

Kernstok Iskola, 2025. június hónap

	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
1.			
2.	tejeskávé, 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, rántott halrudak, párolt rizs, tartármártás	joghurt, zsemle
4.	tej, magyaros vajkrémes kenyér	bableves, bolognai makaróni, gyümölcs	tejszelet
5.	tej, briós	hamis gulyásleves, gyümölcsmártás, sült hús, pirított dara	zabpelyhes-túrós tojáskrém, kenyér (teljes kiőrlésű), zöldpaprika
6.	tej, gabonapehely	gyümölcslé, gyros fűszeres pulykacsikok, párolt rizs, amerikai káposztasaláta	gyümölcs
7.			
8.			
9.			
10.	gyümölcstea, májas szendvicskrém, kenyér	gyümölcslé, székelykáposzta, kenyér (teljes kiőrlésű), sütemény (teljes kiőrlésű)	gyümölcs, kifli
11.	tej, vajkrémes kenyér, sajt	zöldbabos burgonyaleves kolbásszal, túrógombóc, gyümölcs	szárnyashúskrém zsemle (teljes kiőrlésű)
12.	tej, sajtos rúd	zöldségleves, olaszos zöldséges ragu, orsó tészta	margarinos kenyér (teljes kiőrlésű), tavaszi felvágott, zöldség
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, füstöltcsajtos szendvicskrém, teljes kiőrlésű kenyér, zöldség	karalábéleves, vadasmártás, sült hús, spagetti	joghurt
18.	tej, zöldfűszeres vajkrémes kenyér	kelkáposztaleves virslivel, kakaós csiga (teljes kiőrlésű), gyümölcs	margarinos kenyér (teljes kiőrlésű), gépsonka
19.	gyümölcstea, körözöttes kenyér (teljes kiőrlésű)	gyümölcslé, burgonyafőzelék, csirke nuggets, kenyér (teljes kiőrlésű)	tojáskrém, kifli, zöldség
20.	tej, zsíros kenyér (teljes kiőrlésű), zöldség	paradicsomleves, rántott halrudak (sütőben sütve), sárgarépás rizs, saláta	mézes kenyér
21.			
22.			
23.	tej, briós	zöldségleves, zöldbabfőzelék, egybensült vagdalt, kenyér (teljes kiőrlésű)	gyümölcs, korpás keksz
24.	gyümölcstea, turista szalámi, margarin, kenyér, zöldség	zöldborsóleves, lecsós csirkemáj, párolt rizs	mazsolás krémtúrós kenyér (teljes kiőrlésű)
25.	ivójoghurt, zsemle	gulyásleves, grízes tészta lekvárral, gyümölcs	halas szendvicskrém kifli (teljes kiőrlésű), zöldség
26.	tej, házi májkrém, kenyér (teljes kiőrlésű)	tejszínes hagymakrémleves pir. zsemlekockával, mexikói ragu, bulgur	vajkrémes kenyér, főtt tojás karika, zöldség
27.	tej, gabonapehely	gyümölcsleves, rántott sajt, párolt rizs, saláta	gyümölcsjoghurt, magvas zsemle (teljes kiőrlésű)
28.			
29.			
30.	tejeskávé, kalács	csontleves, lencsefőzelék, sertéspörkölt, kenyér	sárgarépás sajtkrémes kenyér (teljes kiőrlésű), zöldség