

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Általános Iskolák konyhái**

**Tejfehérje mentes**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

# É T L A P

**2022. március 7 - 11.**

**10. hét**

|                | <b>Hétfő</b>                                                  | <b>Kedd</b>                                                    | <b>Szerda</b>                                                                              | <b>Csütörtök</b>                                                            | <b>Péntek</b>                                                                               |
|----------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Tea,<br>májusi felvágott,<br>teljeskiőrlésű zsemle,<br>uborka | Tejeskávé,<br>szalonnás rántotta,<br>zsemle,<br>zöldhagyma     | Csipketea,<br>Zala felvágott,<br>margarin,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>paradicsom        | Kakaó,<br>baromfi párizsi,<br>teljeskiőrlésű zsemle,<br>kaliforniai paprika | Tea,<br>főtt virsli,<br>mustár,<br>teljes kiőrlésű zsemle                                   |
| <b>Ebéd</b>    | Zöldségleves<br>Sertés pörkölt<br>Kelkáposzta főzelék         | Halgaluskaleves<br>Mákos metélt<br>Gyümölcs                    | Gombakrémleves<br>pirított kenyérkocka<br>Szerpenyős burgonya<br>virslivel<br>Uborkasaláta | Tarhonyaleves<br>Sólet                                                      | Paradicsomleves<br>Gödöllői töltött<br>csirkecomb<br>Petrezselymes rizs<br>Savanyú káposzta |
| <b>Uzsonna</b> | Sonka,<br>margarin,<br>vágott zsemle,<br>paradicsom           | Szalámi,<br>margarin,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>paradicsom | Mini jam,<br>teljes kiőrlésű zsemle                                                        | Müzli szelet,<br>gyümölcs                                                   | Szardíniakrém,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>paradicsom                                     |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

# É T L A P

2022. március 14 - 18.

11. hét

|                | Hétfő               | Kedd                                                                                | Szerda                                                              | Csütörtök                                            | Péntek                                                                 |
|----------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | MUNKASZÜNETI<br>NAP |  | Tea,<br>családi májas,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>paradicsom     | Tejeskávé,<br>mézes-<br>margarinos zsemle            | Tea,<br>sonka,<br>margarin,<br>kenyér,<br>paradicsom                   |
| <b>Ebéd</b>    |                     |                                                                                     | Csontleves<br>Csemege pulykasült<br>Paradicsomos<br>káposztafőzelék | Szilvaleves<br>Házi rizseshús<br>Uborkasaláta        | Zöldséges<br>kelbimbóleves<br>Bakonyi sertéstokány<br>Copfocska tészta |
| <b>Uzsonna</b> |                     |                                                                                     | Müzliszelet,<br>gyümölcs                                            | Tojáskrém<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>jégcsapretek | Turista szalámi,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>uborka                  |

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Általános Iskolák konyhái**  
**Tejfehérje mentes**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

# É T L A P

**2022. március 21 - 26.**

**12. hét**

|                | <b>Hétfő</b>                                                                                        | <b>Kedd</b>                                                           | <b>Szerda</b>                                                  | <b>Csütörtök</b>                                                             | <b>Péntek</b>                                                   | <b>Szombat</b>                                               |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Limonádé,<br>főtt tojás karikák,<br>vitaminos margarin,<br>teljes kiőrlésű<br>zsemle,<br>póréhagyma | Tea,<br>főtt virsli,<br>mustár,<br>kenyér                             | Gyümölcsle,<br>margarinos zsemle,<br>tv. paprika               | Tej,<br>tavaszi felvágott,<br>margarin,<br>zsemle,<br>paradicsom             | Tea,<br>turista felvágott,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>uborka | Kakaó,<br>lekváros margarin<br>zsemle                        |
| <b>Ebéd</b>    | Daragaluskaleves<br>Erdélyi rakott<br>káposzta                                                      | Gulyásleves<br>Tejberizs                                              | Tojásleves<br>Húsos tészta<br>Csemege uborka                   | Borsópüréleves<br>Pirított kenyérkocka<br>Lecsós pulykatokány<br>Párolt rizs | Lebbencsleves<br>Rácbabpaprikás                                 | Árpagyöngyleves<br>Zúzapörkölt<br>Tarhonya<br>Csemege uborka |
| <b>Uzsonna</b> | Zala felvágott,<br>margarin,<br>vágott zsemle,<br>paradicsom                                        | Olasz felvágott,<br>teljes kiőrlésű<br>zsemle,<br>kaliforniai paprika | Szalámi,<br>margarin,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>paradicsom | Sonkakrémes<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>paradicsom                         | Müzliszelet,<br>gyümölcs                                        | Párizsi,<br>margarinos<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>retek   |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Általános Iskolák konyhái**

**Tejfehérje mentes**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

# É T L A P

**2022. március 28 - április 1.**

**11. hét**

|                | <b>Hétfő</b>                                                          | <b>Kedd</b>                                             | <b>Szerda</b>                                                                             | <b>Csütörtök</b>                                                  | <b>Péntek</b>                                                  |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Tea,<br>csemege szalámi,<br>zsemle,<br>uborka                         | Tej,<br>bundás kenyér<br>(teljes kiőrlésű<br>kenyérből) | Zöldtea,<br>margarinos zsemle,<br>tv.paprika                                              | Tej,<br>mézes-margarinos<br>zsemle                                | Tea,<br>tükörtojás,<br>teljes kiőrlésű zsemle                  |
| <b>Ebéd</b>    | Zöldséges gombaleves<br>Mézes-mustáros<br>csirkecsíkok<br>Párolt rizs | Jókai bableves<br>Darás metélt                          | Köménymagleves<br>Pirított kenyérkocka<br>Szezámagos hal<br>Burgonyapüré<br>Vegyes befőtt | Pásztorleves<br>Rakott karfiol                                    | Húsleves<br>Húsgombóc<br>Paradicsommártás<br>½ adag burgonya   |
| <b>Uzsonna</b> | Kenőmájas,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>paradicsom                   | Müzliszelet,<br>gyümölcs                                | Szalámi,<br>margarin,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>paradicsom                            | Zala felvágott,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>kaliforniai paprika | Csirkemell sonka,<br>margarin,<br>korpás zsemle,<br>paradicsom |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató