

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

2021. november 1-5.

44. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		Gyümölcs tea, veronai felvágott, margarinos kenyér 4 dkg, tv. paprika	Tej 1 dl, margarinos kenyér 4 dkg	Joghurt, puffasztott rizsszelet 2 db	Csipketea, párizsi, margarin, kenyér 4 dkg, retek
Ebéd		Zöldségleves Lucskos káposzta Gyümölcs 15 dkg kivéve banán	Karalábéleves Budapest pulykatokány Tört burgonya 20 dkg	Almaleves Szezámagos rántott hal Párolt rizs 4 dkg rizsből Csemege uborka	Csontleves Sertéspörkölt Sárgaborsófőzelék
Uzsonna		Sonka, margarin, kenyér 4 dkg, paradicsom	Sajtkrémes kenyér 4 dkg, pritamin paprika	Turista felvágott, kenyér 4 dkg, retek	Tojáskrém, kenyér 4 dkg, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

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

2021. november 8-12.

45. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, hagymás rántotta, kenyér 4 dkg, uborka	Kakaó 1 dl, Zala felvágott, kenyér 4 dkg, paradicsom	Zöldtea, sült kolbász, mustár, kenyér 4 dkg	Tej 1 dl, vajás kenyér 4 dkg	Tea, margarinos kenyér 4 dkg, kaliforniai paprika
Ebéd	Zöldborsóleves Sertéspaprikás Szarvacska tészta 5 dkg tésztából	Zöldségleves Szárnyas rizottó 5 dkg rizsből Káposztasaláta	Kukoricadaragaluska- leves Pulykapörkölt Lencsefőzelék	Tojásleves Párolt sertésszelet Vajas burgonya 20 dkg Cékla saláta	Sertésraguleves Káposztás tészta 5 dkg tésztából cukor nélkül
Uzsonna	Puffasztott rizsszelet 1 db, gyümölcs 15 dkg kivéve banán	Kockasajt, margarin, kenyér 4 dkg	Húskrém kenyér 4 dkg, tv. paprika	Baromfi párizsi, kenyér 4 dkg, uborka	Sonka, margarin, kenyér 4 dkg, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2021. november 15-19.

46. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Csipketea, sült szalonna, kenyér 4 dkg, lilahagyma	Tejeskávé 1 dl, vitaminos margarin, kenyér 4 dkg, tv. paprika	Tea, főtt virsli, mustár, kenyér 4 dkg	Kefir, puffasztott rizsszelet 2 db	Tej 1 dl, margarinos kenyér 4 dkg
Ebéd	Zöldségleves Aprósült Tejfeles burgonyafőzelék	Zöldséges karfiolleves Lecsós csirkemáj Párolt rizs 5 dkg rizsből	Francia hagymaleves Pusztapörkölt 20 dkg burgonyából Savanyú káposzta	Sertésraguleves Túrós tészta 5 dkg tésztából	Tojásleves Natúrszelet Párolt káposzta ½ adag burgonya
Uzsonna	Halkrémes teljes kenyér 4 dkg, paradicsom	Zala felvágott, kenyér 4 dkg, jégcsapretek	Tepertőkrémes kenyér 4 dkg, uborka	Vajkrémes kenyér 4 dkg, kaliforniai paprika	Kockasajt, kenyér 4 dkg, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2021. november 22-26.

47. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Csipketea, olasz felvágott, margarinos kenyér 4 dkg	Tej 1 dl, vajkrémes kenyér 4 dkg, uborka	Kefir, puffasztott rizsszelet 2 db	Kakaó 1 dl, vajás kenyér 4 dkg	Gyümölcsös joghurt, puffasztott rizsszelet 2 db
Ebéd	Zöldségleves Rakott zöldbab	Zöldséges gombaleves Főtt hús Paradicsommártás ½ adag burgonya	Almaleves Lenmagos rántott hal Párolt rizs 4 dkg rizsből Csemege uborka	Egri húsleves Káposztás tészta 5 dkg tésztából cukor nélkül	Magyaros karfiolleves Cigánypecsenye Hagymás tört burgonya 20 dkg Cékla saláta
Uzsonna	Kenőmájas, kenyér 4 dkg, tv. paprika	Puffasztott rizsszelet 1 db, gyümölcs 15 dkg kivéve banán	Löncskrémes kenyér 4 dkg, přitamin paprika	Csirkemell sonka, csészés margarin, kenyér 4 dkg, paradicsom	Körözött, kenyér 4 dkg, uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2021. november 29- december 3.

48. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcstea, főtt debreceni, kenyér 4 dkg, mustár	Kakaó 1 dl, marhahúsos párizsi, kenyér 4 dkg, paradicsom	Tea, bundás kenyér 4 dkg kenyérből	Tej 1 dl, vajás kenyér 4 dkg	Zöldtea, párizsi, margarin, kenyér 4 dkg, uborka
Ebéd	Zöldségleves Aprósült Finomfőzelék	Köménymagleves pirított kenyérkocka Húsos tészta 5 dkg tésztából Csemegeuborka	Paradicsomleves Pirított sertésmáj Sós burgonya 20 dkg Vegyes vágott savanyúság	Zellerkrémleves pirított kenyérkocka Marhapörkölt Tészta 5 dkg tésztából Csemege uborka	Zöldséges burgonyaleves Székelykáposzta
Uzsonna	Puffasztott rizsszelet 1 db, gyümölcs 15 dkg kivéve banán	Zöldfűszeres kockasajt, kenyér 4 dkg	Vitaminos margarin, reszelt sajt, kenyér 4 dkg, uborka	Csemege szalámi, margarinos kenyér 4 dkg, tv. paprika	Sonkakrémes kenyér 4 dkg, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!