



ÉTLAP

Lenti Általános Iskola és Gimnázium Arany János Tagintézménye
2026 január

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd január 05-09	Gulyásleves Darás metélt Baracklekvár Alma	Paradicsomleves Brokkolis sertésszelet Párolt rizs	Márgombóclevés Főtt tojás Spenót Főtt burgonya Túró rudi	Vegyes zöldségleves Csikós tokány Tészta köret Mandarin	Zöldséges bableves Sült csirkecomb Burgonyapüré Joghurtos friss saláta
Ebéd január 12-16	Tárkonyos csirkeraguleves Nudli/ szilvás gombóc Narancs	Zöldségkrémleves Rántott csirkemell Rizi-bizi Kínai kel saláta	Székelykáposzta Sós stangli Mandarin	Tojásos leves Mexikói sertésapróhús Bulgur	Zabgaluska leves Paprikás burgonya kolbásszal Csemege uborka
Ebéd január 19-23	Nyírségi gombóclevés Káposztás kocka Narancs	Hajdinaleves Natúr csirkemell Tejszínes gombamártás Kusz-kusz Alma	Csontleves Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya	Karalábé leves Rizses hús Cékla	Magyaros tarhonyaleves Mézes-mustáros csirkemell Zöldborsófőzelék Alma
Ebéd január 26-30	Sajtgaluska leves Hentes sertéstokány Párolt rizs	Sült kolbász Babfőzelék Ferdinánd tekercs/Fahéjas csiga Narancs	Köményleves Kukoricapelyhes rántott halfilé Párolt rizs Tartármártás	Zöldségerőleves Lecsós csirkemáj Pírtott kiskagyló tészta	Gyümölcsleves Töltött csirkecomb Burgonyapüré Kukorica saláta

Az allergénekről, illetve az intoleranciát okozó összetevőkről részletes felvilágosítás az ételmezésvezetőtől kapható!

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!