

Kernstok Iskola, 2017. október hónap

	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
1.			
2.	tejeskávét, kalács	tavaszi leves, parajfőzelék, főtt tojás, kenyér (teljes kiőrlésű)	margarinos kenyér (teljes kiőrlésű), soproni felvágott, zöldség
3.	citromos tea, körözöttes kenyér (teljes kiőrlésű), zöldség	karfiolkrémleves, pirított zs. kocka, halpaprikás, párolt rizs	joghurt, zsemle
4.	tej, magyaros vajkrémes kenyér	lencseleves, kenyér (teljes kiőrlésű), bolognai makaróni, gyümölcs	sárgarépás sajtkrémes kenyér (teljes kiőrlésű), zöldség
5.	tej, briós	hamis gulyásleves, gyümölcsmártás, natúr szelet, pirított dara	zabpelyhes-túrós tojáskrém, kenyér (teljes kiőrlésű), zöldpaprika
6.	tej, gabonapehely	paradicsomleves, csikós tokány, párolt rizs, saláta	pizzás csiga (teljes kiőrlésű), gyümölcs
7.			
8.			
9.	tej, kalács	csontleves, zöldborsófőzelék, főtt virsli, kenyér (teljes kiőrlésű)	paprikás szalámis zsemle (teljes kiőrlésű), zöldség
10.	gyümölcstea, májas szendvicssaláta, kenyér	tojásleves, székelykáposzta, kenyér (teljes kiőrlésű), sütemény (teljes kiőrlésű)	gyümölcs, kifli
11.	tej, vajkrémes kenyér, sajt	palócleves, túrós tészta, gyümölcs	szárnyashúskrémes zsemle (teljes kiőrlésű)
12.	tej, nutellás kenyér	zöldségleves, pusztapörkölt, saláta, kenyér (teljes kiőrlésű)	margarinos kenyér (teljes kiőrlésű), tavaszi felvágott
13.	citromos tea, margarinos kenyér (teljes kiőrlésű), olajos hal	brokkolikrémleves, pirított zsemlekocka, rántott szelet, kukoricás rizs, saláta	gyümölcsjoghurt, kifli
14.			
15.			
16.	kakaó, kalács	kertészleves, sárgaborsófőzelék, sertéspörkölt, kenyér (teljes kiőrlésű)	vajkrémes kenyér (teljes kiőrlésű), gyümölcs
17.	citromos tea, füstölt sajt szendvicssaláta, teljes kiőrlésű kenyér, zöldség	karalábéleves, vadasmártás, sült csirkemell, spagetti	joghurt, zsemle
18.	tej, zöldfűszeres vajkrémes kenyér	frankfurti leves, szilvás gombóc, gyümölcs	margarinos kenyér (teljes kiőrlésű), gépsonka
19.	gyümölcstea, körözöttes kenyér (teljes kiőrlésű)	daragaluskaleves, burgonyafőzelék, pulykapörkölt, kenyér (teljes kiőrlésű)	tojáskrém, kifli, zöldség
20.	tej, zsíros kenyér (teljes kiőrlésű), zöldség	paradicsomleves, rántott halrudak (sütőben sütvé), sárgarépás rizs, saláta	mézes kenyér
21.			
22.			
23.			
24.	gyümölcstea, turista szalámi, margarin, kenyér, zöldség	zöldborsóleves, tejfölös csirkemáj, párolt rizs	mazsolás krémtúrós kenyér (teljes kiőrlésű)
25.	ivójoghurt, zsemle	gulyásleves, grízes tészta lekvárral, kenyér (teljes kiőrlésű), gyümölcs	halas szendvicssaláta, kifli (teljes kiőrlésű), zöldség
26.	tej, házi májkrém, kenyér (teljes kiőrlésű)	köménymagos leves pir. zsemlekockával, par. káposztafőzelék, párolt sertésragu, kenyér (teljes kiőrlésű)	vajkrémes kenyér, főtt tojás karika, zöldség
27.	tej, gabonapehely	gyümölcsleves, rántott sajt, párolt rizs, saláta	gyümölcsjoghurt, magvas zsemle (teljes kiőrlésű)
28.			
29.			
30.	tejeskávét, kalács	csontleves, lencsefőzelék, sertéspörkölt, kenyér	szárnyashúskrémes kenyér (teljes kiőrlésű), zöldség
31.	tej, magyaros vajkrémes kenyér	kelbimbókrémleves, pir. zsemlekocka, stefánia vagdalt, petr. burgonya, saláta	sárgarépás sajtkrémes zsemle (teljes kiőrlésű)