

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. március 4 - 8.

10. hét

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | Kakaó, tavaszi sajtos rolád, teljes kiőrlésű zsemle, hónapos retek | Tej, vajás-mézes fonott kalács | Tea, sült császárszalonna, burgonyás kenyér, lilahagyma | Zöldtea, hagymás omlett, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom | Gyümölcsös joghurt, teljes kiőrlésű bagette, alma |
| Ebéd | Gyümölcsleves Mexikói pulykatokány Bulgur | Csontleves Vagdalt szelet Finomfőzelék Gyümölcs | Brokkolikrémleves Lecsós sertésszelet Főtt burgonya Káposztasaláta | Jókai bableves Burgonyás kocka Csemege uborka | Tojásleves Natúrselet Petrezselymes rizs Trópusi befőtt |
| Uzsonna | Sajtos perec, gyümölcs | Körözött, teljes kiőrlésű zsemle, pritamin paprika | Túró rudi, teljes kiőrlésű kifli | Házi májkrémes magvas zsemle, tv. paprika | Reszelt sajt, vajkrémes kifli, uborka |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

É T L A P

2019. március 11 - 15.
11. hét

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | Tej, müzli | Tejeskávé, zöldfűszeres túrókrém, teljes kiőrlésű zsemle, lilahagyma | Kefir, teljes kiőrlésű kifli | Tea, főtt virsli, fehér kenyér, mustár |  |
| Ebéd | Lebbencsleves Pulykapecsenye Zöldborsófőzelék Gyümölcs | Tavaszi-leves Rakott kelkáposzta Gyümölcs | Paradicsomleves Szezámagos rántott hal Párolt rizs Tartármártás | Májgaluskaleves Túrós tészta Gyümölcs | |
| Uzsonna | Soproni felvágott, vajkrémes teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom | Tojáskrém, félbarna kenyér, pritamin paprika | Sajtkrémes vágott zsemle, uborka | Mexikói felvágott, teljes kiőrlésű zsemle, jégcsapretek | |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

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. március 18 - 22.

12. hét

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | Gabonás joghurt, teljes kiőrlésű kifli | Tea, bundás kenyér (teljes kiőrlésű kenyérből) | Tej, natúr kukoricapehely | Tejeskávé, főtt tojás karika, vitaminos margarin, szezámmagos zsemle, póréhagyma | Tea, gyümölcsös túrókrém, teljes kiőrlésű zsemle |
| Ebéd | Zöldborsókrémleves Levesgyöngy Sertés pörkölt Szarvacska tészta Csemege uborka | Zöldséges tarhonyaleves Rácbabpaprikás Gyümölcs | Marhaerőleves Mustáros sertés szelet Petrezselymes burgonya | Begráncsgulyás Mákos öntött kifli Gyümölcs | Tejfölös karfiolleves Vadász pulykatokány Kukoricás rizs Vegyes vágott savanyúság |
| Uzsonna | Lilahagymás túrókrém, mixes zsemle | Reszelt sajt, margarinos szezámmagos zsemle, uborka | Pulykaveronai, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom | Vajkrémes teljes kiőrlésű zsemle, kaliforniai paprika | Sonka, vajás vágott zsemle |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

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. március 25 - 29.

13. hét

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Tízórai | Csokis tej, vajás briós | Gyümölcstea, mazsolás túrókrém, teljes kiőrlésű zsemle | Tej, vajkrém teljes kiőrlésű zsemle, pritamin paprika | Tea, melegszendvics (teljes kiőrlésű kenyérből) | Kefir, teljes kiőrlésű bagett |
| Ebéd | Pásztorleves Rakott karfiol Gyümölcs | Csontleves Borsos pulykatokány Májás rizs Cékla saláta | Gombakrémleves Halpogácsa Hagymás tört burgonya Házi vegyes savanyú | Zöldségleves Csemege sertés sült Sárgaborsófőzelék Gyümölcs | Kertész-leves Milánói sertés szelet Milánói makaróni |
| Uzsonna | Májusi felvágott, teljes kiőrlésű zsemle, rettek | Sajtkrém köleses zsemle, uborka | Túró rudi, gyümölcs | Sonka, szezámmagos zsemle, paradicsom | Kenőmájás szezámmagos zsemle, lila hagyma |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató

