

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Általános Iskolák konyhái

Laktózmentes

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, teljes kiőrlésű kenyér, mustár	Kakaó, olasz felvágott, zsemle	Tea, vitaminos margarin, teljes kiőrlésű zsemle, kaliforniai paprika	Kefir, zsemle	Tea, sonkás rántotta, teljes kiőrlésű zsemle, uborka
Ebéd	Zöldségleves Rácbabpaprikás Gyümölcs	Csontleves Rakott karfiol	Rántott leves Pirított kenyérkocka Párolt csirkemell Törtburgonya Befőtt	Lebbencsleves Hajdúkáposzta	Gombakrémleves Lecsós virsli Párolt rizs
Uzsonna	Kockasajt, margarin, zsemle, uborka	Kenőmájas, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Szardiniakrém, vágott zsemle	Csemege szalámi, teljes kiőrlésű zsemle, tv. paprika	Müzliszelet, gyümölcs

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, magvas zsemle	Kakaó, margarinos zsemle		Limonádé, zala felvágott, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Tea, bundás kenyér (teljes kiőrlésű kenyérből)
Ebéd	Zöldségleves Tarhonyáshús Csemege uborka	Magyaros karfiolleves Szalonnás csirkemáj Főtt burgonya Vegyes befőtt		Paradicsomleves Párolt szelet Petrezselymes rizs Csemege uborka	Pásztorleves Stefánia vagdalt Finomfőzelék
Uzsonna	Sonka, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, lilahagyma	Kockasajt, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom		Müzli szelet, gyümölcs	Csirkemell sonka, szezámos zsemle, tv. paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2023. március 20 - 24.
12. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Zöldtea, tavaszi rolád, teljes kiőrlésű zsemle, pritaminpaprika	Karamellás tej, margarinos zsemle	Tea, hagymás rántotta, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Kakaó, kockasajt, teljes kiőrlésű kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, kenyér
Ebéd	Fejtett bableves Debreceni sertéstokány Zöldséges bulgur	Tarhonyaleves Erdélyi rakott burgonya	Tárkonyos raguleves Mákos metélt Gyümölcs	Zöldséges kelbimbóleves Bácskai rizseshús Csemege uborka	Húsleves Főtt sertéshús Sóskamártás ½ adag burgonya
Uzsonna	Zsíros burgonyás kenyér, zöldhagyma	Marhapárizsi, teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika	Sonka, margarin, vágott zsemle	Házi májpástétom, zsemle, uborka	Olasz felvágott, margarinos teljes kiőrlésű zsemle

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2023. március 27 - 31.

13. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, turista felvágott, teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Tej, lekváros zsemle	Tea, főtt tojás, margarinos barna zsemle, kaliforniai paprika	Kakaó, füstölt párizsi, szezámós zsemle	Natúr joghurt, teljes kiőrlésű kenyér
Ebéd	Suhintottleves Csemege pulykasült Paradicsomos káposztafőzelék	Árpagyöngyleves Kolbászos rakott burgonya Csemege uborka	Tejfölös karfiolleves Csirkepörkölt Orsó tészta	Daragaluskaleves Zöldséges vagdalt Tökfőzelék	Sertésraguleves Káposztás kocka
Uzsonna	Sonka, margarin, vágott zsemle, hónapos retek	Löncshús felvágott, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Zöldfűszeres kockasajt, teljes kiőrlésű kenyér	Halkrém teljes kiőrlésű kenyér, lilahagyma	Müzliszelet, gyümölcs

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!