, zöldbabfőzelék, egybensült vagdalt, kenyér (teljes kiőrlésű) | gyümölcs, korpás keksz |
| 7. | gyümölcsstea, turista szalámi, margarin, kenyér, zöldség | zöldborsóleves, lecsós csirkemáj, párolt rizs | mazsolás krémtúrós kenyér (teljes kiőrlésű) |
| 8. | ivójoghurt, zsemle | gulyásleves, grízes tészta lekvárral, gyümölcs | halas szendvicskrém kifli (teljes kiőrlésű), zöldség |
| 9. | tej, házi májkrém, kenyér (teljes kiőrlésű) | tejszínes hagymakrémleves pir. zsemlekockával, mexikói ragu, bulgur | vajkrémes kenyér, főtt tojás karika, zöldség |
| 10. | tej, gabonapehely | gyümölcsleves, rántott sajt, párolt rizs, saláta | gyümölcsjoghurt, magvas zsemle (teljes kiőrlésű) |
| 11. | | | |
| 12. | | | |
| 13. | tejeskávé, kalács | csontleves, lencsefőzelék, sertéspörkölt, kenyér | sárgarépás sajtkrémes kenyér (teljes kiőrlésű), zöldség |
| 14. | tej, magyaros vajkrémes kenyér | kelbimbókrémleves, pir. zsemlekocka, stefánia vagdalt, petr. burgonya, saláta | szárnyashúskrém zsemle (teljes kiőrlésű) |
| 15. | | | |
| 16. | citromos tea, margarin kenyér (teljes kiőrlésű), párizsi, zöldség | gyümölcslé, papr. burgonya virslivel, savanyúság, kenyér, meggyes-zabpelyhes sütemény | joghurt, kifli |
| 17. | tej, mézes kenyér (teljes kiőrlésű) | olasz zöldségkrémleves, chilis kukoricás ragu, párolt rizs | vajkrémes zsemle, zöldpaprika |
| 18. | | | |
| 19. | | | |
| 20. | tej, kalács | burgonyaleves, gyümölcsmártás, darált sült hús, pirított dara | paprikás szalámis zsemle (teljes kiőrlésű), zöldség |
| 21. | tej, vajkrémes kenyér (teljes kiőrlésű), főtt tojás karika, zöldség | zöldségkrémleves, pirított zsemlekocka, pirított csirkemáj, párolt rizs, savanyúság | gyümölcsjoghurt, kifli |
| 22. | citromos tea, margarin kenyér (teljes kiőrlésű), olajos hal | karfiolleves, bolognai makaróni, gyümölcs | körözöttes kenyér |
| 23. | tej, nutellás kenyér (teljes kiőrlésű) | tavaszi leves, parajfőzelék, főtt tojás, kenyér (teljes kiőrlésű) | májás szendvicskrém, kifli, zöldség |
| 24. | tej, főtt virsli, ketchup, teljes kiőrlésű kenyér | sárgaborsóleves pirított zsemlekockával, rántott szelet, mexikói rizs, saláta | vajkrémes kenyér, gyümölcs |
| 25. | | | |
| 26. | | | |
| 27. | kakao, briós | tojásleves, édeskáposztafőzelék, párolt sertésragu, kenyér (teljes kiőrlésű) | margarinos kenyér (teljes kiőrlésű), tavaszi felvágott, zöldség |
| 28. | gyümölcsstea, sárgarépás sajtkrémes kenyér (teljes kiőrlésű) | brokkolileves, rizseshús, saláta | joghurt, magvas zsemle |
| 29. | citromos tea, szárnyashúskrém kenyér (teljes kiőrlésű) | vöröslencsekrémleves, spenótos ragu penne tésztával | zsíros kenyér, hagyma |
| 30. | tej, gabonapehely | zöldségleves, zöldborsófőzelék, rántott halrudak (sütőben sütte), kenyér | tojásos-hagymás sajtkrém, kifli (teljes kiőrlésű), zöldség |
| 31. | tej, mézes kenyér (teljes kiőrlésű) | zöldbableves, sült csirkecomb, hagymás tört burgonya, savanyúság | gyümölcs |