

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. január 6-10.

2. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, natúr kukoricapehely	Zöldtea, hagymás omlett, teljes kiőrlésű kenyér, lilahagyma	Kakaó, olasz felvágott, teljes kiőrlésű zsemle, jégcsapretek	Gyümölcsstea, körözött, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Limonádé, hot-dog
Ebéd	Francia hagymaleves Debreceni pulykatokány Párolt rizs	Halgaluskaleves Túrós tészta	Tojásleves Lecsós csirkemáj Főtt burgonya Vegyes vágott savanyúság	Csontleves Sertés vagdalt Finomfőzelék	Alföldi gulyásleves Tejbegríz Gyümölcs
Uzsonna	Tojáskrém, teljes kiőrlésű zsemle, pritamin paprika	Szezámagos rúd, gyümölcs	Túró rudi, kifli	Sajtkrémes zsemle, uborka	Vajas teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató

É T L A P

2020. január 13-17.

3. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó, marhahúsos párizsi, teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Gyümölcslé, vitaminos margarin, szezámagos zsemle, kaliforniai paprika	Kefir, teljes kiőrlésű bagette	Tea, melegszendvics (teljes kiőrlésű kenyérből)	Tejeskávé, turista szalámi, teljes kiőrlésű zsemle, jégcsapretek
Ebéd	Tarhonyaleves Bakonyi sertéstokány Copfocska tészta	Brokkolikrémleves Levesgyöngy Házi rizseshús Vegyes vágott savanyúság	Kolbászos bableves Kakaós kevert sütemény Sárgabarack lekvár	Marhaerőleves Sertéspörkölt Paradicsomos káposztafőzelék	Kertész-leves Borsos marhatokány Főtt burgonya Kovászos uborka
Uzsonna	Vajas molnárka, gyümölcs	Sonkakrém teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Kenőmájas, zsemle, uborka	Zöldfűszeres túrókrém, vágott zsemle, tv.paprika	Sajtos pereg, gyümölcs

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. január 20-24.

4. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, vajás-mézes fonott kalács	Tea, bundás kenyér (teljes kiőrlésű kenyérből)	Tejeskávé, vajás zsemle, uborka	Csipketea, házi túrókrém, teljes kiőrlésű zsemle, lilahagyma	Kefir, teljes kiőrlésű bagette
Ebéd	Zöldséges rizsleves gombával Majorannás pulykasült Tejfeles burgonyafőzelék	Gyümölcsleves Párolt szelet Rizibizi Cékla saláta	Köménymagleves Milánói sertés szelet Milánói makaróni	Fokhagymakrémleves Levesgyöngy Csemege sertéssült Párolt káposzta	Zöldborsóleves, Rakott burgonya kolbásszal Csemege uborka
Uzsonna	Csemege szalámi, teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Halkrémes szezámagos zsemle, paradicsom	Mini méz, teljes kiőrlésű kifli	Vajkrémes búzacsírás bagette, tv. paprika	Családi májas, félbarna kenyér, jégcsapretek

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. január 27-31.

5. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó, baromfi párizsi, szezámmagos zsemle, kaliforniai paprika	Zöldtea, szalonnás omlett, teljes kiőrlésű kenyér, póréhagyma	Tejeskávé, Zala felvágott, magvas zsemle, paradicsom	Tea, főtt virsli, mustár, burgonyás kenyér	Joghurt, teljes kiőrlésű kifli
Ebéd	Sertésraguleves Káposztás kocka Gyümölcs	Zellerkrémleves Stefánia szelet Hagymás tört burgonya Csemege uborka	Paradicsomleves Sertéstokány Párolt rizs Cseresznyebefőtt	Lebbencsleves Csemege pulykasült Tökfőzelék	Palócleves Ízes bukta Gyümölcs
Uzsonna	Szardíniakrém, teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Kakaós kifli, gyümölcs	Zöldfűszeres kockasajt, teljes kiőrlésű kifli	Házi túrókrém, teljes kiőrlésű zsemle, lilahagyma	Csirkemell sonka, vajás zsemle, tv. paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató