

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.


Óvodai konyhák
TEJ, BANÁN, DIÓ ÉS
FÖLDIMOGYORÓMENTES

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

É T L A P

2018. december 31 - 2019. január 4.

1. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai			Tea, tojásrántotta, teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, zsemle gyümölcs	Zöldtea, házi májkrém, teljes kiőrlésű zsemle tv paprika
Ebéd			Zöldségleves Gombás csirketokány Párolt rizs Befőtt	Lebbencsleves Sertéspörkölt Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Raguleves Káposztás tészta
Uzsonna			Margarinos-mézes kenyér	Zala felvágott, korpás kenyér, paraicsom	Sonka, margarin, zsemle, gyümölcs

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Óvodai konyhák
TEJ,BANÁN,DIÓ ÉS
FÖLDIMOGYORÓMENTES

É T L A P

2019. január 7 - 11.
2. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, főtt tojás, light margarin, félbarna kenyér	Gyümölcs tea, kenőmájas, teljes kiőrlésű zsemle, kaliforniai paprika	Tejeskávé, löncsfelvágott, teljes kiőrlésű kenyér, jégcsapretek	Zöldtea, főtt virsli, mustár, kenyér	Tej, ízesített margarin, vágott zsemle
Ebéd	Köménymagos leves Pirított zsemlekočka Rakott karfiol	Citromos kerti leves Tonhalvagdalt Tört burgonya Céklasaláta	Kalocsai gulyásleves Grízes metélt ízzel	Pulyka aprópecsenye Paradicsomos káposztafőzelék Ivólé Köleses kenyér	Gyümölcsleves Töltött csirkecomb Kuszkusz Párolt zöldség
Uzsonna	Csirkemellsonka, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Tej, margarinos zsemle	Felvágottkrém, zsemle, zöldhagyma	Tavaszi felvágott, margarin, kenyér, paradicsom	Baromfipárizsi, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Óvodai konyhák
TEJ,BANÁN,DIÓ ÉS
FÖLDIMOGYORÓMENTES

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

É T L A P

2019. január 14 - 18.
3. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, Alpesi szalámi, margarinos teljes kiőrlésű kenyér, kaliforniai paprika	Csipketea, margarinos korpás zsemle, párizsi, paradicsom	Csokis tej, vajás zsemle	Gyümölcs tea, sült debreceni kolbász, mustár, korpás kenyér	Tej, szalámi, margarin, kenyér, uborka
Ebéd	Frankfurti leves Gránátos kocka Csemege uborka	Tepsis pulykarolád Szemesbabfőzelék Ivólé Teljes kiőrlésű kenyér	Sütőtök krémleves Rántott csirkemáj Petrezselymes rizs Befőtt	Húsleves Főtt sertésszelet Sóskamártás Főtt burgonya	Paradicsomleves Marhapörkölt Tarhonya Savanyúkáposzta
Uzsonna	Sonka, margarin, kenyér, alma	Margarinos zsemle, zalafelvágott, narancs	Házi húskrém, teljes kiőrlésű kenyér, jégcsapretek	Olajos hal, kenyér, paradicsom	Felvágotkrémes kenyér, rettek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Óvodai konyhák
TEJ,BANÁN,DIÓ ÉS
FÖLDIMOGYORÓMENTES

É T L A P

2019. január 21 - 25.

4. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, sonkakrém teljes kiőrlésű zsemle, tv. paprika	Csipketea, csemege szalámi, margarin, zsemle, uborka	Pudingos tej, zsemle alma	Citromos tea, tojáskrém, magvas zsemle, paradicsom	Zöldtea, főtt virsli, mustár, kenyér
Ebéd	Sertésraguleves Káposztás sztrapacska Mandarin	Pulyka aprópecsenye Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Ízes piskóta tekercs	Meggyleves Tepsis harcsaszelet Kukoricás rizs Befőtt	Csontleves Töltött paprika Teljes kiőrlésű kenyér Alma	Gombaleves Spanyol csirke Burgonyapüré Uborkasaláta
Uzsonna	Párizsi, margarin, zsemle, uborka	Zala felvágott, margarin, kenyér, paradicsom	Májkrém teljes kiőrlésű zsemle, vajretek	Tej, zsemle	Lekváros margarinos zsemle

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Óvodai konyhák
TEJ,BANÁN,DIÓ ÉS
FÖLDIMOGYORÓMENTES

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

É T L A P

2019. január 28 - február 01.

5. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, sonka, margarinos zsemle	Csipketea, tükörtojás, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Kakaó, zsemle	Tej, Olasz felvágott, margarinos zabos kenyér, uborka	Citromos tea, házi csirkemájkrém, teljeskiőrlésű kenyér jégcsapretek
Ebéd	Széchenyi-leves Sertéspörkölt Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Nyírségi gombócleves Kuszkuszos metélt Gyümölcsízzel	Húsos rakott burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin	Reszelt leves Mézes-mustáros csirkemell Párolt rizs Lengyeles kelbimbó	Mészáros-leves Káposztás tészta
Uzsonna	Baromfipárizsi, margarinos korpás zsemle, tv. paprika	Tej, zsemle alma	Diákcsemege, margarin, zsemle, pritamin paprika	Tonhalpástétom, teljes kiőrlésű kenyér, kaliforniai paprika	Sonka, margarin, kenyér, körte

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató