

**2022/2023-es tanév ÉTLAP\* október hóra**

		40. hét
Október 03.	Hétfő	Zöldséges fejtett bableves Túrós csusza, sült szalonnával, tejszínes öntet, Gyümölcs
Október 04.	Kedd	Daragaluska leves Kapros tökfőzelék, Vagdalt pogácsa, Tk. kenyér
Október 05.	Szerda	Zeller krémleves levesgyönggyel Pincepörkölt, Vegyes vágott savanyúság, Tk. kenyér, Gyümölcs
Október 06.	Csütörtök	Lebbencsleves Csőben sült húsos karfiol, Tk. kenyér, Müzli szelet
Október 07.	Péntek	Tejfölös zöldbaleves Májás csirkeragu, Párolt rizs, Csemege uborka
		41. hét
Október 10.	Hétfő	Csontleves eperlevéllel Lencsefőzelék, Sült debreceni, Tk. kenyér, Müzli szelet
Október 11.	Kedd	Zöldséges brokkoli leves Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonya, Tk. kenyér
Október 12.	Szerda	Májgaluska leves Carbonara spagetti reszelt sajttal, Gyümölcs
Október 13.	Csütörtök	Fahéjas szilvaleves Rántott harcsafilé, Jázmin rizs, Tartár mártás
Október 14.	Péntek	Tarhonyaleves Csirke gyros, Joghurtos öntet, Vegyes saláta, Pita
Október 15.	Szombat	Sütőtök krémleves, Pírtott tökmag Zöldborsós pulykaragu, Bulgur, Gyümölcs
		42. hét
Október 17.	Hétfő	Tárkonyos sertés raguleves, Tk. kenyér Diós /mákos metélt, Gyümölcs
Október 18.	Kedd	Zöldségleves Erdélyi rakott káposzta, Tk. kenyér,
Október 19.	Szerda	Tejfölös karalábéleves Édes-savanyú csirkeragu, Jázmin rizs, Gyümölcs
Október 20.	Csütörtök	Sertésgulyás Parajfőzelék, Főtt tojás, Tk. kenyér, Túró Rudi
Október 21.	Péntek	Paradicsomleves Sült csirkecombfilé, Petrezselymes burgonya, Cékla saláta
		43. hét
Október 24.	Hétfő	Kertészleves Sárgaborsó főzelék, Sült debreceni, Tk. kenyér
Október 25.	Kedd	Erdei gyümölcsleves Szezámagos rántott csirkemell, Jázminrizs (fél adag), Párolt vegyes zöldkötet (fél adag)
Október 26.	Szerda	Magyaros burgonyaleves Borsos marhatokány, Karottás bulgur,
Október 27.	Csütörtök	Brokkoli krémleves Harcsapaprikás, Kagyló tészta
Október 28.	Péntek	Csirke raguleves Tejberizs, Kakaó szórat, Gyümölcs
		44. hét
Október 31.	Hétfő	Őszi szünet

\*idény gyümölcs váltva (szőlő, szilva, őszibarack, alma, körte, banán, kivi, narancs, stb.)

**Az étlap változtatás jogát az ÉSZ GSZ fenntartja magának!!**

Budapest, 2022.08.30.

jóváhagyta:

Simonné dr. Németh Katalin  
GSZ igazgató

