

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Általános Iskolák konyhái

Földimogyoró

(szója, csirkehús mentes)

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

É T L A P

2018. december 31 - 2019. január 4.

1. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai			Karamellás tej, turista felvágott, margarinos teljes kiőrlésű zsemle, rettek	Tea, sajtos-tejfölös lángos	Tej, margarinos-mézes briós
Ebéd			Köménymagleves Sertésrizottó Cékla saláta	Lebbencsleves Sertés pörkölt Lencsefőzelék	Vegyes gyümölcsleves Bolognai spagetti Alma
Uzsonna			Túró rúdi hami rúd	Kapros túrókrém, teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Halkrémes, teljes kiőrlésű bagette, tv. paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Általános Iskolák konyhái

Földimogyoró

(szója, csirkehús mentes)

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

É T L A P

2019. január 7 - 11.

2. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, natúr kukoricapehely	Gyümölcsös joghurt, búzacsírás bagette	Tea, főtt virsli, mustár, fehér kenyér	Csokis tej, olasz felvágott, margarinos teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Tea, melegszendvics
Ebéd	Brokkolikrémleves Borsos pulykatokány Zöldséges bulgur	Zöldségleves Szatmári rakott burgonya Kovászos uborka	Velencei kalmárleves Túrós csusza Gyümölcs	Árpagyöngyleves Temesvári sertésszelet Petrezselymes rizs	Húsleves Főtt sertéshús Erdei gyümölcsmártás ½ adag burgonya
Uzsonna	Körözött teljes kiőrlésű kenyér, pritamin paprika	Sajtkrém teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Mini jam, teljes kiőrlésű kifli	Szezámos rúd, gyümölcs	Kenőmájas, teljes kiőrlésű kifli, uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

É T L A P**2019. január 14 - 18.****3. hét**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, májusi felvágott, margarinos teljes kiőrlésű zsemle	Tea, zala felvágott, margarin, kenyér, uborka	Tejeskávé vajkrémes teljes kiőrlésű kenyér, pritamin paprika	Tea, főtt krinolin, teljes kiőrlésű kenyér, mustár	Kefir, teljes kiőrlésű kifli
Ebéd	Paradicsomleves Csikós tokány Copfocska tészta	Tejfölös karfiolleves Lecsós sertésszelet Főtt burgonya Vegyes vágott savanyúság	Zabgaluskaleves Csemege sült Tejfölös tökfőzelék	Zöldborsóleves Zöldfűszeres hal Párolt rizs Bajor saláta	Alföldi gulyásleves Ízes bukta Gyümölcs
Uzsonna	Reszelt sárgarépa, margarinos kifli	Sajtkrémes mixes zsemle, paradicsom	Zöldfűszeres túrókrém, zsemle, pritamin paprika	Mini méz, graham kifli, gyümölcs	Vajkrémes molnárka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

É T L A P**2019. január 21 - 25.****4. hét**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé, vajkrémes teljes kiőrlésű kifli, kaliforniai paprika	Tea, szardíniakrém, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Tej, natúr kukoricapehely	Tea, hamburger	Kakaó, vajjas kalács
Ebéd	Tejfölös burgonyaleves Bácskai tarhonyáshús Csemege uborka	Csontleves Rakott karfiol Gyümölcs	Almaleves Párolt sertésszelet Petrezselymes burgonya Cékla saláta	Daragaluska-leves Rácbabpaprikás Gyümölcs	Zellerkrémleves Pulykatokány Bp-módra Párolt rizs Káposztával töltött paprika
Uzsonna	Mazsolás túrókrém, vágott zsemle	Sonkkrémes szezámmagos zsemle, uborka	Tepertőkrémes teljes kiőrlésű kifli, retek	Marhapárizsi, margarinos teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika	Reszelt trappista sajt, margarinos teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

É T L A P

2019. január 28 - február 1.

5. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, sült kolbász, fehér kenyér, mustár	Natúr joghurt, vajkrémes teljes kiőrlésű kifli	Tej, vajás puffancs	Tea, csemege szalámi, margarinos burgonyás kenyér, tv. paprika	Kakaó, vajás teljes kiőrlésű kenyér, kaliforniai paprika
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves Aprósült Tejfölös burgonyafőzelék Gyümölcs	Köménymagleves pirított kenyérkocka Csőben sült hal Petrezselymes rizs Őszibarack befőtt	Babgulyás Grízes tészta Sárgabarack lekvár	Marhaerőleves Sajtos virsli Finomfőzelék Gyümölcs	Gombakrémleves Pusztapörkölt Savanyú káposzta
Uzsonna	Zala felvágott, teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Sonkkrémes vágott zsemle, pritamin paprika	Házi májpástétom, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Lilahagymás túrókrém, teljes kiőrlésű kifli	Házi sajtos pogácsa, gyümölcs

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk