

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Általános Iskolák konyhái**

**Cukormentes**

**70g CHO**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

# É T L A P

**2018. január 1 - 5.**

**1. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>					
<b>Ebéd</b>		Tarhonyaleves Zabpelyhes vagdalt Lencsefőzelék	Vegyes gyümölcsleves Milánói makaróni 5 dkg tésztából Csemege uborka Alma 20 dkg	Májgaluskaleves Hentes sertéstokány Petrezselymes rizs 5 dkg rizsből Ivólé 100 %-os 2 dl	Brokkolikrémleves Nagykőrösi egytálétel 20 dkg burgonyával Narancs 20 dkg
<b>Uzsonna</b>					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Általános Iskolák konyhái**

**Cukormentes**

**70g CHO**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

# É T L A P

**2018. január 8 - 12.**

**2. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>					
<b>Ebéd</b>	Nyírségi gombócleves Káposztás kocka, cukor nélkül 5 dkg tésztából Narancs 20 dkg	Zellerkrémleves Szezámagos hal Vajás burgonya 20 dkg burgonyával Diabetikus befőtt Alma 15 dkg	Tojásleves Házi rizses hús 5 dkg rizsből Cékla saláta Ivólé 100 %-os 2 dl	Zöldségleves Sült csirkecomb Kefires tökfőzelék Kenyér 4 dkg Banán 5 dkg	Tejfölös gombaleves Pusztapörkölt 20 dkg burgonyával Vegyes vágott savanyúság Mandarin 20 dkg
<b>Uzsonna</b>					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Általános Iskolák konyhái**

**Cukormentes**

**70g CHO**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

# É T L A P

**2018. január 15 - 19.**

**3. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>					
<b>Ebéd</b>	Hamis gulyásleves Tejszínes csirkemell Zöldséges bulgur 5 dkg bulgurból Alma 10 dkg	Paradicsomleves Brassói aprópecsenye 20 dkg burgonyával Káposztával töltött paprika Ivólé 100 %-os 2 dl	Lebbencsleves Sült kolbász Finomfőzelék Narancs 10 dkg	Tejfölös karalábéleves Lecsós csirkemáj Sárgarépás rizs 5 dkg rizsből Csemege uborka Alma 20 dkg	Zöldséges karfiolleves Pulykapaprikás Copfocska tészta 5 dkg tésztából Ivólé 100 %-os 2 dl
<b>Uzsonna</b>					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Általános Iskolák konyhái**

**Cukormentes**

**70g CHO**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

# É T L A P

**2018. január 22 - 26.**

**4. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>					
<b>Ebéd</b>	Daragaluska-leves Zöldfűszeres húskenyér Kelkáposzta főzelék Kenyér 4 dkg	Paradicsomleves Serpényős burgonya kolbásszal 20 dkg burgonyából Mandarin 15 dkg	Mészáros leves Mákos tészta 5 dkg tésztával Alma 20 dkg	Csontleves Húsos rakott zöldség 20 dkg burgonyával Narancs 15 dkg	Köménymagleves Rántott sertésszelet Petrezselymes rizs 5 dkg rizsből Diabetikus befőtt
<b>Uzsonna</b>					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Általános Iskolák konyhái**

**Cukormentes**

**70g CHO**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

# É T L A P

**2018. január 29 - február 2.**

**5. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>					
<b>Ebéd</b>	Reszelt leves Rakott karfiol (barna rizses) Ívólé 100 %-os 2 dl	Marhaerőleves Rácbabpaprikás Kenyér 4 dkg Narancs 15 dkg	Zöldséges gombaleves Mustáros sertésszelet Mexikói kuskusz 5 dkg kuskuszából Mandarin 15 dkg	Pásztorleves Székelykáposzta Kenyér 5 dkg	Csirkebecsinált leves Burgonyás tészta 5 dkg tésztából Csemege uborka
<b>Uzsonna</b>					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató