

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Általános Iskolák konyhái
Gluténmentes és cukorbeteg

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

ÉTLAP

2020. augusztus 31- szeptember 4.

36. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		Tea, főtt virsli, mustár, kenyér 4 dkg	Kakaó 2 dl, Puffasztott rizsszelet 1 db	Tea, bundás kenyér 4 dkg kenyérből	Tej 2 dl, natúr kukoricapehely 1 dkg
Ebéd		Zöldségleves Húsos tészta 5 dkg tésztából Csemege uborka	Brokkolikrémleves Lecsós csirkemáj Burgonya 20 dkg	Kertészleves Sertés pörkölt Zöldborsófőzelék	Gyümölcsleves Házi rizseshús 5 dkg rizsből Vegyes vágott savanyúság
Uzsonna		Sajtkrém kenyér 4 dkg, pritamin paprika	Túrókrém kenyér 4 dkg, lilahagyma	Baromfi párizsi, kenyér 4 dkg, tv. paprika	Halkrém kenyér 4 dkg, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita mb. igazgató

É T L A P

2020. szeptember 7-11.

37. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, olasz felvágott, kenyér 4 dkg, uborka	Kefir, puffasztott rizsszelet 2 db	Tea, melegszendvics 4 dkg kenyérből	Joghurt, puffasztott rizsszelet 2 db	Tea, turista szalámi, kenyér 4 dkg, uborka
Ebéd	Tojásleves Húsos tészta 5 dkg tésztából Csemege uborka	Zöldségleves Csemege pulykasült Kelkáposzta főzelék	Gombakrémleves Serpényös burgonya kolbásszal 20 dkg burgonyából Csemege uborka	Paradicsomleves Rántott halfilé Párolt rizs 4 dkg Csemege uborka	Csontleves Rácbabpaprikás
Uzsonna	Puffasztott rizsszelet 1 db alma 15 dkg	Kenőmájas, kenyér 4 dkg, retek	Körözöttes kenyér 4 dkg, paradicsom	Vitaminos margarin, kenyér 4 dkg, tv. paprika	Ivólé 100 %-os 2 dl

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2020. szeptember 14-18.

38. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, szalonnás rántotta, kenyér 4 dkg, lilahagyma	Tea, kockasajt, kenyér 4 dkg, paradicsom	Limonádé, májusi csemege szalámi, kenyér 4 dkg, reték	Kefir, Puffasztott rizsszelet 2 db	Tea, margarin, kenyér 4 dkg, paradicsom
Ebéd	Tejfölös karfiollevés Mexikói tokány Párolt rizs 5 dkg rizsből	Csontleves Zöldborsós csirkemáj Burgonya 20 dkg	Marhaerőleves Rakott kelkáposzta	Köménymagleves Sült csirkecomb Tészataláta 5 dkg tésztából	Zöldségleves Pulykapecsenye Tökfőzelék
Uzsonna	Sonkakrém kenyér 4 dkg, paradicsom	Zöldfűszeres túrókrém, kenyér 4 dkg, pritamin paprika	Sonka, margarin, kenyér 4 dkg, paradicsom	Zala felvágott, kenyér 4 dg, tv. paprika	Puffasztott rizsszelet 1 db alma 15 dkg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2020. szeptember 21-25.

39. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó 2 dl, Puffasztott rizsszelet 1 db	Tea, vajkrémes kenyér 4 dkg, pritamin paprika	Tej 2 dl, natúr kukoricapehely 1 dkg	Joghurt, Puffasztott rizsszelet 2 db	Tea, vajás kenyér 4 dkg, paradicsom
Ebéd	Zöldségleves Rizseshús 5 dkg rizsből Cékla saláta diab.	Zellerkrémleves Budapest sertés tokány Petrezselymes rizs 4 dkg rizsből	Zöldséges karfiolleves Pusztapörkölt 20 dkg burgonyából Káposztasaláta	Gulyásleves Túróstészta 4 dkg tésztából	Kukoricadaragaluska- leves Pulykaaprósült Finomfőzelék
Uzsonna	Halkrémes kenyér 4 dkg, lilahagyma	Kockasajt, kenyér 4 dkg, paradicsom	Tojáskrémes kenyér 4 dkg, paradicsom	Csemege szalámi, margarin, kenyér 4 dkg, rettek	Sonka, margarin, kenyér 4 dkg, kaliforniai paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2020. szeptember 28- október 2.

40. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, mexikói felvágott, kenyér 4 dkg, uborka	Tej 2 dl, puffasztott rizsszelet 1 db	Tea, sült debreceni kolbász, mustár, kenyér 4 dkg	Tea, csirkemell sonka, kenyér 4 dkg, paradicsom	Tea, rántotta, kenyér 4 dkg
Ebéd	Zöldségleves Rakott karfiol	Zöldséges gombaleves Aprósült Burgonyafőzelék	Szárnyasraguleves Tejbegríz kukoricadarával fahéjas szórás	Meggyleves Sült csirkecomb Sárgarépás rizs Diabetikus befőtt	Tavaszeleves Túrós csusza 5 dkg tésztából
Uzsonna	Kapros túrókrém, kenyér 4 dkg, paradicsom	Sonkakermes kenyér 4 dkg, lilahagyma	Tojáskrém kenyér 4 dkg, pritamin paprika	Zöldfűszeres kockasajt, kenyér 4 dkg, paradicsom	Sajtkrém kenyér 4 dkg, tv. paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!