

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Általános Iskolák konyhái**

**Glutén és Tejmentes**

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,<br>natúr kukoricapehely                          | Zöldtea,<br>hagymás rántotta,<br>kenyér,<br>lilahagyma | Kakaó,<br>olasz felvágott,<br>kenyér,<br>jégcsapretek                          | Gyümölcsstea,<br>sonka,<br>margarin,<br>kenyér,<br>paradicsom | Limonádé,<br>főtt virsli,<br>mustár,<br>kenyér                  |
| Ebéd    | Zöldségleves<br>Debreceni pulykatokány<br>Párolt rizs | Halgaluskaleves<br>Káposztás kocka                     | Tojásleves<br>Lecsós csirkemáj<br>Főtt burgonya<br>Vegyes vágott<br>savanyúság | Csontleves<br>Aprósült<br>Finomfőzelék                        | Alföldi gulyásleves<br>Tejbegríz<br>kukoricadarával<br>Gyümölcs |
| Uzsonna | Tojáskrém,<br>kenyér,<br>pritamin paprika             | Puffasztott rizsszelet,<br>gyümölcs                    | Margarinos lekváros<br>kenyér,<br>alma   | Szardíniakrémes<br>kenyér,<br>uborka                          | Margarin,<br>Zala felvágott,<br>kenyér,<br>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

|                | <b>Hétfő</b>   | <b>Kedd</b>   | <b>Szerda</b>  | <b>Csütörtök</b>  | <b>Péntek</b>   |
|----------------|--|---|--|---|---|
| <b>Tízórai</b> | Kakaó,<br>marhahúsos párizsi,<br>kenyér,<br>uborka       | Gyümölcsle,<br>vitaminos margarin,<br>főtt tojás karikák,<br>kenyér,<br>kaliforniai paprika | Tea,<br>Zala felvágott,<br>margarin,<br>kenyér,<br>paprika | Tea,<br>sonka,<br>margarin,<br>kenyér,<br>retek                   | Tejeskávé,<br>turista szalámi,<br>kenyér,<br>jégcsapretek               |
| <b>Ebéd</b>    | Zöldségleves<br>Bakonyi sertéstokány<br>Copfocska tészta | Tavaszeleves<br>Házi rizseshús<br>Vegyes vágott<br>savanyúság                               | Kolbászos bableves<br>Burgonyás tészta<br>Csemege uborka   | Marhaerőleves<br>Sertéspörkölt<br>Paradicsomos<br>káposztafőzelék | Kertész-leves<br>Borsos marhatokány<br>Főtt burgonya<br>Kovászos uborka |
| <b>Uzsonna</b> | Margarinos - mézes<br>kenyér,<br>gyümölcs                | Sonkakrémes<br>kenyér,<br>paradicsom  | Kenőmájás,<br>kenyér,<br>uborka                            | Szardíniakrémes<br>kenyér,<br>tv.paprika                          | Puffasztott rizsszelet,<br>gyümölcs                                     |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

**É T L A P**

2020. január 20-24.

4. hét

|                | <b>Hétfő</b>  | <b>Kedd</b>   | <b>Szerda</b>  | <b>Csütörtök</b>  | <b>Péntek</b>  |
|----------------|---|---|--|---|--|
| <b>Tízórai</b> | Tej,<br>margarinos-mézes<br>kenyér  | Tea,<br>bundás kenyér   | Tejeskávé,<br>párizsi,<br>margarinos kenyér,<br>uborka                       | Csipketea,<br>tojáskrém,<br>kenyér,<br>lilahagyma                             | Tea,<br>főtt virsli,<br>mustár,<br>kenyér                          |
| <b>Ebéd</b>    | Zöldséges rizsleves<br>gombával<br>Majorannás pulykasült<br>Burgonyafőzelék | Gyümölcsleves<br>Sült csirkecomb<br>Rizi-bizi<br>Cékla saláta | Köménymagleves<br>pirított gm. kenyérkocka<br>Húsos tészta<br>Csemege uborka | Zöldségleves<br>Csemege sertéssült<br>Párolt káposzta<br>½ adag tört burgonya | Zöldborsóleves,<br>Rakott burgonya<br>kolbásszal<br>Csemege uborka |
| <b>Uzsonna</b> | Csemege szalámi,<br>kenyér,<br>uborka                                       | Halkrémes<br>kenyér,<br>paradicsom                            | Mini méz,<br>margarin,<br>kenyér   | Sonkakrémes<br>kenyér,<br>tv. paprika   | Zala felvágott,<br>margarin,<br>kenyér,<br>jégcsapretek            |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

**É T L A P**

2020. január 27-31.

5. hét

|                | <b>Hétfő</b>   | <b>Kedd</b>   | <b>Szerda</b>   | <b>Csütörtök</b>   | <b>Péntek</b>  |
|----------------|--|---|---|--|--|
| <b>Tízórai</b> | Kakaó,<br>baromfi párizsi,<br>kenyér,<br>kaliforniai paprika | Zöldtea,<br>szalonnás rántotta,<br>kenyér,<br>póréhagyma                  | Tejeskávé,<br>Zala felvágott,<br>kenyér,<br>paradicsom              | Tea,<br>főtt virsli,<br>mustár,<br>kenyér                      | Tea,<br>főtt tojás karikák,<br>margarin,<br>kenyér       |
| <b>Ebéd</b>    | Tárkonyos<br>csirkeraguleves<br>Káposztás kocka<br>Gyümölcs  | Tavaszi leves<br>Párolt szelet<br>Hagymás tört burgonya<br>Csemege uborka | Paradicsomleves<br>Sertéstokány<br>Párolt rizs<br>Cseresznye befőtt | Zöldséges<br>burgonyaleves<br>Csemege pulykasült<br>Tökfőzelék | Palócleves<br>Húsos tészta<br>Csemege uborka<br>Gyümölcs |
| <b>Uzsonna</b> | Szardíniakrém,<br>kenyér,<br>uborka                          | Puffasztott rizsszelet,<br>gyümölcs                                       | Májusi felvágott,<br>kenyér,<br>uborka                              | Felvágottkrémes<br>kenyér,<br>lilahagyma                       | Csirkemell sonka,<br>margarinos kenyér,<br>tv. paprika   |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!