

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Általános Iskolák konyhái**  
**Gluténmentes és cukorbeteg**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

# É T L A P

2020. október 5-9.

41. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Joghurt, puffasztott rizsszelet 2 db	Tea, főtt tojás karikák, margarinos kenyér 4 dkg, kaliforniai paprika	Tej 2 dl, puffasztott rizsszelet 2 db	Tea, csemegezalámi, kenyér 4 dkg, retek	Kefir, puffasztott rizsszelet 2 db
Ebéd	Zöldségleves Pulyka pörkölt Paradicsomos káposztafőzelék	Gombakrémleves Csemege sertéssült Tört burgonya 20 dkg	Magyaros karfiolleves Mexikói pulykatokány Párolt rizs 5 dkg rizsből	Tavaszeleves Pusztapörkölt 20 dkg burgonyával Káposztafaláta	Sertésraguleves Mákos tészta 5 dkg tésztával
Uzsonna	Májusi felvágott, kenyér 4 dkg, tv. paprika	Zala felvágott, margarin, kenyér 4 dkg	Sajtkrém kenyér 4 dkg, uborka	Kapros túrókrém, kenyér 4 dkg	Vitaminos margarin, sonka, kenyér 4 dkg, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita mb. igazgató

# É T L A P

2020. október 12-16.

42. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej 2 dl, puffasztott rizsszelet 2 db	Tea, sonkás rántotta, kenyér 4 dkg, uborka	Kakaó 2 dl, vajkrém, puffasztott rizsszelet 2 db,	Joghurt, puffasztott rizsszelet 2 db	Tejeskávé 2 dl, csirkemell sonka, puffasztott rizsszelet 2 db
Ebéd	Csontleves Sült kolbász Lencsefőzelék	Alföldi gulyásleves Tejberizs ½ adag	Zöldséges gombaleves Hentes sertéstokány Tört burgonya 20 dkg	Zöldborsóleves Húsos tészta 5 dkg tésztából Csemege uborka	BrokkolikréMLEves Borsos marhatokány Petrezselymes rizs 5 dkg rizsből
Uzsonna	Sonkakrém kenyér 4 dkg, paradicsom	Alma 10 dkg, puffasztott rizsszelet 2 db	Turista szalámi, kenyér 4 dkg, pritamin paprika	Halkrém kenyér 4 dkg, lilahagyma	Ivólé 100 %-os 2 dl

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

2020. október 19-23.

43. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej 2 dl, vajás puffasztott rizsszelet 2 db	Natúr joghurt, puffasztott rizsszelet 2 db	Tea, olasz felvágott, kenyér 4 dkg, uborka	Tea, főtt virsli, mustár, kenyér 4 dkg	
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves Házi rizseshús 5 dkg rizsből Cékla saláta	Gyümölcsleves Hal párizsian Főtt burgonya 15 dkg Vegyes vágott savanyúság	Marhaerőleves Bakonyi pulykatokány Copfocska tészta 5 dkg tésztából	Zellerkrémleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs 5 dkg rizsből	
<b>Uzsonna</b>	Sonkakrémes kenyér 4 dkg, tv. paprika	Körözött, kenyér 4 dkg, lilahagyma	Sonka, margarin, kenyér 4 dkg	Tojáskrémes kenyér 4 dkg, paradicsom	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

2020. október 26-30.

44. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, sült szalonna, kenyér 4 dkg, póréhagyma	Tej, vajás puffasztott rizsszelet 2 db,	Tea 2dl, melegszendvics 4 dkg kenyérből	Kakaó 2 dl, főtt tojáskarika, margarinos puffasztott rizsszelet 2 db	Tea, bundás kenyér 4 dkg kenyérből
Ebéd	Kukoricadara galuskaleves Sertéspörkölt Párolt rizs 5 dkg rizsből Almapaprika	Tejfeles karfiolleves Serpényős burgonya kolbásszal 20 dkg burgonyából Csemege uborka	Tojásleves Pirított sertésmáj Burgonyapüré 20 dkg Csemege uborka	Zöldségleves Aprósült Kelkáposztafőzelék	Mészárosleves Túrós tészta 5 dkg tésztából
Uzsonna	Puffasztott rizsszelet 2 db, alma 10 dkg	Reszelt sárgarépa, margarinos kenyér 4 dkg	Sonka, margarin, kenyér 4 dkg	Szardíniakrémes kenyér 4 dkg, paradicsom	Marhapárizsi, kenyér 4 dkg, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!