

2026. OKTÓBERI MENÜ

	<u>HÚSOS</u>	<u>VEGA</u>	<u>REFORM</u>
CSÜTÖRTÖK	húsleves glm	zöldségleves	zöldségleves
2026.10.01	Mexikói csirkeragu glm	Mexikói zöldségragu	gyümölcsrizs
	rizs glm	rizs	öntet
	meglepi süti	meglepi süti	
PÉNTEK	tárkonyos csirkeragu leves gm	tárkonyos zöldségragu leves	tárkonyos zöldségragu leves
2026.10.02	grízes tészta	grízes tészta	spenótos lasagne
	gyümölcslekvár	gyümölcslekvár	
	kenyér	kenyér	
HÉTFŐ	paradicsomleves betűtészta	paradicsomleves betűtészta	paradicsomleves rizzsel
2026.10.05	krumplistészta	krumplistészta	cukkini tócsni
	csemege uborka	csemege uborka	öntet
KEDD	süttőtökrém leves, pirított tökmag (gl.m)	süttőtökrém leves, pirított tökmag (gl.m)	süttőtökrém leves, pirított tökmag (gl.m)
2026.10.06	gyros tál (glu.m)	gyros tál falafellel	marokkói zöldségragu
	rizzsel, pitával, salival		bulgur
SZERDA	tejfölös zöldbableves	tejfölös zöldbableves	zöldbableves
2026.10.07	paradicsomos káposzta	paradicsomos káposzta	édesköményes zöldsépgás
	fasirt	vega fasirt	rizottó
CSÜTÖRTÖK	100 %-os gyümölcslé	100 %-os gyümölcslé	eperkrém leves
2026.10.08	rántott csirkemell	rántottsajt	arabiata penne
	rizi-bizi(gl.m)	rizi-bizi	
	káposzta saláta(gl.m.)	tartármártás	
PÉNTEK	lencsegulyás	lencseleves	lencseleves
2026.10.09	aranygaluska fahéjjal	aranygaluska fahéjjal	zöldséges puliszka
	vaníliaöntet	vaníliaöntet	
	kenyér	kenyér	
HÉTFŐ	mentás borsókrém leves gm	mentás borsókrém leves	mentás borsókrém leves
2026.10.12	káposztás tészta	káposztás tészta	gombafasirt
	gyümölcs	gyümölcs	kelkáposztafőzelék
KEDD	zöldségleves (gl.m.)	zöldségleves	zöldségleves
2026.10.13	paprikás burgonya virslivel	paprikás burgonya	szicíliai sült padlizsános tészta
	almás sütemény	almás sütemény	
	kenyér	kenyér	
SZERDA	lebbencsleves	lebbencsleves	lebbencsleves
2026.10.14	tökfőzelék	tökfőzelék	quesadilla
	pörkölt	vega pörkölt	saláta
CSÜTÖRTÖK	gyümölcslé	gyümölcslé	paradicsomos görög zöldbableves
2026.10.15	rántott hal	sajtgolyó	hamis túrógombóc
	majonézes burgonyasaláta	majonézes burgonyasaláta	gyümölcsöntet
PÉNTEK	babgulyás gm	bableves	bableves
2026.10.16	mákos tészta	mákos tészta	rizses lecsó
	vaníliásodó gm	vaníliásodó	
	kenyér	kenyér	
HÉTFŐ	zöldborsó leves csipetke	zöldborsó leves csipetke	zöldborsó leves
2026.10.19	milánói spagetti	milánói spagetti	brokkolitalér
	gyümölcs	gyümölcs	burgonyapüré
KEDD	sajtkrém leves gyönggyel	sajtkrém leves gyönggyel	édesburgonya krémleves
2026.10.20	rizseshús gm	rizses"zöldségek"	pesztós tészta
	házi csalamádé	házi csalamádé	
SZERDA	magyaros gombaleves	magyaros gombaleves	magyaros gombaleves
2026.10.21	zöldbab főzelék	zöldbab főzelék	currys zöldség
	frankfurti virsli	tojás	rizs
	kenyér	kenyér	

* zöld színnel jelölve a tejmentes

* gm jelöléssel a gluténmentes

* a reform mindig tej,-tojás,- és húsmentes, narancssal jelölve ha gluténmentes is