

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Általános Iskolák konyhái

Laktózmentes

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

ÉTLAP

2022. január 3-7.

1. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcslé, margarin, korpás kenyér, pritamin paprika	Kakaó, Zala felvágott, teljes kiőrlésű zsemle, rettek	Tea, sonkás rántotta, zsemle	Tej, margarinos zsemle	Joghurt, teljes kiőrlésű zsemle
Ebéd	Olasz zöldségleves Sertéspörkölt Lencsefőzelék	Zöldségleves Pulykatokány Rövidcső tészta	Zellerkrémleves pirított kenyérkocka Zöldborsós csirkemáj Párolt rizs	Daragaluskaleves Marhapörkölt Főtt burgonya Csemege uborka	Korhelyleves Almás palacsinta
Uzsonna	Halkrémes teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Margarinos zsemle, gyümölcs	Kockasajt, teljes kiőrlésű zsemle	Csirkemell sonka, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Párizsi, margarin, zsemle, kaliforniai paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

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, főtt virsli, mustár, teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsle, sonka, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, retek	Tej, tavaszi felvágott, zsemle, zöldpaprika	Csipketea, főtt tojás, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, pirosarany
Ebéd	Zöldségkrémleves pirított kenyérkocka Mexikói pulykatokány Párolt rizs	Alföldi gulyásleves Tejbegríz Gyümölcs	Gombakrémleves pirított kenyérkocka 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	Kockasajt, vágott zsemle	Párizsi, margarinos teljes kiőrlésű zsemle, kaliforniai paprika	Müzli szelet, gyümölcs

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2022. január 17-21.

3. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Limonádé, sült szalonna, teljes kiőrlésű kenyér, lilahagyma	Tejeskávé, kockasajt, teljes kiőrlésű zsemle	Tea, főtt virsli, teljes kiőrlésű kenyér, mustár	Kakaó lm., margarinos zsemle	Csipketea, májusi felvágott, teljes kiőrlésű zsemle, tv. paprika
Ebéd	Lebbencsleves Rácbabpaprikás Gyümölcs	Köménymagles Pirított kenyérkocka Almával párolt csirkemell Párolt rizs	Csontleves Eszterházy pulykatokány Orsó tészta	Rizsleves Csemege sertéssült Karalábefőzelék	Zöldségleves Párolt szelet Petrezselymes burgonya Őszibarackbefőtt
Uzsonna	Mini jam, zsemle	Baromfi párizsi, zsemle, uborka	Müzliszelet, gyümölcs	Házi májpástétom, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Főtt tojás karikák, margarinos zsemle, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2022. január 24-28.
4. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, tavaszi felvágott teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Kefir, zsemle	Csipketea, sonka, margarin, teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, margarinos zsemle	Tea, bundás kenyér (teljes kiőrlésű kenyérből)
Ebéd	Széchenyi leves Pulykapörkölt Finomfőzelék	Paradicsomleves Gyros tál öntet nélkül (hús, burg., zöldség)	Fokhagymakrémleves pirított kenyérkocka Hentes tokány Petrezselymes rizs	Zöldborsóleves Harcsapaprikás Szarvacska tészta	Tarhonyaleves Hajdúkáposzta
Uzsonna	Párizsi, zsemle, zöldpaprika	Sonkakrémes teljes kiőrlésű zsemle, retek	Reszelt sárgarépa, margarinos zsemle	Kockasajt, teljes kiőrlésű zsemle, gyümölcs	Margarinos zsemle, pritamin paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2022. január 31- február 4.
5. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, csemege szalámi, teljes kiőrlésű zsemle, pritamin paprika	Kakaó, margarin, zsemle, uborka	Natúr joghurt, teljes kiőrlésű zsemle	Tej, margarinos-mézes zsemle	Zöldtea, tavaszi felvágott, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, póréhagyma
Ebéd	Brokkolikrémleves pirított kenyérkocka Lecsós virsli Tarhonya	Tojásleves Pusztapörkölt Vegyes vágott savanyúság	Sertésraguleves Káposztás tészta	Daragaluskaleves Sertésvagdalt Tökfőzelék	Gyümölcsleves Bácskai rizseshús
Uzsonna	Sonka, vágott zsemle paradicsom	Kockasajt, teljes kiőrlésű zsemle	Müzliszelet, gyümölcs	Csemege szalámi, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, tv. paprika	Párizsi, kenyér, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!