

Általános Iskolák konyhái

Cukormentes

ÉTLAP

2022. november 7 - 11.

45. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Csipketea, csemege szalámi, barna zsemle 1 db, pritamin paprika	Tea, főtt tojás karikák, vajás kenyér 7 dkg	Tea, bundás kenyér (7 dkg teljes kiőrlésű kenyérből)	Tea, májkrémes zsúrkenyér 7 dkg, tv.paprika	Limonádé, baromfi párizsi, teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg, paradicsom
Ebéd	Tavaszeleves Pulykapörkölt Burgonyafőzelék	Zöldséges gombaleves Hentes sertéstokány Bulgur 5 dkg bulgurból	Paradicsomleves Bácskai rizseshús 5 dkg rizsből	Tejfeles kelkáposztaleves virslivel Húsos tészta 5 dkg tésztából Csemege uborka	Zöldségleves Fűszeres húspogácsa Hagymás törtburgonya 20 dkg Savanyúság
Uzsonna	Abonett gluténmentes 3 db, alma 15 dkg	Halkrémes teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, jégcsapretek	Körözött, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, lilahagyma	Turista felvágott, teljes kiőrlésű bagett 4 dkg-nyi, uborka	Puffasztott rizsszelet 2 db, mandarin 10 dkg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Általános Iskolák konyhái

Cukormentes

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

ÉTLAP

2022. november 14 - 18.

46. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Limonádé, májusi felvágott, teljes kiőrlésű bagett 7 dkg-nyi, paradicsom	Tea, párizsi, vajás kenyér 4 dkg	Tea, zala felvágott, csészés margarin, teljes kiőrlésű bagett 7 dkg-nyi,	Joghurt, teljes kiőrlésű kifli 1 db	Tea, melegszendvics (7 dkg teljes kiőrlésű kenyérből)
Ebéd	Köménymaglevés Pirított kenyérkocka Tejszínes pulykacomb Zöldséges orsótészta 5 dkg tésztából	Csontleves Sült kolbász Szemesbabfőzelék	Sertésraguleves Túrós tészta 5 dkg tésztából	Tojásleves Szezámagos hal Párolt rizs 5 dkg rizsből Vegyes vágott savanyúság	Zöldséges karfiolleves Majorannás pulykasült Paradicsomos káposztafőzelék
Uzsonna	Sonka, margarin, zsúrkenyér 4 dkg	Ízesített vajkrémes teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, jégcsapretek	Reszelt sajt, margarinos teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, uborka	Sonkkrémes teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, paradicsom	Puffasztott rizsszelet 2 db, alma 15 dkg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

Általános Iskolák konyhái

Cukormentes

ÉTLAP

2022. november 21 - 25.

47. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Csipketea, főtt tojáskarika, margarinos teljes kiőrlésű bagett 7 dkg-nyi,	Kefir, teljes kiőrlésű kifli 1 db	Tea, főtt krinolin, mustár, teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg,	Tea, párizsi, vajás kenyér 7 dkg	Zöldtea, sonka, margarin, kenyér 7 dkg, paradicsom
Ebéd	Zellerkrémleves Levesgyöngy Lecsós sertés szelet Rizi-bizi 4 dkg rizsből	Palócleves Húsos tészta 4 dkg tésztából Csemege uborka	Daragaluskaleves Sertéspörkölt Kelkáposztafőzelék	Brokkolikrémleves Szalonnás csirkemáj Tört burgonya 20 dkg Káposztával töltött paprika	Zöldségleves Csikós pulykatokány Copfocska tészta 5 dkg tésztából
Uzsonna	Abonett gluténmentes 3 db, mandarin 10 dkg	Mexikói felvágott, margarinos burgonyás kenyér 4 dkg, tv.paprika	Házi túrókrém, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, póréhagyma	Tepertőkrémes teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, uborka	Kockasajt, teljes kiőrlésű kifli 1 db

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Általános Iskolák konyhái

Cukormentes

ÉTLAP

**2022. november 28 - december 2.
48. hét**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, főtt virsli, mustár, kenyér 7 dkg	Tea, főtt tojás karikák, margarinos kenyér 7 dkg	Tea, zala felvágott, margarin, kenyér 7 dkg	Tea, olasz felvágott, margarinos teljes kiőrlésű bagett 7 dkg.nyi,	Csipketea, zsíros félbarna kenyér 7 dkg, póréhagyma
Ebéd	Magyaros gombaleves Borsos marhatokány Bulgur 5 dkg bulgurból	Hajdúsági pulykaleves Káposztás tészta 5 dkg tésztából	Árpagyöngyleves Sertéstokány vadász módra Petrezselymes rizs 5 dkg rizsből	Húsleves Főtt csirkecomb Almamártás ½ adag főtt burgonya	Zöldségleves Erdélyi rakott káposzta Alma 15 dkg
Uzsonna	Zöldfűszeres túrókrém, teljes kiőrlésű kifli 1 db, pritamin paprika	Csirkemell sonka, margarinos teljes kiőrlésű bagett 4 dkg.nyi, tv.paprika	Szardíniakrémes teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, paradicsom	Sajtos perec 4 dkg.nyi	Felvágottkrémes teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!