

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Általános Iskolák konyhái**  
**Gluténmentes és cukorbeteg**

# ÉTLAP

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

2023. augusztus 28 - szeptember 1.  
35. hét

|         | Hétfő                | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek                                                        |
|---------|----------------------|------|--------|-----------|---------------------------------------------------------------|
| Tízórai | <b>Nyári szünet!</b> |      |        |           | Tea diab.,<br>kenőmájas,<br>kenyér 4 dkg,<br>tv. paprika      |
| Ebéd    |                      |      |        |           | Gulyásleves<br>Párolt szelet<br>Párolt vegyes<br>zöldségköret |
| Uzsonna |                      |      |        |           | Kefir,<br>puffasztott rizsszelet 2<br>db                      |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

**2023. szeptember 4 - 8.**  
**36. hét**

|                | <b>Hétfő</b>                                                                  | <b>Kedd</b>                                                  | <b>Szerda</b>                                                         | <b>Csütörtök</b>                                                         | <b>Péntek</b>                                      |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Limonádé diab.,<br>baromfi párizsi,<br>kenyér 4 dkg,<br>paradicsom            | Tea diab.,<br>zala felvágott,<br>vajás kenyér 4 dkg          | Tea diab.,<br>turista felvágott,<br>kenyér 4 dkg                      | Tea diab.,<br>májusi felvágott,<br>margarin,<br>kenyér 4 dkg             | Tea diab.,<br>bundás kenyér 4 dkg<br>gm. kenyérből |
| <b>Ebéd</b>    | Csontleves<br>Bakonyi pulykatokány<br>Copfocska tészta 5 dkg<br>gm. tésztából | Mészárosleves<br>Túrós metélt 5 dkg gm.<br>tésztából         | Zöldséges<br>burgonyaleves<br>Csemege sertéssült<br>Kapros tökfőzelék | Almaleves diab.<br>Húsos tészta 5 dkg gm.<br>tésztából<br>Csemege uborka | Tavaszeleves<br>Rácbabpaprikás                     |
| <b>Uzsonna</b> | Májusi felvágott,<br>margarin,<br>kenyér 4 dkg                                | Főtt tojás karikák,<br>margarinos<br>kenyér 4 dkg,<br>uborka | Halkrémes<br>kenyér 4 dkg,<br>lilahagyma                              | Csirkemell sonka,<br>kenyér 4 dkg,<br>tv. paprika                        | Puffasztott rizs 2 db,<br>alma 10 dkg              |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

**2023. szeptember 11 - 15.**  
**37. hét**

|                | <b>Hétfő</b>                                                    | <b>Kedd</b>                                                                   | <b>Szerda</b>                                                                    | <b>Csütörtök</b>                                                                   | <b>Péntek</b>                                                                       |
|----------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Tea diab.,<br>májusi felvágott,<br>margarinos<br>kenyér 4 dkg   | Natúr joghurt,<br>puffasztott rizs 2 db                                       | Tea diab.,<br>melegszendvics 4 dkg<br>gm. kenyérből                              | Tea diab.,<br>főtt tojás karikák,<br>vajás kenyér 4 dkg                            | Tea diab.,<br>párizsi,<br>csészés margarin,<br>kenyér 4 dkg,<br>kaliforniai paprika |
| <b>Ebéd</b>    | Zöldségleves<br>Pulykatokány<br>Zöldséges rizs 5 dkg<br>rizsből | Újházi csirkeleves<br>Sült csirkecomb<br>Párolt vegyes<br>zöldségköret 20 dkg | Tejfölös karfiolleves<br>Lecsós csirkemáj<br>Petrezselymes rizs 5 dkg<br>rizsből | Kukoricadaragaluska-<br>leves<br>Párolt sertés ragu<br>Tejfeles<br>burgonyafőzelék | Köménymagleves<br>Pirított gm. kenyérkocka<br>Rakott zöldbab                        |
| <b>Uzsonna</b> | Körözött<br>kenyér 4 dkg,<br>lilahagyma                         | Sonka,<br>vitaminos margarin,<br>kenyér 4 dkg,<br>paradicsom                  | Családi májas,<br>kenyér 4 dkg,<br>tv. paprika                                   | Zala felvágott,<br>kenyér 4 dkg,<br>uborka                                         | Kockasajt,<br>kenyér 4 dkg                                                          |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

**2023. szeptember 18 - 22.**  
**38. hét**

|                | Hétfő                                                          | Kedd                                                                      | Szerda                                                                       | Csütörtök                                                                | Péntek                                                                  |
|----------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Tea diab.,<br>hagymás rántotta,<br>kenyér 4 dkg,<br>paradicsom | Tea diab.,<br>zala felvágott,<br>vajás kenyér 4 dkg                       | Kefir,<br>kenyér 3 dkg                                                       | Tea diab.,<br>sertés párizsi,<br>kenyér 4 dkg,<br>retek                  | Tea diab.,<br>tojáskrém<br>kenyér 4 dkg,<br>uborka                      |
| <b>Ebéd</b>    | Zöldségleves<br>Paprikás sertésszelet<br>Sárgaborsófőzelék     | Halgaluskaleves<br>Káposztás kocka 5 dkg<br>gm. tésztából cukor<br>nélkül | Gombakrémleves<br>Pirított gm. kenyérkocka<br>Sült csirkecomb<br>Angol köret | Paradicsomleves diab.<br>Házi rizseshús 5 dkg<br>rizsből<br>Bajor saláta | Húsleves<br>Főtt sertéshús<br>Sóskamártás diab.<br>½ adag főtt burgonya |
| <b>Uzsonna</b> | Sonka,<br>margarin,<br>kenyér 4 dkg                            | Csemege szalámi,<br>kenyér 4 dkg,<br>uborka                               | Puffasztott rizsszelet 2<br>db,<br>alma 10 dkg                               | Halkrém<br>kenyér 4 dkg                                                  | Májusi felvágott,<br>margarin,<br>kenyér 4 dkg                          |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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. szeptember 25 - 29.**  
**39. hét**

|                | <b>Hétfő</b>                                                         | <b>Kedd</b>                                                                                                             | <b>Szerda</b>                                             | <b>Csütörtök</b>                                                      | <b>Péntek</b>                                              |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Limonádé diab.,<br>soproni felvágott,<br>kenyér 4 dkg                | Tea diab.,<br>főtt tojás karikák,<br>margarinos<br>kenyér 4 dkg,<br>paradicsom                                          | Tea diab.,<br>olasz felvágott,<br>kenyér 4 dkg,<br>uborka | Tea diab.,<br>párizsi,<br>vajás kenyér 4 dkg                          | Tea diab.,<br>mexikói felvágott,<br>kenyér 4 dkg,<br>retek |
| <b>Ebéd</b>    | Kertészleves<br>Frankfurti pulykatokány<br>Párolt rizs 5 dkg rizsből | Zellerkrémleves<br>Pirított gm. kenyérkocka<br>Serpényős burgonya<br>kolbásszal 20 dkg<br>burgonyával<br>Csemege uborka | Zöldséges gombaleves<br>Rakott karfiol                    | Zöldborsóleves<br>Marhapörkölt<br>Főtt burgonya 15 dkg<br>Almapaprika | Zöldséges<br>burgonyaleves<br>Székelykáposzta              |
| <b>Uzsonna</b> | Zöldfűszeres túrókrém,<br>kenyér 4 dkg,<br>kaliforniai paprika       | Májpástétom,<br>kenyér 4 dkg,<br>lilahagyma                                                                             | Sonka,<br>margarin,<br>kenyér 4 dkg                       | Zala felvágott,<br>margarinos<br>kenyér 4 dkg,<br>tv. paprika         | Kefir,<br>puffasztott rizsszelet 2<br>db                   |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!