

# ÉTLAP

2023. május 1 - 5.

18. hét

|         | Hétfő                                                                             | Kedd                                               | Szerda                                                     | Csütörtök                                            | Péntek                                                     |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Tízórai |  | Tea,<br>turista szalámi,<br>teljes kiőrlésű zsemle | Limonádé,<br>sonka,<br>margarin,<br>teljes kiőrlésű kenyér | Tej,<br>margarinos zsemle                            | Tea,<br>főtt virsli,<br>ketchup,<br>teljes kiőrlésű kenyér |
| Ebéd    |                                                                                   | Csontleves<br>Brokkolis vagdalt<br>Burgonyafőzelék | Halgaluska leves<br>Zöldborsós csirkemáj<br>Párolt rizs    | Zellerkrémleves<br>Sertés pörkölt<br>Rövidcső tészta | Zöldségleves<br>Nagykőrösi egytálétel                      |
| Uzsonna |                                                                                   | Margarinos<br>magvas kenyér,<br>retek              | Kockasajt,<br>vágott zsemle                                | Margarinos<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>uborka      | Müzli szelet,<br>gyümölcs                                  |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

**2023. május 8 - 12.  
19. hét**

|                | <b>Hétfő</b>                                   | <b>Kedd</b>                                                               | <b>Szerda</b>                                              | <b>Csütörtök</b>                                                    | <b>Péntek</b>                              |
|----------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Tea,<br>májusi felvágott,<br>magvas zsemle     | Tej,<br>lekváros zsemle                                                   | Tea,<br>sült kolbász,<br>mustár,<br>teljes kiőrlésű kenyér | Kakaó,<br>olasz felvágott,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>paradicsom | Joghurt,<br>teljes kiőrlésű zsemle         |
| <b>Ebéd</b>    | Tarhonyaleves<br>Lucskos káposzta              | Köménymagleves,<br>Párolt pulykamell<br>Angol köret<br>½ adag párolt rizs | Marhaerő leves<br>Rakott zöldbab                           | Erdei gyümölcsleves<br>Zöldséges tokány<br>Bulgur                   | Szárnycsirkés raguleves<br>Káposztás kocka |
| <b>Uzsonna</b> | Tojáskrém<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>uborka | Light margarin,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>retek                       | Kockasajt,<br>zsemle,<br>lilahagyma                        | Müzli szelet,<br>gyümölcs                                           | Sonkakrém,<br>zsemle,<br>tv. paprika       |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

**2023. május 15 - 19.  
20. hét**

|                | <b>Hétfő</b>                                                      | <b>Kedd</b>                                                               | <b>Szerda</b>                                                                   | <b>Csütörtök</b>                                                     | <b>Péntek</b>                                                        |
|----------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Tea,<br>Zala felvágott,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>tv. paprika | Tejeskávé,<br>margarinos zsemle                                           | Tea,<br>főtt tojás karikák,<br>margarinos,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>uborka | Kefir,<br>zsemle                                                     | Tea,<br>szalonnás rántotta,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>paradicsom |
| <b>Ebéd</b>    | Paradicsomleves<br>Szárnyas rizottó<br>Vegyes befőtt              | Gombakrémleves lm.<br>Szerpenyős burgonya<br>kolbásszal<br>Csemege uborka | Lebbencsleves<br>Rakott karfiol                                                 | Zöldbableves<br>Marhapörkölt<br>Tarhonya<br>Káposzta saláta          | Húsleves<br>Főtt csirkecomb<br>Sóskamártás<br>½ adag főtt burgonya   |
| <b>Uzsonna</b> | Párizsi,<br>margarin,<br>vágott zsemle                            | Halkrém,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>retek                              | Müzli szelet,<br>gyümölcs                                                       | Veronai felvágott,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>kaliforniai paprika | Sonka,<br>margarin,<br>kenyér                                        |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

2023. május 22 - 26.  
21. hét

|                | Hétfő                                                                       | Kedd                                                   | Szerda                                                                                  | Csütörtök                                                                                      | Péntek                                                  |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Tea,<br>párizsi,<br>margarin,<br>kenyér                                     | Kakaó,<br>soproni felvágott,<br>teljes kiőrlésű zsemle | Limonádé,<br>főtt tojás karikák,<br>margarinos<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>paradicsom | Kefir,<br>zsemle                                                                               | Tea,<br>bundás kenyér<br>(teljes kiőrlésű<br>kenyérből) |
| <b>Ebéd</b>    | Daragaluska leves<br>Rácbab paprikás                                        | Gulyásleves<br>Mákos öntött tészta<br>Gyümölcs         | Zöldséges gombaleves<br>Pusztapörkölt<br>Uborkasaláta                                   | Tojásleves<br>Rántott pulykamell<br>½ adag párolt rizs<br>½ adag párolt vegyes<br>zöldségköret | Tavaszi leves<br>Aprósült<br>Kapros tökfőzelék          |
| <b>Uzsonna</b> | Zala felvágott,<br>ízesített margarin,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>uborka | Löncskrémes<br>barna zsemle,<br>tv. paprika            | Kockasajt,<br>zsemle                                                                    | Csirkemell sonka,<br>szezámagos zsemle,<br>uborka                                              | Mini méz,<br>zsemle                                     |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

## Általános Iskolák konyhái

Laktózmentes

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

# ÉTLAP

2023. május 29 - június 2.  
22. hét

|         | Hétfő          | Kedd                                                        | Szerda                                                       | Csütörtök                                                                                 | Péntek                                                  |
|---------|----------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>PÜNKÖSD</b> | Gyümölcslé,<br>baromfi párizsi,<br>teljes kiőrlésű zsemle   | Tea,<br>főtt tojás,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>paradicsom | Kakaó,<br>margarinos zsemle                                                               | Gyümölcsös joghurt,<br>teljes kiőrlésű zsemle           |
| Ebéd    |                | Brokkoli krémleves<br>Borsos pulykatokány<br>Zöldséges rizs | Legényfogó leves<br>Szilvalekváros gombóc                    | Meggyleves<br>Töltött csirkecomb<br>Petrezselymes burgonya<br>Vegyes vágott<br>savanyúság | Hamis gulyásleves<br>Csemege sertéssült<br>Finomfőzelék |
| Uzsonna |                | Zala felvágott,<br>hami rúd                                 | Kockasajt,<br>vágott zsemle                                  | Vitaminos margarin,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>kaliforniai paprika                     | Kenőmájas,<br>zsúrkenyér,<br>uborka                     |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató