

É T L A P

2019. december 2-7.

49. hét



| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat |
|---------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | Tejeskávé 1,5 dl, puffasztott rizsszelet 2 db | Joghurt, puffasztott rizsszelet 2 db | Tea, főtt virsli, mustár, kenyér 4 dkg | Tea, sült császárszalonna, kenyér 4 dkg, póréhagyma | Tea, májusi csemege felvágott kenyér 4 dkg, jégcsapretek | Kefir, puffasztott rizsszelet 2 db |
| Ebéd | Kukoricadaragaluska -leves Aprósült Finomfőzelék | Tejfölös zöldbableves Sült csirkecomb Sárgarépas rizs 5 dkg rizsből Cékla saláta | Húsleves Főtt marhahús Gyümölcsmártás ½ adag főtt burgonya | Tavaszi leves Bácskai rizses hús 5 dkg rizsből Vegyes vágott savanyúság | Sertés raguleves Húsos tészta 5 dkg tésztából Csemege uborka | Zöldségleves Sült kolbász Párolt káposzta ½ adag főtt burgonya |
| Uzsonna | Sonkakrémes kenyér 4 dkg, pritamin paprika | Olasz felvágott kenyér 4 dkg, tv. paprika | Házi májpástétom, kenyér 4 dkg, kaliforniai paprika | Sajtkrémes kenyér 4 dkg, uborka | Zöldfűszeres kockasajt, kenyér 4 dkg | Körözöttes kenyér 4 dkg, paradicsom |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2019. december 9-14.

50. hét

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat |
|---------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | Kakaó 1,5 dl, puffasztott rizsszelet 2 db | Joghurt, puffasztott rizsszelet 2 db | Tea, turista felvágott kenyér 4 dkg, kaliforniai paprika | Tej 1,5 dl, puffasztott rizsszelet 2 db | Tejeskávé 1,5 dl, puffasztott rizsszelet 2 db | Tea, sonkás omlett, kenyér 4 dkg, olívás zöldség |
| Ebéd | Magyaros karfiollevés Párolt szelet Tejfölös burgonyafőzelék | Paradicsomlevés Aprósült Párolt rizs 5 dkg rizsből Vegyes vágott savanyúság | Tojásleves Húsos tészta 5 dkg tésztából Csemege uborka | Csontleves Csemege sertéssült Kelkáposzta főzelék | Zöldséglevés Pirított máj Főtt burgonya 20 dkg Savanyú káposzta | Szárnyas raguleves Tejbegríz kukoricadarával fahéjas szórás |
| Uzsonna | Sonkakrémes kenyér gm.4 dkg, jégcsapretek | Vitaminos margarinos kenyér 4 dkg, uborka | Puffasztott rizsszelet 1 db, mandarin 15 dkg | Túrókrémes kenyér 4 dkg, lilahagyma | Csirkemell sonka, kenyér 4 dkg, paradicsom | Gomolya, kenyér 4 dkg, kaliforniai paprika |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató

É T L A P

2019. december 16-20.

51. hét

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Tízórai | Tej 1,5 dl, natúr kukoricapehely 2 dkg | Tea, főtt virsli, mustár, kenyér 4 dkg, | Joghurt, puffasztott rizsszelet 2 db | Kakaó 1,5 dl, puffasztott rizsszelet 2 db | Tea, bundás kenyér 4 dkg kenyérből |
| Ebéd | Marha erőleves Rakott karfiol | Erdei gyümölcsleves Pusztapörkölt 20 dkg burgonyával Káposztasaláta | Köménymagleves pirított kenyérkocka Húsos tészta 5 dkg tésztából Csemege uborka | Hamis gulyásleves Majorannás pulykasült Kefires tökfőzelék | Gulyásleves Mákos tészta 4 dkg tésztából |
| Uzsonna | Tojáskrémes kenyér gm. 4 dkg, paradicsom | Puffasztott rizsszelet 2 db, alma 10 dkg | Zala felvágott, kenyér 4 dkg, uborka | Fűszeres pulykamájás, kenyér 4 dkg, tv. paprika | Zöldfűszeres túrókrém, kenyér 4 dkg, póréhagyma |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

2019. december 23-27.

52. hét

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Tízórai | Natúr joghurt, puffasztott rizsszelet 2 db |  |  |  | |
| Ebéd | Zöldséges burgonyaleves Toroskáposzta | | | | |
| Uzsonna | Baromfi párizsi kenyér 4 dkg, uborka | | | | |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató

É T L A P

2019. december 30- 2020. január 3.

1. hét

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | Tea, melegszendvics 4 dkg kenyérből | Kefir, puffasztott rizsszelet 2 db |  | Limonádé, hagymás omlett kenyér 4 dkg, paradicsom | Tea, bundás kenyér 4 dkg kenyérből |
| Ebéd | Tejfölös karfiollevés Hortobágyi aprópecsenye Orsó tészta 5 dkg tésztából | Gyümölcsleves Párolt szelet Petrezselymes burgonya 20 dkg Csemege uborka | | Zöldségleves Sült virsli Lencsefőzelék | Tavaszi leves Borsos pulykatokány Párolt rizs 5 dkg rizsből Befőtt |
| Uzsonna | Tojáskrémes kenyér 4 dkg, uborka | Olasz felvágott, kenyér 4 dkg, jégcsapretek | | Puffasztott rizsszelet 2 db alma 10 dkg | Kockasajt, kenyér 4 dkg |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!