

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Általános Iskolák konyhái**

**Gluténmentes**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

# É T L A P

2020. november 2-6.

45. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Joghurt, kenyér	Tej, vajás kenyér	Tea, sajtos sült kenyér	Kakaó, májusi felvágott, kenyér, tv. paprika	Tea, szalonnás rántotta, kenyér, paradicsom
Ebéd	Magyaros karfiolleves Gombás sertéstokány Petrezselymes rizs	Tárkonyos csirkeraguleves Káposztás kocka	Zöldségleves Aprósült Tejfeles burgonyafőzelék	Csontleves Nagykőrösi egytálétel	Tavaszeleves Pulykatokány Zöldséges rizs
Uzsonna	Veronai felvágott, kenyér, paradicsom	Halkrémes kenyér, lilahagyma	Margarinos kenyér, pritamin paprika	Vajkrémes kenyér, uborka	Mazsolás túrókrém, kenyér

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita mb. igazgató

**É T L A P**

2020. november 9-13.

46. hét

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Kakaó, vajjas kenyér	Kefir, kenyér	Tea, zöldfűszeres túrókrém, kenyér, uborka	Tej, margarinos kenyér, tv. paprika	Tea, vajkrémes kenyér, paradicsom
<b>Ebéd</b>	Zöldséges karfiolleves Pulykapörkölt Paradicsomos káposztafőzelék	Gombakrémleves pirított gm. kenyérkocka Csemege sertéssült Tört burgonya	Gulyásleves Tejbegríz kukoricadarával Gyümölcs	Kukorica daragaluska leves Székelykáposzta	Tojásleves Húsos tészta Csemege uborka
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, kenyér, jégcsapretek	Kenőmájas, kenyér, paradicsom	Kockasajt, kenyér	Turista felvágott, kenyér, pritamin paprika	Puffasztott rizsszelet, gyümölcs

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

2020. november 16-20.

47. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, hagymás rántotta, kenyér, paradicsom	Tej, lekváros kenyér	Tea, csemege szalámi, kenyér, tv.paprika	Kakaó, fűszeres pulykamájás, kenyér, paradicsom	Natúr joghurt, kenyér
Ebéd	Zöldségleves Aprósült Karatálbőfőzelék	Paradicsomleves Párolt szelet Kukoricás rizs Céklasaláta	Kukorica daragaluska leves Lencsefőzelék Sült kolbász	Zöldséges kelbimbóleves Marhapörkölt Tészta Csemege uborka	Húsleves Főtt csirkecomb ½ adag burgonya Gyümölcsmártás
Uzsonna	Gyümölcsös túrókrém, kenyér	Reszelt sajt, margarinos kenyér, uborka	Tepertőkrémes kenyér, lilahagyma	Tojáskrém kenyér, jégcsapretek	Sütőtök, vajás kenyér

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

2020. november 23-27.

48. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó, csemege szalámi, kenyér, paradicsom	Tea, főtt virsli, mustár, kenyér	Tea, házi túrókrém, kenyér, póréhagyma	Kefir, kenyér	Tea, sonka, margarin, kenyér, fejessaláta
Ebéd	Hamis gulyásleves Temesvári sertésszelet Copfocska tészta	Brokkolikrémleves pirított kenyérkocka Szezámagos csirkemáj Vajas burgonya	Zöldséges gombaleves Aprósült Tökfőzelék	Mészárosleves Káposztás tészta	Erdei gyümölcsleves Házi rizseshús Bolgár saláta
Uzsonna	Kockasajt, kenyér	Sonkakrémes kenyér, pritamin paprika	Ivólé, puffasztott rizsszelet	Vitaminos margarin, kenyér, uborka	Pöttyös túró rudi, alma

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk!

**É T L A P****2020. november 30-december 4.****49. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Tej, csirkemell sonka, kenyér, kaliforniai paprika	Tea, sajtkrém kenyer, paradicsom	Joghurt, kenyér	Tejeskávé, vajkrém kenyer, uborka	Tea, bundás kenyér
<b>Ebéd</b>	Kukorica galuskaleves Majorannás pulykasült Finomfőzelék	Kertészleves Kolbásos rakott burgonya Savanyú káposzta	Meggye leves Csirkemell párizsiasan Rizi-bizi Cékla saláta	Sertés raguleves Túrós tészta	Zöldségleves Aprósült Sárgaborsó főzelék
<b>Uzsonna</b>	Körözöttes kenyér, uborka	Mini jam, kenyér	Reszelt sárgarépa, margarin, kenyér	Puffasztott rizszelet, gyümölcs	Olasz felvágott, kenyér, pritamin paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!