

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Általános Iskolák konyhái

Gluténmentes és cukorbeteg

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

É T L A P

2023. március 6 - 10.

10. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Csipketea, főtt krinolin, kenyér 4 dkg, mustár	Tea, olasz felvágott, kenyér 4 dkg	Tea, sonka, vitaminos margarin, kenyér 4 dkg, kaliforniai paprika	Kefir, puffasztott rizs 2 db	Tea, sonkás rántotta, kenyér 4 dkg, uborka
Ebéd	Zöldségleves Rácbabpaprikás	Csontleves Rakott karfiol	Rántott leves Vajas csirkemell Majonézes tésztasaláta 5 dkg tésztából	Zöldséges burgonyaleves Székelykáposzta	Gombakrémleves Lecsós virsli Párolt rizs 5 dkg rizsből
Uzsonna	Reszelt sajt, margarin, kenyér 4 dkg, uborka	Kenőmájas, kenyér 4 dkg, paradicsom	Szardiniakrém, kenyér 4 dkg	Csemege szalámi, kenyér 4 dkg, tv. paprika	Puffasztott rizs 2 db, mandarin 10 dkg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

ÉTLAP

2023. március 13 - 17.

11. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, májusi felvágott, kenyér 4 dkg	Tea, főtt tojás karikák, vajás kenyér 4 dkg		Limonádé, zala felvágott, kenyér 4 dkg, paradicsom	Tea, bundás kenyér 4 dkg gm. kenyérből
Ebéd	Zöldségleves Rizseshús 5 dkg rizsből Csemege uborka	Magyaros karfiolleves Szalonnás csirkemáj Főtt burgonya 20 dkg Csemege uborka		Paradicsomleves Párolt szelet Petrezselymes rizs 5 dkg rizsből Kapormártás	Zöldséges burgonyaleves Aprósült Finomfőzelék
Uzsonna	Körözött, kenyér 4 dkg, lilahagyma	Sajtkrémes kenyér 4 dkg, paradicsom		Puffasztott rizsszelet 2 db, alma 10 dkg	Csirkemell sonka, kenyér 4 dkg, tv. paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2023. március 20 - 24.

12. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Zöldtea, tavaszi sajtos rolád, kenyér 4 dkg, pritaminpaprika	Tea, sonka, vajás kenyér 4 dkg	Tea, hagymás rántotta, kenyér 4 dkg, paradicsom	Tea, kockasajt, kenyér 4 dkg	Tea, főtt virsli, mustár, kenyér 4 dkg
Ebéd	Zöldségleves Debreceni sertéstokány Zöldséges rizs 5 dkg rizsből	Tavaszeleves Erdélyi rakott burgonya 20 dkg burgonyából	Tárkonyos raguleves Mákos metélt 5 dkg gm. tésztából	Zöldséges kelbimbóleves Bácskai rizseshús 5 dkg rizsből Csemege uborka	Húsleves Főtt sertéshús Sóskamártás ½ adag burgonya
Uzsonna	Zsíros kenyér 4 dkg, zöldhagyma	Marhapárizsi, kenyér 4 dkg, tv. paprika	Házi kapros túrókrém, kenyér 4 dkg	Házi májpástétom, kenyér 4 dkg, uborka	Olasz felvágott, vajkrémes kenyér 4 dkg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2023. március 27 - 31.

13. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, turista felvágott, kenyér 4 dkg, uborka	Tea, sonka, margarin, kenyér 4 dkg	Tea, főtt tojás, margarinos kenyér 4 dkg, kaliforniai paprika	Tea, füstölt párizsi, kenyér 4 dkg	Natúr joghurt, puffasztott rizsszelet 2 db
Ebéd	Zöldségleves Csemege pulykasült Paradicsomos káposztafőzelék	Tavaszeleves Kolbászos rakott burgonya 20 dkg burgonyával Csemege uborka	Tejfölös karfiolleves Csirkepörkölt Orsó tészta 5 dkg gm. tészta	Kukoricadaragaluska- leves Aprósült Tökfőzelék	Sertésraguleves Káposztás kocka 5 dkg gm. tésztából
Uzsonna	Házi petrezselymes túrókrém, kenyér 4 dkg, hónapos retek	Löncshús felvágott, kenyér 4 dkg, paradicsom	Zöldfűszeres kockasajt, kenyér 4 dkg	Halkrémes kenyér 4 dkg, lilahagyma	Puffasztott rizsszelet 2 db, alma 10 dkg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!