

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

2021. január 4-8.

1. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, turista szalámi, vágott zsemle, tv.paprika	Kakaó, főtt tojáskarika, margarinos zsemle, kaliforniai paprika	Tea, melegszendvics (teljes kiőrlésű kenyérből)	Tejeskávé, vajas kakaós kifli	Tea, vajkrémes teljes kiőrlésű kenyér, pritamin paprika
Ebéd	Kertészleves Pulykapörkölt Sárgaborsó főzelék	Brokkoli krémleves Brassói apró pecsenye Forgatott burgonya Almapaprika	Lebbencsleves Székelykáposzta	Fejtett bableves Marhapörkölt Tarhonya Vegyes vágott savanyúság	Zöldséges gombaleves Bácskai rizses hús Csemege uborka
Uzsonna	Kockasajt, teljes kiőrlésű kifli	Házi túrókrém, teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Baromfi párizsi, szezámagos zsemle, paradicsom	Tepertőkrémes teljes kiőrlésű zsemle, lilahagyma	Müzli szelet, gyümölcs

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita 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

2021. január 11-15.

2. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Csipketea, sajtos párizsi, vágott zsemle, tv. paprika	Kakaó, vajkrémes teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Tea, hot-dog	Tej, vajás-mézes kalács	Tea, tükörtojás, burgonyás kenyér, lilahagyma
Ebéd	Galuskaleves Hentes tokány Orsó tészta	Vegyes gyümölcsleves Szerpenyős burgonya kolbásszal Csemege uborka	Zellerkrémleves Rántott hal Párolt rizs Tartármártás	Tojásleves Pirított csirkemáj Tört burgonya Céklasaláta	Kalocsai gulyásleves Káposztás kocka
Uzsonna	Mini jam, teljes kiőrlésű kifli	Zala felvágott, vitaminos margarin, félbarna kenyér, kaliforniai paprika	Húskrém teljes kiőrlésű kenyér, retek	Zöldfűszeres túrókrém, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Kefir, teljes kiőrlésű kifli

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita 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

2021. január 18-22.

3. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, májusi felvágott, szezámmagos zsemle, paradicsom	Kakaó, körözöttes teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Tea, csemege szalámi, zsemle, uborka	Tej, vajás briós	Zöldtea, sonkás omlett, teljes kiőrlésű kenyér, póréhagyma
Ebéd	Árpagyöngyleves Szerb rakott tészta	Bográcsgulyás Tejbegríz	Suhintott leves Sólet	Húsleves Főtt sertéscomb Gyümölcs mártás ½ adag sós burgonya	Karalábéleves Párolt szelet Majonézes tésztasaláta
Uzsonna	Fűszeres pulykamájás, teljes kiőrlésű kifli, pritamin paprika	Sajtos percc	Halkrémes teljes kiőrlésű kenyér, lilahagyma	Gomolya sajt, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Túró rudi, graham kifli

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita 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

2021. január 25-29.

4. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, csirkemell sonka, teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Habos puding, kifli	Tea, bundás kenyér (teljes kiőrlésű kenyérből)	Gabonás joghurt, teljes kiőrlésű kifli	Kakaó, olasz felvágott, teljes kiőrlésű zsemle, uborka
Ebéd	Magyaros burgonyaleves Sertéspörkölt Zöldborsó főzelék	Köménymagos leves Natúr szelet Tört burgonya Almapaprika	Sertésragu leves Túrós tészta	Paradicsomleves Sertéskaraj párizsiasan Párolt rizs Trópusi befőtt	Csontleves Rakott kelkáposzta
Uzsonna	Mazsolás túrókrém, vágott zsemle	Sajtkrémes teljes kiőrlésű kenyér, rettek	Löncs felvágott, mixes zsemle, paradicsom	Kenőmájas, zsemle, pírtamin paprika	Házi sajtos pogácsa, gyümölcs

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató