

**2022/23-es tanév” B”ÉTLAP\* Január hóra**

<b>01. hét</b>		
Január 03.	Hétfő	Tejfölös burgonyaleves, Lecsós sertésragu, tarhonya, mandarin
Január 04.	Kedd	Fahéjas almaleves, Zöldborsós csirkeragu, párolt rizs, lilakáposzta saláta
Január 05.	Szerda	Csirke raguleves, Dejós morzsás nudli, vaníliás öntet
Január 06.	Csütörtök	Almalé 100%, Grill csirkeeml, petrezselymes rizs, amerikai káposztasaláta
Január 07.	Péntek	Zöldségleves, Sertéspörkölt, fejtett babfőzelék, teljes kiőrlésű kenyér
<b>02. hét</b>		
Január 10.	Hétfő	Magyaros gombaleves, Sült csirke húsgolyó, majorannás burgonyafőzelék, teljes kiőrlésű kenyér, piskóta szelet
Január 11.	Kedd	Palóclevés, Tejberizs, kakaós szórat, alma
Január 12.	Szerda	Brokkoli krémleves, leves gyöngy, Panírozott halrúdak, zöldséges rizs, tartármártás
Január 13.	Csütörtök	Kertészleves, Főtt virsli, paradicsomos burgonyafőzelék, teljes kiőrlésű kenyér
Január 14.	Péntek	Eper krémleves, Borsos sertéstokány, bulgur, csemege uborka
<b>03. hét</b>		
Január 17.	Hétfő	Lebbencsleves, Dijoni csirkeragu, párolt rizs, narancs
Január 18.	Kedd	Pikáns karfiol krémleves, pirított napraforgómag, Bolognai ragu, spagetti, reszelt sajt
Január 19.	Szerda	Gulyásleves, Mákos fészek, vaníliás öntet
Január 20.	Csütörtök	Görög gyümölcsleves, Grill csirkemell, petrezselymes burgonya, vitaminsaláta
Január 21.	Péntek	Citromos kerti leves, Főtt virsli, lencsefőzelék, teljes kiőrlésű kenyér
<b>04. hét</b>		
Január 24.	Hétfő	Tavaszi leves, Főtt tojás, sóskamártás, főtt burgonya, teljes kiőrlésű kenyér
Január 25.	Kedd	Legényfogó leves, szilvatöltelikes gombóc, fahéjas szórat, körte
Január 26.	Szerda	Édesgyökér krémleves, leves gyöngy, Tarhonyás sertés hús, csemege uborka
Január 27.	Csütörtök	Köménymag leves, pirított zsemlekocka, Sertéspörkölt, zöldborsófőzelék, teljes kiőrlésű kenyér, nappali
Január 28.	Péntek	Paradicsomleves, Sajtos halfilé, karottás rizs, tzatziki saláta
<b>05. hét</b>		
Január 31.	Hétfő	Lencseleves, Túrós csusza, kivi

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

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

Budapest, 2021. 11.26.

jóváhagyta:

**Simonné dr. Németh Katalin**  
GSZ igazgató