

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Általános Iskolák konyhái

Cukormentes

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

ÉTLAP



2022. december 5 - 9.

49. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Joghurt, teljes kiőrlésű kifli 1 db	Tea, sonka, vajás kenyér 7 dkg	Tea, hagymás omlett, teljes kiőrlésű zsemle 1 db, pritaminpaprika	Tea, olasz felvágott, teljes kiőrlésű bagett 7 dkg, paradicsom	Tea, vajkrémes teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg, tv.paprika
Ebéd	Tojásleves Grill csirkemell Párolt rizs 3 dkg rizsből Angol köret 15 dkg	Zöldségleves Sült kolbász Sárgaborsófőzelék	Tavaszeleves Lecsós csirkemáj Bulgur 5 dkg bulgurból	Csontleves Bakonyi sertéstokány Copfocska tészta 5 dkg tésztából	Köménymagleves Pirított kenyérkocka Rakott burgonya 20 dkg burgonyából Kovászos uborka
Uzsonna	Turista felvágott, margarinos kenyér 4 dkg jégcsapretek	Sajtkrémes teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, uborka	Reszelt sárgarépa, margarinos félbarna kenyér 4 dkg	Szardíniakrémes kenyér 4 dkg	Puffasztott rizsszelet 2 db, alma 10 dkg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

É T L A P**2022. december 12 - 16.****50. hét**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, főtt krinolin, mustár, nagy kifli 7 dkg	Kefir, teljes kiőrlésű kifli 1 db	Tea, csirkemell sonka, vajas magvas zsemle 1 db	Zöldtea, melegszendvics (7 dkg teljes kiőrlésű kenyérből)	Tea, baromfi párizsi, margarinos teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg,
Ebéd	Zöldségleves Pulykapörkölt Brokkoli főzelék	Paradicsomleves Fűszeres halfilé Petrezselymes rizs 5 dkg rizsből	Almaleves Húsos tészta 5 dkg tésztából Csemege uborka	Gulyásleves Párolt szelet Párolt vegyes zöldköret	Zöldséges gombaleves Gyöngyös káposzta
Uzsonna	Csemege szalámi, vitaminos margarin, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, pritaminpaprika	Zala felvágott, margarin, kenyér 4 dkg	Házi májpástétom, teljes kiőrlésű bagett 4 dkg, paradicsom	Vitaminos margarin, kenyér 4 dkg, uborka	Körözött, kenyér 4 dkg, lilahagyma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2022. december 19 - 23.

51. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, sült kolbász, mustár, teljes kiőrlésű kenyér 7 dkg,	Tea, Zala felvágott, vajkrémes szezámragos zsemle 1 db	Tea, bundás kenyér (7 dkg teljes kiőrlésű kenyérből)	TÉLI SZÜNET	
Ebéd	Zellerkrémleves Szárnyasrizottó 5 dkg rizsből Cékla saláta diab.	Kassai burgonyaleves Párolt szelet Párolt vegyes zöldköret	Pásztorleves Csemege sertéssült Tökfőzelék		
Uzsonna	Kockasajt, kenyér 4 dkg	Zsíros teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, póréhagyma	Májusi felvágott, margarinos kenyér 4 dkg paradicsom		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!