

## Vértesszőlői Általános Iskola, 2024. október hónap

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