

2026/2027-os tanév ÉTLAP* január hóra

1. hét		
Január 01.	Péntek	Ünnepnap
2. hét		
Január 04.	Hétfő	Füstölt húsos lencseleves Darásmetélt barackízzel, Gyümölcs
Január 05.	Kedd	Fahéjas szilvaleves Mexikói csirkeragu, Bulgur
Január 06.	Szerda	Paradicsomleves Vasi borda, Petrezselymes burgonya, Párolt káposzta (fél adag)
Január 07.	Csütörtök	Reszelt tésztaleves Tökfőzelék, Pulykapörkölt, Tk. kenyér
Január 08.	Péntek	100%-os gyümölcsle Rántott sajt, Párolt jázminrizs, Zöldfűszeres tartármártás, Gyümölcs
3. hét		
Január 11.	Hétfő	Palóclevés, Tk. kenyér Császármorzsa, Barackíz öntettel, Gyümölcs
Január 12.	Kedd	Süttők krémleves pirított tökmaggal Búbos csirkemell, Vajas törtburgonya, Vitamin saláta
Január 13.	Szerda	Zöldséges gombaleves Harcapaprikás, Szarvacska tészta
Január 14.	Csütörtök	Csontleves cénametélt Rakott brokkoli (kölessel), Túró Rudi
Január 15.	Péntek	Csurgatott tojásleves Sárgaborsó főzelék, Vega zöldséggolyó, Tk. kenyér, Gyümölcs
4. hét		
Január 18.	Hétfő	Zöldséges burgonyaleves Paradicsomos káposztafőzelék, Sült virsli, Tk. kenyér
Január 19.	Kedd	Májgaluskaleves Temesvári pulykatokány, Bulgur, Gyümölcs
Január 20.	Szerda	100%-os gyümölcsle Sokmagvas rántott csirkemell, Karottás rizs, Csemege uborka
Január 21.	Csütörtök	Zöldborsóleves Sertés vagdalt, Süttőkös burgonyapüré, Vitamin saláta
Január 22.	Péntek	Magyaros karalábéleves Sajtos makaróni tejfölös öntettel, Gyümölcs
5. hét		
Január 25.	Hétfő	Jókai bableves, Tk. kenyér Tejbedara kakaó szóráttal
Január 26.	Kedd	Zellerkrémleves, Levesgyöngy Csirkemell csíkok jóasszony módra, Bulgur
Január 27.	Szerda	Narancsos körteleves Ínyenc csirkecomb, Kukoricás rizs, Csalamádé
Január 28.	Csütörtök	Csontleves eperlevéllel Parajos halas penne, Reszelt sajt, Gyümölcs
Január 29.	Péntek	Magyaros karfiolleves Sóska mártás, Főtt tojás, Főtt burgonya (150g)

*idény gyümölcs váltva (alma, körte, banán, kiwi, narancs, mandarin stb.)

Az étlap változtatás jogát az ÉSZ GSZ fenntartja magának!!

Budapest, 2026..szeptember 04.

jóváhagyta:

Baranyi Rita
GSZ igazgató

