

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

2022. január 3-7.

1. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsle, vitaminos margarin, korpás kenyér, pritamin paprika	Kakaó, Zala felvágott, teljes kiőrlésű zsemle, retek	Tea, sonkás omlett, zsemle	Tej, vajas kuglóf	Gabonás joghurt, teljes kiőrlésű kifli
Ebéd	Olasz zöldségleves Sertéspörkölt Lencsefőzelék	Zöldségleves Pulykatokány Rövidcső tészta	Zellerkrémleves Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs	Daragaluskaleves Marhapörkölt Főtt burgonya Csemege uborka	Korhelyleves Kakaós kevert sütemény
Uzsonna	Halkrémes teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Margarinos hami rúd, gyümölcs	Lilahagymás túrókrém, teljes kiőrlésű zsemle	Sonka, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Vajkrémes magvas zsemle, kaliforniai paprika

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

2022. január 10-14.

2. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Limonádé olasz felvágott, teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Tea, hot-dog	Gyümölcsle, vitaminos margarin, teljes kiőrlésű zsemle, retek	Tej, margarinos-lekváros briós	Csipketea, főtt tojás, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, pirosarany
Ebéd	Zöldségkrémleves Mexikói pulykatokány Párolt rizs	Alföldi gulyásleves Tejbegríz Gyümölcs	Gombakrémleves Bükki kaszáspecsenye Bulgur	Bazsalikomos paradicsomleves Párolt szelet Tört burgonya	Zöldséges karfiolleves Csikós tokány Copfocska tészta
Uzsonna	Kenőmájas, zsemle, paradicsom	Turista szalámi, teljes kiőrlésű zsemle, tv. paprika	Kapros túrókrém, vágott zsemle	Margarinos teljes kiőrlésű zsemle, kaliforniai paprika	Ivólé, 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

2022. január 17-21.

3. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Limonádé, sült szalonna, teljes kiőrlésű kenyér, lilahagyma	Tejeskávé, zöldfűszeres kockasajt, teljes kiőrlésű kifli	Tea, főtt virsli, teljes kiőrlésű kenyér, mustár	Kakaó, vajás puffancs	Csipketea, májusi felvágott, teljes kiőrlésű zsemle, tv. paprika
Ebéd	Lebbencsleves Rácbabpaprikás Gyümölcs	Köménymaglevés Pírtott kenyérkocka Ananászos sertésszelet Párolt rizs	Csontleves Eszterházy pulykatokány Orsó tészta	Rizsleves Csemege sertéssült Karatőrfőzelék	Zöldségleves Cseh rakott burgonya
Uzsonna	Mini jam, kifli	Baromfi párizsi, szezámmagos zsemle, uborka	Sós rúd, gyümölcs	Házi májpástétom, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Vajkrémes molnárka

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

2022. január 24-28.

4. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, tavaszi felvágott teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Kefir, kifli	Csipketea, melegszendvics (teljes kiőrlésű kenyérből)	Kakaó, vajás kalács	Tea, bundás kenyér (teljes kiőrlésű kenyérből)
Ebéd	Széchenyi leves Pulykapörkölt Finomfőzelék	Paradicsomleves Gyros tál	Fokhagymakrémleves Hentes tokány Petrezselymes rizs	Zöldborsóleves Harcspaprikás Szarvacska tészta	Tarhonyaleves Hajdúkáposzta
Uzsonna	Párizsi, kifli, zöldpaprika	Sonkakrémes teljes kiőrlésű zsemle, reték	Reszelt sárgarépa, margarinos zsemle	Kockasajt, teljes kiőrlésű kifli, gyümölcs	Vajas kifli, pritamin paprika

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

2022. január 31- február 4.

5. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, csemege szalámi, teljes kiőrlésű zsemle, pírtamin paprika	Kakaó, vitaminos margarin, zsemle, uborka	Natúr joghurt, teljes kiőrlésű bagett	Tej, vajás-mézes kalács	Zöldtea, körözött, teljes kiőrlésű zsemle, póréhagyma
Ebéd	Brokkolikrémleves Lecsós virsli Tarhonya	Tojásleves Pusztapörkölt Vegyes vágott savanyúság	Legényfogóleves Ízes bukta	Daragaluskaleves Sertésvagdalt Tökfőzelék	Gyümölcsleves Bácskai rizseshús
Uzsonna	Gyümölcsös túrókrém, vágott zsemle	Kockasajt, teljes kiőrlésű kifli	Szezámmagos rúd, gyümölcs	Csemege szalámi, vitaminos margarin, teljes kiőrlésű zsemle, tv. paprika	Sajtos pereg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató