



ALSÓS ÉTLAP | 5-12 éves

HÉT

40.

DÁTUM

2022.11.21.-11.25.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	alma, keksz	zöldséghasáb, humusz	főtt tojás, vajkrém, baguett, friss zöldség	banán, keksz	tojáskrémcsós háromszög szendvics
LEVES	Minestrone leves	Hagymakrémleves kukoricapehellyel	gyümölcslé/ásványvíz	Kínai csípős-savanyú leves	gyümölcslé/ásványvíz
FŐÉTEL 1.	Tejszínes sajtos kukoricás penne, bébirépa	Szárnyas vagdalt tört burgonyával, vajos ceruzababbal	Mexikói zöldséges rizses csirke	Tarhonyáshús szárnyashússal, párolt zöldborsóval	Rántott halrudacsok barnarizzsel, vajos kukoricával
FŐÉTEL 2. <i>Vegetáriánus</i>	Brokkolis karfiol falatok, petrezselymes burgonya, párolt bébirépa	Pesztós spagetti sült paradicsommal	Polenta pizza párolt mexikói zöldségekkel	Csőben sült brokkoli barna rizzsel	Vegán Brassói tofúval és gombával

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!



FELSŐS ÉTLAP | 13-18 éves

HÉT

40.

DÁTUM

2022.11.21.-11.25.

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
LEVES	Minestrone leves	Hagymakrémleves kukoricapehellyel	gyümölcslé/ásványvíz	Kínai csípős-savanyú leves	gyümölcslé/ásványvíz
FŐÉTEL 1.	Tejszínes sajtos kukoricás penne, bébirépa	Krumpli box tépett baromfi hússal, cheddar szósszal, párolt zöldbabbal	Csevap tál (csevap, pita, ajvar, steak burgonya), friss saláta	Quesadilla párolt zöldborsóval, hasáburgonyával	Roston sült tilápia filé, kuszkuossal, sült zöldségekkel
FŐÉTEL 2. <i>Vegetáriánus</i>	Brokkolis karfiol falatok, petrezselymes burgonya, párolt bébirépa	Pesztós spagetti sült paradicsommal	Polenta pizza párolt mexikói zöldségekkel	Csőben sült brokkoli barna rizzsel	Vegán Brassói tofuuval és gombával

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!