

É T L A P

2024. januári 8 - 12.

2. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Limonádé, baromfi párizsi, kenyér 4 dkg, tv. paprika	Tea, főtt tojás karikák, vajás kenyér 4 dkg	Tea, turista felvágott, kenyér 4 dkg, paradicsom	Tea, felvágott, margarin, kenyér 4 dkg	Tea, bundás kenyér 4 dkg
Ebéd	Zöldborsóleves Bakonyi pulykatokány Copfocskatészta 5 dkg gm. tésztából	Tejfölös karfiolleves Lecsós csirkemáj Petrezselymes rizs 5 dkg rizsből	Zöldségleves Csemege sertéssült Kapros tökfőzelék Kenyér 3 dkg	Csontleves Rakott burgonya 20 dkg burgonyából Vegyes vágott	Tavaszeleves Rácbabpaprikás
Uzsonna	Sonka, margarin, kenyér 4 dkg	Zala felvágott, margarinos kenyér 4 dkg, uborka	Puffasztott rizsszelet 2 db, alma 10 dkg	Halkrémes kenyér 4 dkg, lilahagyma	Kefir, puffasztott rizsszelet 2 db

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2024. január 15 - 19.

3. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, májusi felvágott, csészes margarin, kenyér 4 dkg, uborka	Tea, tojáskrémes kenyér 4 dkg, paradicsom	Tea, sonka, margarinos kenyér 4 dkg	Tea, párizsi, margarin, kenyér 4 dkg	Tea, melegszendvics 4 dkg
Ebéd	Zöldséges karfiolleves Pulykatokány Zöldséges rizs 5 dkg rizsből	Sertésraguleves Párolt szelet Párolt vegyes zöldségköret (borsó, répa, kukorica)	Köménymagleves Pirított gm.kenyérkocka Rakott karfiol	Erdei gyümölcsleves Húsos tészta 5 dkg gm. tésztából Csemege uborka	Zöldségleves Fokhagymás sertésragu Babfőzelék
Uzsonna	Körözött, kenyér 4 dkg, lilahagyma	Kockasajt, kenyér 4 dkg	Kenőmájas, kenyér 4 dkg, uborka	Sertés zsír, kenyér 4 dkg, retek	Zala felvágott, kenyér 4 dkg, tv. paprika

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

2024. januári 22 - 26.

4. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, tojásrántotta, kenyér 4 dkg, póréhagyma	Tea, zala felvágott, vajás kenyér 4 dkg	Limonádé, sonka, vitaminos margarin, kenyér 4 dkg, kaliforniai paprika	Tea, párizsi, margarin, kenyér 4 dkg	Tea, főtt tojás, light margarin, kenyér 4 dkg, uborka
Ebéd	Kertészleves Debreceni pulykatokány Párolt rizs 5 dkg rizsből	Zöldséges burgonyaleves Székelykáposzta	Tavaszeleves Szerpenyős burgonya virslivel 20 dkg burgonyából Csemege uborka	Olasz zöldségleves Szalonnás csirkemáj Kukoricás rizs 4 dkg rizsből	Sertésraguleves Káposztás tészta 5 dkg gm. tésztából
Uzsonna	Puffasztott rizsszelet 2 db, mandarin 10 dkg	Soproni felvágott, kenyér 4 dkg, paradicsom	Szardíniakrém, kenyér 4 dkg	Kefir, puffasztott rizsszelet 2 db	Zöldfűszeres kockasajt, kenyér 4 dkg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

É T L A P

2024. januári 29 - február 2.

5. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Limonádé, csirkemell sonka, kenyér 4 dkg, pritaminpaprika	Tea, felvágott, vajás kenyér 4 dkg	Tea, főtt virsli, mustár, kenyér 4 dkg	Natúr joghurt, puffasztott rizsszelet 2 db	Tea, tojásos melegszendvics 4 dkg kenyérből
Ebéd	Brokkoli krémleves gm. kenyérkocka Hentes sertéstokány Petrezselymes rizs 5 dkg rizsből	Májgombóclevés Túrós metélt 5 dkg tésztából	Zöldséges gombaleves Párolt sertésragu Sárgaborsófőzelék	Paradicsomleves Gyros-tál	Szárnyasraguleves Párolt szelet Párolt vegyes zöldségköret (borsó, répa, kukorica)
Uzsonna	Zala felvágott, margarin, kenyér 4 dkg	Halkrémes kenyér 4 dkg, lilahagyma	Marhapárizsi, kenyér 4 dkg, paradicsom	Sonkkrémes kenyér 4 dkg, retek	Puffasztott rizsszelet 2 db, alma 10 dkg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!