

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Eötvös József Gimnázium**

**Tojás- és diómentes**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

# ÉTLAP

**2022. január 3 – 7.**

**1. hét**

|             | <b>Hétfő</b>                                                              | <b>Kedd</b>                                                       | <b>Szerda</b>                                                                    | <b>Csütörtök</b>                                                              | <b>Péntek</b>                                                    |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Ebéd</b> | Brokkolikrémleves<br>pirított kenyérkocka<br>Milánói makaróni<br>Mandarin | Paradicsom leves<br>Párolt sertésszelet<br>Bulgur<br>Bajor saláta | Zöldségleves<br>Aprósült<br>Burgonyafőzelék<br>Teljes kiőrkésű kenyér<br>Narancs | Káposzta leves<br>Ketchupos csirkecomb<br>Petrezselymes rizs<br>Uborka saláta | Alföldi gulyásleves<br>galuska nélkül<br>Szilvás gombóc<br>Banán |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Eötvös József Gimnázium**

**Tojás- és diómentes**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

# ÉTLAP

**2022. január 10 – 14.**

**2. hét**

|             | <b>Hétfő</b>                                         | <b>Kedd</b>                                 | <b>Szerda</b>                                          | <b>Csütörtök</b>                                                           | <b>Péntek</b>                                                  |
|-------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Ebéd</b> | Mészáros-leves<br>Burgonyás tészta<br>Csemege uborka | Tavaszi leves<br>Rakott kelkáposzta<br>Alma | Meggyleves<br>Natúr hal<br>Almás rizs<br>Uborka saláta | Köménymagleves<br>pirított kenyérkocka<br>Pusztapörkölt<br>Káposzta saláta | Zöldségleves<br>Csirkepaprikás<br>Szarvacska tészta<br>Narancs |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Eötvös József Gimnázium**

**Tojás- és diómentes**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

# ÉTLAP

**2022. január 17 – 21.**

**3. hét**

|             | <b>Hétfő</b>                                                       | <b>Kedd</b>                                          | <b>Szerda</b>                                                              | <b>Csütörtök</b>                                                 | <b>Péntek</b>                                                  |
|-------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Ebéd</b> | Zöldségleves<br>Lucskoskáposzta<br>Banán<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Serés raguleves<br>Sajtos tejeles tészta<br>Mandarin | Tejfölös burgonyaleves<br>Fűszeres csirkecomb<br>Rizi-bizi<br>Cékla saláta | Karfiolleves<br>Marhapörkölt<br>Copfocska tészta<br>Bajor saláta | Húsleves<br>Főtt sertéshús<br>Gyümölcs mártás<br>Főtt burgonya |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Eötvös József Gimnázium**

**Tojás- és diómentes**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

# ÉTLAP

**2022. január 24 - 28.**

**4. hét**

|             | <b>Hétfő</b>                                  | <b>Kedd</b>                                                              | <b>Szerda</b>                                                                                    | <b>Csütörtök</b>                                             | <b>Péntek</b>                                                                                 |
|-------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ebéd</b> | Zöldséges bableves<br>Túrós tészta<br>Narancs | Zöldségleves<br>Párolt szelet<br>Petrezselymes burgonya<br>Uborka saláta | Almaleves<br>Párolt pulykamell<br>Párolt rizs 0,5 adag<br>Párolt zöldség 0,5 adag<br>Almapaprika | Gulyásleves galuska<br>nélkül<br>Káposztás kocka<br>Mandarin | Zöldséges burgonyaleves<br>Csirkepörkölt<br>Zöldbabfőzelék<br>Banán<br>Teljes kiőrlésű kenyér |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Eötvös József Gimnázium**  
**Tojás- és diómentes**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

# ÉTLAP

**2022. január 31 – február 4.**  
**5. hét**

|             | <b>Hétfő</b>                                                                                | <b>Kedd</b>                                               | <b>Szerda</b>                                  | <b>Csütörtök</b>                                                 | <b>Péntek</b>                                          |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Ebéd</b> | Sóska krémleves<br>pirított kenyérkocka<br>Hentes csirkemell<br>Párolt rizs<br>Cékla saláta | Kertész leves<br>Harcsa paprikás<br>Tészta köret<br>Banán | Zöldségleves<br>Erdélyi rakottkáposzta<br>Alma | Tavaszeleves<br>Párolt szelet<br>Tört burgonya<br>Vitamin saláta | Tárkonyos<br>csirkeraguleves<br>Grízes tészta<br>Banán |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató