

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Általános Iskolák konyhái**

**Tej, tojás, szója, kiwi,**

**hagyma, banán mentes**

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>		Tea, olasz felvágott, margarin, burgonyás kenyér, uborka	Limonádé, Zala felvágott, margarin, búzacsirás bagett, jégcsapretek	Tea, sonka, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Tea, főtt virsli, mustár, kenyér
<b>Ebéd</b>		Zöldségleves Aprósült Lencsefőzelék	Vegyes gyümölcsleves Milánói makaróni sajt nélkül Csemege uborka Alma	Tavaszi-leves Hentes sertéstokány Petrezselymes rizs	Brokkolikrémleves pirított kenyérkocka Nagykőrösi egytálétel Narancs
<b>Uzsonna</b>		Müzli szelet, alma	Kenőmájas, teljes kiőrlésű zsemle, přitamin paprika	Szardíniakrém graham kifli, paradicsom	Májusi felvágott, margarinos teljes kiőrlésű zsemle tv. paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató

# 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>	Csokis tej, margarinos zsemle	Tea, Zala felvágott, margarin, teljes kiőrlésű bagett	Tej, csirkemell sonka, margarinos mixes zsemle, tv. paprika	Kakaó, margarinos rozsos kenyér, uborka	Tea, főtt virsli, mustár, kenyér
<b>Ebéd</b>	Sertés raguleves Káposztás kocka Narancs	Zellerkrémleves Zöldfűszeres hal Margarinos burgonya Őszibarackbefőtt	Köménymagleves pirított kenyérkocka Házi rizses hús Cékla saláta	Zöldségleves Sült csirkecomb Tökfőzelék Mandarin	Zöldséges gombaleves Párolt szelet Tört burgonya Csemege uborka
<b>Uzsonna</b>	Csemege szalámi, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, jégcsap retek	Ivólé, puffasztott rizsszelet	Kenőmájas, teljes kiőrlésű bagett	Tepertőkrémes teljes kiőrlésű zsemle, pritamin paprika	Mini jam, teljes kiőrlésű kenyér, alma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

**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>	Tea, Zala felvágott, margarin, zsemle, retek	Kakaó, sonka, margarin, kenyér, jégcsapretek	Tea, májusi felvágott, margarinos teljes kiőrlésű zsemle, pritamin paprika	Tej, lekváros zsemle	Tea, sertés párizsi, margarinos teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom
<b>Ebéd</b>	Tavaszi leves Párolt csirkemell Zöldséges bulgur Alma	Paradicsomleves Natúrszelet Tört burgonya Káposztával töltött paprika	Zöldséges burgonyaleves Sült kolbász Finomfőzelék Narancs	Zöldséges karalábéleves Natúr csirkemáj Sárgarépás rizs Csemege uborka	Zöldséges karfiolleves Pulyka aprósült Csemege uborka
<b>Uzsonna</b>	Szardíniakrém, teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Kenőmájas, teljes kiőrlésű bagett	Turista szalámi, margarinos graham kifli, retek	Olasz felvágott, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Müzli szelet, mandarin

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

**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>	Kakaó, Olasz felvágott, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Tea, Zala felvágott, margarin, zsemle, uborka	Karamellás tej, margarinos zsemle	Tea, főtt virsli, mustár, teljes kiőrlésű kenyér	Tej, töltött gabonapehely
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Aprósült Kelkáposzta főzelék	Paradicsomleves Párolt szelet Petrezselymes burgonya Csemege uborka Mandarin	Mészáros leves Mákos tészta Alma	Csontleves Húsos rakott zöldség Narancs	Köménymagleves pirított kenyérkocka Párolt sertésszelet Petrezselymes rizs Meggybefőtt
<b>Uzsonna</b>	Ivólé, puffasztott rizsszelet	Májkrémes császárszemle, reték	Löncskrémes molnárka	Csirkemell sonka, margarinos teljes kiőrlésű zsemle, tv paprika	Müzli szelet, alma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Általános Iskolák konyhái**

**Tej, tojás, szója, kiwi,**

**hagyma, banán mentes**

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>	Zöldtea, Zala felvágott, teljes kiőrlésű zsemle, retek	Tea, párizsi, margarin, zsemle, uborka	Tej, mézes-margarinos zsemle	Tea, sült császárszalonna, teljes kiőrlésű kenyér, retek	Tea, főtt virsli, mustár, teljes kiőrlésű kenyér
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Rakott karfiol (barna rizses)	Marhaerőleves Natúrszelet Zöldbabfőzelék Narancs	Zöldséges gombaleves Mustáros sertésszelet Mexikói kuskusz	Zöldséges burgonyaleves Székelykáposzta	Csirke raguleves Burgonyás tészta Csemege uborka Alma
<b>Uzsonna</b>	Házi húskrémes korpás zsemle, narancs	Szardíniakrémes vágott zsemle, tv paprika	Szendvics sonka, margarinos teljes kiőrlésű zsemle, jégcsap retek	Kakukkfűves májpástétom, burgonyás kenyér, uborka	Kenőmájas, mixes zsemle, kaliforniai paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató