

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Óvodai konyhák**  
**FRUKTÓZMENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

# É T L A P



**2017. december 4 - 8.**  
**49. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Tej, házi párizsikrém, teljes kiőrlésű zsemle, zöldhagyma	Tej, margarin, zsemle	Citromos tea, hot-dog, mustár	Tej, vajás császár zsemle, kaliforniai paprika	Csipketea, sajtkrém zsúrkenyér, jégcsapretek
<b>Ebéd</b>	Tejfölös karfiollevés Csirkemáj pörkölt Tört burgonya Bolgár saláta	Pulykavagdalt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szezámos rúd	Zöldséglevés Bazsalikomos tepsis halszeletek Párolt rizs Párolt zöldségek	Zabgaluska leves Párolt csirkemell Sóska-főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Rántott leves pirított teljes kiőrlésű kenyérkocka Vadas marhatokány Csótészta
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, margarin, búzacsirás bagett	Csemegeszalámi, margarinos korpás kifli, paradicsom	Tejfölös túró, teljes kiőrlésű zsemle, zöldhagyma	Toast sonka, ízesített vajkrém, kifli, uborka	Tej, puffasztott rizsszelet

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató

# É T L A P

2017. december 11 - 15.

50. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, margarinos zsemle	Gyümölcs tea, kockasajt, korpás kifli, uborka	Tej, Olasz felvágott, vajkrémes szezámmagos kenyér, tv. paprika	Zöldtea, húskrém, burgonyás kenyér	Tej, margarinos teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom
Ebéd	Zellerkrémleves Brassói aprópecsenye Csemegeuborka	Lebbencsleves Sült kolbász karikák Sárgborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Savanyú tojásleves Párolt csirkemell Sárgarépás rizs	Reform töltött káposzta Teljes kiőrlésű kenyér Sajtos pogácsa	Csontleves Rántott sertésszelet Párolt vegyes köret Párolt rizs ½ adag
Uzsonna	Májpástétom, teljes kiőrlésű zsemle, pritamin paprika	Szendvics sonka, margarinos barna zsemle, reszelt tojás	Körözött, teljes kiőrlésű kifli, lilahagyma	Joghurt, molnárka	Puffasztott rizsszelet mandarin

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

2017. december 18 – 22.

51. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé, Zala felvágott, vitaminos margarin, barna zsemle, tv. paprika	Csipketea, diós sajtkrém, teljes kiőrlésű kenyér, vajretek	Kakaó, pizza szelet	Tej, házi húskrém, graham kifli, paradicsom	Gyümölcstea, zöldséges túrókrém, teljes kiőrlésű kenyér
Ebéd	Májgaluskaleves Szatmári rakott burgonya Csemege uborka	Paradicsomleves Gyrosos csirkemellesíkok ½ adag rizs Joghurtos tzatzikisaláta	Zöldborsóleves Marhapörkölt Tarhonya Céklasaláta	Magyaros burgonyaleves Húsgombóc (pulykahúsból) Kefíres tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Alföldi csirkeleves Káposztás tészta cukor nélkül
Uzsonna	Tojáskrém, teljes kiőrlésű kenyér, pirosarany	Tej, puffasztott rizsszelet	Búzacsirás szárnyasmájkrém, teljes kiőrlésű kifli, uborka	Light margarin, mixes zsemle, reték	Zala felvágott, joghurtos margarin, Vincellér kifli, pritamin paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

2017. december 25 – 29.  
 52. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>			Tej, marhapárizsi, köleses zsemle, tv. paprika	Tejeskávé, sárgarépas sajtkrém, teljes kiőrlésű kifli	Tej, ízesített vajkrém, zsemle, paradicsom
<b>Ebéd</b>			Tejfölös zöldbableves Házi rizses csirke Céklasaláta	Köménymagos leves Sertéspaprikás Galuska (fele teljes kiőrlés liszttel)	Széchenyi-leves Rakott kelkáposzta (barna rizzsel) Teljes kiőrlésű kenyér
<b>Uzsonna</b>			Margarinos kifli, reték	Sonka, margarin, teljes kiőrlésű kenyér	Kefir, korpás kifli

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!