

É T L A P

2021. december 6-11.

49. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	Tea, főtt virsli, mustár, fehér kenyér 4 dkg	Kefir, teljes kiőrlésű kifli ½ db	Tea diab., hagymás omlett, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg	Kakaó 1 dl, olasz felvágott, szezámagos zsemle ½ db, uborka	Csipketea, vitaminos margarin, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, pritamin paprika	Tej 2 dl, puffasztott rizs 2 db
Ebéd	Zöldségleves Pulykapörkölt Tökfőzelék	Tojásleves Diplomata szelet Párolt rizs 5 dkg rizsből	Csirkebecsináltleves Paprikás burgonya 20 dkg burgonyából Vegyesvágott savanyúság	Zöldséges karfiolleves Mexikói pulykatokány Bulgur 5 dkg bulgurból	Pásztorleves Erdélyi rakott káposzta	Brokkolikrémleves Bácskai tarhonyáshús 5 dkg tarhonyából Csemege uborka
Uzsonna	Házi túrókrém, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, kaliforniai paprika	Baromfi párizsi, kenyér 4 dkg, tv. paprika	Halkrémes kenyér 4 dkg, paradicsom	Kockasajt, teljes kiőrlésű kifli 1 db	Zala felvágott, margarin, kenyér 4 dkg, paprika	Csirkemell sonka, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Általános Iskolák konyhái

CUKORBETEG

É T L A P

2021. december 13-17.

50. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Zöldtea, sült szalonna, fehér kenyér 4 dkg, poréahagyma	Tej 2 dl, puffasztott rizs 2 db	Limonádé, melegszendvics (4 dkg teljes kiőrlésű kenyérből)	Tea diab., tépelt húsos teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, lilahagyma	Tea, zala felvágott, margarin, kenyér 4 dkg
Ebéd	Karalábéleves Pulykatokány Zöldséges bulgur 5 dkg bulgurból	Tavaszi leves Csirkepaprikás Csótészta 5 dkg tésztából	Zöldségleves Sólet	Nyírségi gombócleves Mákos tészta 5 dkg tésztával	Csontleves Töltött káposzta
Uzsonna	Reszelt sajt, vajás teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg	Turista felvágott, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, uborka	Sonkakrém kenyér 4 dkg, paradicsom	Sajtos percc 4 dkg-nyi	Párizsi, vitaminos margarin, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, kaliforniai paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

É T L A P

2021. december 20-24.

51. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, májusi felvágott, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, tv. paprika	Kakaó 1 dl, puffasztott rizs 2 db	Joghurt, puffasztott rizs 2 db	Tea, főtt tojás karikák, margarin, kenyér 4 dkg, tv. paprika	
Ebéd	Tárkonyos raguleves Káposztás tészta 5 dkg tésztából cukor nélkül	Zöldséges gombaleves Sertéspörkölt Tejfeles babfőzelék	Paradicsomleves Zöldfűszeres halfilé Petrezselymes rizs 5 dkg rizsből Csemege uborka	Szárnyas raguleves Diós tészta 5 dkg tésztából	
Uzsonna	Sonka, margarin, kenyér 4 dkg, paradicsom	Tojáskrémes teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, paradicsom	Zöldfűszeres kockasajt, kifli 1 db	Alma 15 dkg, puffasztott rizsszelet 2 db	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!