

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. november 5 - 10.**

**45. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>	<b>Szombat</b>
<b>Tízórai</b>	Vaníliás tej, margarinos zsemle	Tea, sonkakrém, teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Tej, natúr kukoricapehely	Tea, zala felvágott, margarinos teljes kiőrlésű kenyér	Limonádé, vitaminos margarinos teljes kiőrlésű zsemle,	Kakaó, margarinos teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Vadas marhatokány Copfocskatészta Gyümölcs	Gyümölcsleves Zöldfűszeres hal Petrezselymes rizs Cékla saláta	Csontleves Aprósült Zöldbabfőzelék Gyümölcs	Zellerkrémleves Natúr csirkemáj Főtt burgonya Káposztával töltött paprika	Paradicsomleves Házi rizseshús Vegyes vágott savanyúság	Zöldséges burgonyaleves Toros káposzta Gyümölcs
<b>Uzsonna</b>	Tepertőkrém, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Párizsikrém, zsemle	Kenőmájas, teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Margarinos molnárka	Zala felvágott, margarin, mixes zsemle, pritamin paprika	Mini méz, margarinos zsemle

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

**2018. november 12 - 16.**

**46. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Tea, főtt virsli, mustár, teljes kiőrlésű kenyér	Zöldtea, turista felvágott, margarinos szezámagos zsemle, uborka	Tejeskávé, margarinos rozsos kenyér, kaliforniai paprika	Tea, zala felvágott, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Csokis tej, margarinos zsemle
<b>Ebéd</b>	Fejtett bableves Mexikói pulykatokány Párolt rizs Gyümölcs	Tavaszi leves Aprósült Tökfőzelék	Karfiol leves Párolt szelet Petrezselymes burgonya Csemege uborka	Zöldségleves Rakott kelkáposzta Gyümölcs	Köménymag leves Piritott kenyérkocka Natúr szelet Tört burgonya Savanyú káposzta
<b>Uzsonna</b>	Szardíniakrémes fehér kenyér, pritamin paprika	Mini jam, teljes kiőrlésű zsemle, gyümölcs	Házi májpástétom, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Ivólé, müzliszelet	Sonkakrémes teljes kiőrlésű kenyér, uborka

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. november 19 - 23.**

**47. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, margarinos teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika	Tea, zala felvágott, margarin, teljes kiőrlésű kenyér	Tej, olasz felvágott, margarinos korpás zsemle, kaliforniai paprika	Zöld tea, főtt virsli, teljes kiőrlésű kenyér, mustár	Limonádé, pulykafelvágott, margarin, burgonyás kenyér paradicsom
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Natúr szelet Sárgaborsó főzelék Gyümölcs	Sertésbecsináltleves Kuszkuszos metélt Gyümölcs	Brokkolikrémleves pirított kenyérkocka Csemege sertés sült Tört burgonya Almapaprika	Kertészleves Párolt szelet Kukoricás rizs Csemege uborka	Húsleves Főtt sertéshús Meggymártás ½ adag főtt burgonya
<b>Uzsonna</b>	Sonka, margarin, zsemle, reték	Margarinos magvas zsemle, uborka	Kenőmájas, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Szardíniakrémes vágott zsemle, reték	Párizsi, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, gyümölcs

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. november 26 - december 1.

48. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	Tejeskávé, margarinos teljes kiőrlésű zsemle, přitamin paprika	Tea, csirkemellsonka, teljes kiőrlésű zsemle, retek	Tej, müzli	Tea, főtt virsli, mustár, kenyér	Kakaó, margarinos-mézes zsemle	Tea, sonka, margarin, teljes kiőrlésű kenyér
Ebéd	Gombakrémleves pirított kenyérkocka Grillezett pulykamell Párolt rizs Angol köret	Köménymagleves pirított kenyérkocka Húsos tészta diétás Csemege uborka	Zöldségleves Aprósült Burgonyafőzelék Gyümölcs	Mészáros leves Grízteszta	Sütőtök krémleves Pulykatokány Budapest-módra Petrezselymes bulgur Alma befőtt	Zöldbableves Párolt szelet Petrezselymes burgonya Cékla saláta
Uzsonna	Turista felvágott, margarin, zsemle, uborka	Margarinos zsemle, reszelt sárgarépa	Halkrémes teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Margarinos zsemle, tv.paprika	Marhapárizsi, margarinos teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Müzli szelet gyümölcs

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató