



JEWISH CENTRE ON AGEING (COA)

IDŐSÖDŐK ZSIDÓ KÖZPONTJA (COA)

25 ROWE STREET, WOOLLAHRA 2025

TEL.: 9389 0035 FAX: 9369 3535

Kóser Ételek Házhozszállítása: 2001 júliustól.

	HÉTFŐI Szállítás Hétfőre és Keddre	SZERDAI Szállítás Szerdára és Csütörtökre	PÉNTEKI Szállítás Péntek, Szombat, Vasárnapra
MARHAHÚS	1 TÖLTÖTT KÁPOSZTA 20 BOLOGNAI SPAGETTI	4 HÚSGOMBÓC MARHAHÚSBÓL (FASÍRT)	2 MARHAPÖRKÖLT
CSIRKEHÚS	17 STIR FRY (HIRTELENSÜLT) CSIRKE ÍZESITETT RIZSÁVAL KÖRÍTVE 12 HÚSGOMBÓC CSIRKEHÚSBÓL (FASÍRT)	8 GOMBÁS MARHAHÚS VAJASTÉSZTÁBAN "PIE" 3 CSIRKEHÚS GOMBÓC VEGYES RAGÚSZÓSZBAN, GOMBÁSAN	13 PARADICSOMSZÓSZOS HÚSGOMBÓCOK 8 GOMBÁS MARHAHÚS VAJASTÉSZTÁBAN "PIE"
HAL	14 RÁNTOTT CSIRKEMELL (1.00 dolláros felárért) 7 RÁNTOTT HAL	11 SÜLTCSIRKE BURGONYAPÜRÉVEL 15 RÁNTOTT HALGOMBÓCOK BURGONYAPÜRÉVEL	5 CSIRKEPAPRIKÁS 16 MÉZES SZÓJASZÓSZOS CSIRKEHÚS 6 "GEFILTE" HALGOMBÓC FŐTT BURGONYÁVAL
VEGETÁRIÁNUS	9 VEGETÁRIÁNUS LASAGNA 10 SZINGAPURI CÉRNAMETÉLT	18 SAJTOS MAKARÓNI 19 VAJASTÉSZTA "PIE" VEGETÁRIÁNUS TÖLTELÉKKEL	7 RÁNTOTT HAL 10 SZINGAPURI CÉRNAMETÉLT

Minden ételhez burgonya vagy rizsköret jár, valamint két zöldséfgéle, leves és/vagy dessert.



JEWISH CENTRE ON AGEING (COA)

IDŐSÖDŐK ZSIDÓ KÖZPONTJA (COA)

25 ROWE STREET, WOOLLAHRA 2025

TEL.: 9389 0035 FAX: 9369 3535

Kóser Ételek Házhozszállítása: 2001 júliustól.

	HÉTFŐI Szállítás Hétfőre és Keddre	SZERDAI Szállítás Szerdára és Csütörtökre	PÉNTEKI Szállítás Péntek, Szombat, Vasárnapra
MARHAHÚS	1 TÖLTÖTT KÁPOSZTA 20 BOLOGNAI SPAGETTI	4 HÚSGOMBÓC MARHAHÚSBÓL (FASÍRT)	2 MARHAPÖRKÖLT
CSIRKEHÚS	17 STIR FRY (HIRTELENSÜLT) CSIRKE ÍZESITETT RIZSÁVAL KÖRÍTVE 12 HÚSGOMBÓC CSIRKEHÚSBÓL (FASÍRT)	8 GOMBÁS MARHAHÚSSAL TÖLTÖTT VAJASTÉSZTA "PIE" 3 CSIRKEHÚS GOMBÓC VEGYES RAGÚSZÓSZBAN, GOMBÁSAN	13 PARADICSOMSZÓSZOS HÚSGOMBÓCOK 8 GOMBÁS MARHAHÚS VAJASTÉSZTÁBAN "PIE"
HAL	14 RÁNTOTT CSIRKEMELL (1.00 dolláros felárért) 7 RÁNTOTT HAL	11 SÜLTCSIRKE BURGONYAPÜRÉVEL 15 RÁNTOTT HALGOMBÓCOK BURGONYAPÜRÉVEL	5 CSIRKEPAPRIKÁS 16 MÉZES SZÓJASZÓSZOS CSIRKEHÚS 6 "GEFILTE" HALGOMBÓC FŐTT BURGONYÁVAL
VEGETÁRIÁNUS	9 VEGETÁRIÁNUS LASAGNA 10 SZINGAPURI CÉRNAMETÉLT	18 SAJTOS MAKARÓNI 19 VAJASTÉSZTA "PIE" VEGETÁRIÁNUS TÖLTELÉKKEL	7 RÁNTOTT HAL 10 SZINGAPURI CÉRNAMETÉLT

Minden ételhez burgonya vagy rizsköret jár, valamint két zöldséfgéle, leves és/vagy dessert.

Ételmelegítési tanácsok

MIKROHULLÁMÚ SÜTŐBEN: Tegye át az ételt a dobozból egy tányérra, takarja le Gladwrap-pel (műanyag fóliával) és 2 percre tegye a mikró sütőbe melegedni.

A SÜTŐBEN (RERNIBEN): Vegye le a papírfedelelet a dobozról, takarja le fém fóliával és helyezze a sütőbe 10 percre 180°C fokos hőmérsékeleten.

MÉLYHÚTÓTT ÉTELEK: A mélyhűtött ételt előző este vegye ki a mélyhűtőből, helyezze a rendes hűtőszekrénybe, majd kövesse a fenti utasításokat.

Munkaszüneti napokon, ünnepnapokon mindenkor lesz Étel Szállítás, hacsak a COA másként nem értesíti.

Ételmelegítési tanácsok

MIKROHULLÁMÚ SÜTŐBEN: Tegye át az ételt a dobozból egy tányérra, takarja le Gladwrap-pel (műanyag fóliával) és 2 percre tegye a mikró sütőbe melegedni.

A SÜTŐBEN (RERNIBEN): Vegye le a papírfedelelet a dobozról, takarja le fém fóliával és helyezze a sütőbe 10 percre 180°C fokos hőmérsékeleten.

MÉLYHÚTÓTT ÉTELEK: A mélyhűtött ételt előző este vegye ki a mélyhűtőből, helyezze a rendes hűtőszekrénybe, majd kövesse a fenti utasításokat.

Munkaszüneti napokon, ünnepnapokon mindenkor lesz Étel Szállítás, hacsak a COA másként nem értesíti.