

Vaszary János Általános Iskola, 2026. október hónap

	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
1.	citromos tea, májas szendvicskrém, kenyér, zöldség	daragaluskaleves, finomfőzelék, csirke nuggets, kenyér (teljes kiőrlésű)	mazsolás krémtúrós kenyér (teljes kiőrlésű)
2.	tej, zöldfűszeres vajkrémes kenyér, főtt tojás karika	kelbimbóleves, rántott sajt, tört burgonya, tartármártás	margarinos kenyér (teljes kiőrlésű), olajos hal, kígyóuborka
3.			
4.			
5.	tejeskávé, kalács	tavaszi leves, parafőzelék, főtt tojás, kenyér (teljes kiőrlésű)	margarinos kenyér (teljes kiőrlésű), soproni felvágott, zöldség
6.	citromos tea, körözöttes kenyér (teljes kiőrlésű), zöldség	karfiolkrémleves, pirított zs. kocka, rántott hal, párolt rizs, tartármártás	joghurt, zsemle
7.	tej, magyaros vajkrémes kenyér	bableves, bolognai makaróni, gyümölcs	tejszelet
8.	tej, briós	hamis gulyásleves, gyümölcsmártás, sült hús, pirított dara	tojáskrém, kenyér (teljes kiőrlésű), zöldpaprika
9.	tej, gabonapehely	gyümölcsle, gyros fűszeres pulykacsikok, párolt rizs, amerikai káposztasaláta	gyümölcs
10.			
11.			
12.	tej, kalács	csontleves, zöldborsófőzelék, sült virsli, kenyér (teljes kiőrlésű)	paprikás szalámis zsemle (teljes kiőrlésű), zöldség
13.	gyümölcstea, májas szendvicskrém, kenyér	gyümölcsle, székelykáposzta, kenyér (teljes kiőrlésű), meggyes-zabpelyhes sütemény	gyümölcs, kifli
14.	tej, vajkrémes kenyér, sajt	zöldbabos burgonyaleves kolbásszal, kakaós csiga (teljes kiőrlésű), gyümölcs	szárnyashúskrémes zsemle (teljes kiőrlésű)
15.	tej, sajtos rúd	zöldségleves, olaszos zöldséges ragu, orsó tészta	margarinos kenyér (teljes kiőrlésű), tavaszi felvágott, zöldség
16.	citromos tea, margarinos kenyér (teljes kiőrlésű), olajos hal	brokkolikrémleves, pirított zsemlekocka, rántott szelet, kukoricás rizs, saláta	gyümölcsjoghurt, kifli
17.			
18.			
19.	kakaó, kalács	kertészleves, sárgaborsófőzelék, sertéspörkölt, kenyér (teljes kiőrlésű)	vajkrémes kenyér (teljes kiőrlésű), gyümölcs
20.	citromos tea, füstöltsajtós szendvicskrém, teljes kiőrlésű kenyér, zöldség	karalábéleves, vadasmártás, sült hús, spagetti	joghurt
21.	tej, zöldfűszeres vajkrémes kenyér	kelkáposztaleves virslivel, túrógombóc, gyümölcs	margarinos kenyér (teljes kiőrlésű), gépsonka
22.	gyümölcstea, körözöttes kenyér (teljes kiőrlésű)	gyümölcsle, burgonyafőzelék, csirke nuggets, kenyér (teljes kiőrlésű)	tojáskrém, kifli, zöldség
23.			
24.			
25.	ŐSZI SZÜNET		
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			