

Vértesszőlői Általános Iskola, 2023. október hónap

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