

Vaszary János Általános Iskola, 2022. október hónap

	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
1.			
2.			
3.	tej, kalács	csontleves, zöldborsófőzelék, sült virsli, kenyér (teljes kiőrlésű)	paprikás szalámis zsemle (teljes kiőrlésű), zöldség
4.	gyümölcsstea, májas szendvicskrém, kenyér	gyümölcsle, székelykáposzta, kenyér (teljes kiőrlésű), meggyes-zabpelyhes sütemény	gyümölcs, kifli
5.	tej, vajkrémes kenyér, sajt	zöldbabos burgonyaleves kolbásszal, kakaós csiga (teljes kiőrlésű), gyümölcs	szárnyashúskrém zsemle (teljes kiőrlésű)
6.	tej, nutellás kenyér	zöldségleves, olaszos zöldséges ragu, orsó tészta	margarinos kenyér (teljes kiőrlésű), tavaszi felvágott, zöldség
7.	citromos tea, margarinos kenyér (teljes kiőrlésű), olajos hal	brokkolikrémleves, pirított zsemlekocka, rántott szelet, kukoricás rizs, saláta	gyümölcsjoghurt, kifli
8.			
9.			
10.	kakaó, kalács	kertészleves, sárgaborsófőzelék, sertéspörkölt, kenyér (teljes kiőrlésű)	vajkrémes kenyér (teljes kiőrlésű), gyümölcs
11.	citromos tea, füstöltcsajtos szendvicskrém, teljes kiőrlésű kenyér, zöldség	karalábéleves, vadasmártás, darált sült hús, spagetti	joghurt
12.	tej, zöldfűszeres vajkrémes kenyér	frankfurti leves, túrógombóc, gyümölcs	margarinos kenyér (teljes kiőrlésű), gépsonka
13.	gyümölcsstea, körözöttes kenyér (teljes kiőrlésű)	gyümölcsle, burgonyafőzelék, csirke nuggets, kenyér (teljes kiőrlésű)	tojáskrém, kifli, zöldség
14.	tej, zsíros kenyér (teljes kiőrlésű), zöldség	paradicsomleves, rántott halrudak (sütőben sütvé), sárgarépás rizs, saláta	mézes kenyér
15.	gyümölcsstea, gépsonka, margarin, kenyér, zöldpaprika	pulykaraguleves, sajtos tészta, gyümölcs	müzliszelet
16.			
17.	tej, briós	gyümölcsle, zöldbabfőzelék, párolt sertésragu, kenyér (teljes kiőrlésű)	gyümölcs, korpás keksz
18.	gyümölcsstea, turista szalámi, margarin, kenyér, zöldség	zöldborsóleves, tejfölös tokány, párolt rizs	mazsolás krémtúrós kenyér (teljes kiőrlésű)
19.	ivójoghurt, zsemle	gulyásleves, grízes tészta lekvárral, gyümölcs	halas szendvicskrém kifli (teljes kiőrlésű), zöldség
20.	tej, házi májkrém, kenyér (teljes kiőrlésű)	tejszínes hagymakrémleves pir. zsemlekockával, mexikói ragu, bulgur	vajkrémes kenyér, főtt tojás karika, zöldség
21.	tej, gabonapehely	gyümölcslé, rántott sajt, párolt rizs, saláta	gyümölcsjoghurt, magvas zsemle (teljes kiőrlésű)
22.			
23.			
24.	tejeskávé, kalács	csontleves, lencsefőzelék, sertéspörkölt, kenyér	sárgarépás sajtkrém kenyér (teljes kiőrlésű), zöldség
25.	tej, magyaros vajkrémes kenyér	kelbimbókrémleves, pir. zsemlekocka, papr. burgonya virsliel, saláta, kenyér	szárnyashúskrém zsemle (teljes kiőrlésű)
26.	tej, mustáros-sajtos tojáskrém, kenyér	májpgombócleves, dejós tészta, gyümölcs	zsíros kenyér (teljes kiőrlésű), savanyú káposzta
27.	citromos tea, margarinos kenyér (teljes kiőrlésű), párizsi, zöldség	gyümölcsle, rakott burgonya, kenyér, savanyúság	joghurt, kifli
28.	tej, mézes kenyér (teljes kiőrlésű)	olasz zöldségkrémleves, chilis kukoricás ragu, párolt rizs	vajkrém zsemle, zöldpaprika
29.			
30.			