

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

2020. március 2-6.

10. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé, lekváros kalács	Tea, szalonnás omlett, teljes kiőrlésű kenyér, zöldhagyma	Kefir, teljes kiőrlésű kifli	Csipketea, vitaminos margarin. zsemle, jégcsapretek	Kakaó, párizsi, teljes kiőrlésű zsemle, tv.paprika
Ebéd	Kertész-leves Pulykatokány Zöldséges kuskusz	Gombakrémleves Szerpenyős burgonya kolbásszal Kovászos uborka	Tojásleves Töltött sertésszelet Petrezselymes rizs	Tejfölös karfiolleves Pásztorbulgur Vegyes vágott savanyúság	Halgaluskaleves Túrós csúsza Gyümölcs
Uzsonna	Vajkrémes teljes kiőrlésű zsemle, pritamin paprika	Gyümölcsös túrókrém, vágott zsemle	Kenőmájas, szezámmagos zsemle, paradicsom	Reszelt sajt, vaj teljes kiőrlésű kifli, uborka	Tojáskrémes félbarna kenyér, kaliforniai 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

2020. március 9-13.

11. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, töltött gabonapehely	Tea, melegszendvics (teljes kiőrlésű kenyérből)	Kakaó, vajás-mézes kuglóf	Gyümölcstea, margarinos zsemle, uborka	Tejeskávé, olasz felvágott, magvas zsemle, jégcsapretek
Ebéd	Zellerkrémleves Vadász pulykatokány Párolt rizs	Hamis gulyásleves Csemege sertéssült Tökfőzelék	Tejfeles zöldbableves Zúzapörkölt Tarhonya Káposztával töltött paprika	Csontleves Rakott brokkoli Gyümölcs	Zöldségleves Húsgombóc Paradicsommártás ½ adag főtt burgonya
Uzsonna	Sonkkrémes teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Vitaminos margarin, korpás zsemle, pritamin paprika	Zöldfűszeres túrókrém, teljes kiőrlésű zsemle, lilahagyma	Sajtos pereg	Vajkrémes 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

2020. március 16-20.

12. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Csokis tej, vajás briós	Zöldtea, sült császárszalonna, magkeverékes kenyér, olívás zöldség	Tej, turista szalámi, teljes kiőrlésű zsemle, pritamin paprika	Tea, körözött, teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Kakaó, kockasajt, teljes kiőrlésű kifli
Ebéd	Tavaszeleves Majorannás pulykasült Kelkáposztafőzelék	Brokkolikrémleves Levesgyöngy Sertéspörkölt Főtt burgonya Almapaprika	Zöldborsókrémleves Lecsós csirkemáj Párolt rizs	Sertésraguleves Gránátos kocka Csemege uborka	Pásztorleves Sült kolbász Lencsefőzelék
Uzsonna	Light margarin, teljes kiőrlésű kenyér, kaliforniai paprika	Mini méz, teljes kiőrlésű kifli	Szezámos rúd, gyümölcs	Vajás kifli, reszelt sárgarépa	Házi pogácsa, gyümölcs

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató

É T L A P

2020. március 23-27.

13. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, Zala felvágott, magvas zsemle, pritamin paprika	Tea, vajkrémes teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Kefir, kifli	Limonádé, sonka, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, kaliforniai paprika	Kakaó, vajás kalács
Ebéd	Gyümölcsleves Házi rizseshús Cékla saláta	Zöldséges karfiolleves Sonkás kocka Gyümölcs	Paradicsomleves Panírozott halrudak Párolt rizs Vegyes vágott savanyúság	Zöldségkrémleves Mexikói pulykatokány Bulgur	Köménymagleves pirított kenyérkockával Szatmári rakott burgonya Csemege uborka
Uzsonna	Margarinos teljes kiőrlésű kenyér, jégcsapretek	Mazsolás túrókrém, vágott zsemle	Tavaszi sajtos rolád, vajás teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Szezámagos rúd, gyümölcs	Vitaminos margarin, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom

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

2020. március 30- április 3.

14. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gabonás joghurt, teljes kiőrlésű kifli	Tea, lilahagymás túrókrém, teljes kiőrlésű kenyér	Tej, gabonagolyó	Tea, hot-dog	Tejeskávé, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, kaliforniai paprika
Ebéd	Borsópüréleves Vadas pulykatokány Copfocska tészta	Széchenyi leves Hétvezér tokány Párolt rizs	Árpagyöngyleves Gombás sertés szelet Főtt burgonya Vegyes vágott savanyúság	Csontleves Rácbabpaprikás Házi sajtos pogácsa	Tejfölös burgonyaleves Borsos marhatokány Bulgur
Uzsonna	Olasz felvágott, korpás zsemle, uborka	Fűszeres pulykamájás, szezámagos zsemle, pritamin paprika	Sajtkrém, teljes kiőrlésű kifli, rettek	Vitaminos margarin, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Sós rúd, gyümölcs

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató