

## Kernstok Iskola, 2018. június hónap

	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
1.	tej, mézes kenyér (teljes kiőrlésű)	paradicsomleves, csikós tokány, párolt rizs, saláta	mákos pogácsa, gyümölcs
2.			
3.			
4.	tej, kalács	burgonyaleves, gyümölcsmártás, natúr szelet, pirított dara	paprikás szalámis zsemle (teljes kiőrlésű), zöldség
5.	tej, vajkrémes kenyér (teljes kiőrlésű), főtt tojás karika, zöldség	zöldségkrémleves, pirított zsemlekocka, pirított csirkemáj, párolt rizs, savanyúság	gyümölcsjoghurt, kifli
6.	citromos tea, margarinós kenyér (teljes kiőrlésű), olajos hal	karfiolleves, bolognai makaróni, gyümölcs	körözöttes kenyér
7.	tej, nutellás kenyér (teljes kiőrlésű)	tavaszi leves, parajfőzelék, főtt tojás, kenyér (teljes kiőrlésű)	májas szendvicsszendvicskrém, kifli, zöldség
8.	tej, főtt virsli, ketchup, teljes kiőrlésű kenyér	sárgaborsóleves pirított zsemlekockával, rántott szelet, mexikói rizs, saláta	vajkrémes kenyér, gyümölcs
9.			
10.			
11.	kakaó, briós	tojásleves, édeskáposztafőzelék, párolt sertésragu, kenyér (teljes kiőrlésű)	margarinos kenyér (teljes kiőrlésű), tavaszi felvágott, zöldség
12.	gyümölcstea, sárgarépa-sajtkrémes kenyér (teljes kiőrlésű)	brokkolileves, rizseshús, saláta	joghurt, magvas zsemle
13.	citromos tea, szárnyashúskrém kenyér (teljes kiőrlésű)	babgulyás, sajtos tészta, gyümölcs, kenyér (teljes kiőrlésű)	zsiros kenyér, hagyma
14.	tej, gabonapehely	zöldségleves, zöldborsófőzelék, rántott halrudak (sütőben sütvé), kenyér	tojásos-hagymás sajtkrém, kifli (teljes kiőrlésű), zöldség
15.	tej, mézes kenyér (teljes kiőrlésű)	zöldbableves, sült csirkecomb, hagymás tört burgonya, savanyúság	tökmagos pogácsa, gyümölcs
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			