

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Óvodai konyhák**  
**TEJ, TOJÁS, ROZS ÉS**  
**KUKORICAMENTES**

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, párizsi, margarin, teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, zsemle gyümölcs	Zöldtea, házi májkrém, teljes kiőrlésű zsemle tv paprika
Ebéd			Zöldségleves Gombás sertéstkány Párolt rizs Befőtt	Lebbensleves 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!

# ÉTLAP

2019. január 7 - 11.  
2. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, zala felvágott, margarin, light margarin, kenyér	Gyümölcs tea, kenőmájas, kenyér, kaliforniai paprika	Tejeskávé, löncsfelvágott, kenyér, jégcsapretek	Zöldtea, főtt virsli, mustár, kenyér	Tej, ízésített margarin, zsemle
Ebéd	Köménymagos leves Pirított zsemlekočka Rakott karfiol	Citromos kerti leves Zöldfűszeres halfilé Tört burgonya Céklasaláta	Kalocsai gulyásleves galuska nélkül Grízes metélt ízzel	Pulyka aprópecsenye Paradicsomos káposztafőzelék Ivólé Kenyér	Gyümölcsleves Párolt szelet Kuszkusz Párolt zöldség
Uzsonna	Sonka, margarin, zsemle, paradicsom	Tej, margarinos zsemle	Felvágottkrém, zsemle, zöldhagyma	Tavaszi felvágott, margarin, kenyér, paradicsom	Párizsi, margarin, kenyér, uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

2019. január 14 - 18.

3. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, Alpesi szalámi, margarinos kenyér, kaliforniai paprika	Csipketea, margarinos zsemle, párizsi, paradicsom	Csokis tej, vajás zsemle, pirított dió	Gyümölcs tea, sült debreceni kolbász, mustár, kenyér	Tej, szalámi, margarin, kenyér, uborka
Ebéd	Frankfurti leves Gránátos kocka Csemege uborka	Aprósült Szemesbabfőzelék Ivólé Kenyér	Sütőtök krémleves Natúr 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, kenyér, jégcsapretek	Olajos hal, kenyér, paradicsom	Felvágottkrémes kenyér, rettek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

**Óvodai konyhák**  
**TEJ,TOJÁS,ROZS ÉS**  
**KUKORICAMENTES**

# É T L A P

**2019. január 21 - 25.**  
**4. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Tej, sonkakrém zsemle, tv. paprika	Csipketea, csemege szalámi, margarin, zsemle, uborka	Pudingos tej, zsemle  banán	Citromos tea, sonka, margarin, zsemle, paradicsom	Zöldtea, főtt virsli, mustár, kenyér
<b>Ebéd</b>	Sertésraguleves Káposztás tészta Mandarin	Pulyka aprópecsenye Burgonyafőzelék Kenyér Ivólé	Meggyleves Tepsis harcsaszelet Sárgarépás rizs Befőtt	Csontleves Főtt hús Paradicsommártás ½ adag főtt burgonya Kenyér Alma	Gombaleves Natúrselet Burgonyapüré Uborkasaláta
<b>Uzsonna</b>	Párizsi, margarin, zsemle, uborka	Zala felvágott, margarin, kenyér, paradicsom	Májkrém zsemle, vajretek	Tej, zsemle	Lekváros margarinos zsemle

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Óvodai konyhák**

**TEJ, TOJÁS, ROZS ÉS  
KUKORICAMENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

# É T L A P

**2019. január 28 - február 01.**

**5. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Tej, sonka, margarinos zsemle	Csipketea, főtt virsli, mustár, zsemle	Kakaó, zsemle	Tej, Olasz felvágott, margarinos kenyér, uborka	Citromos tea, házi csirkemájkrém, kenyér, jégcsapretek
<b>Ebéd</b>	Széchenyi-leves Sertéspörkölt Tökfőzelék Kenyér	Nyírségi gombócleves Kuszkuszos metélt Gyümölcsízzel	Húsos rakott burgonya tojás nélkül Kenyér Mandarin	Zöldségleves Mézes-mustáros sertésszelet Párolt rizs Lengyeles kelbimbó	Mészáros-leves Káposztás tészta
<b>Uzsonna</b>	Baromfipárizsi, margarinos zsemle, tv. paprika	Tej, zsemle, alma	Diákcsemege, margarin, zsemle, pritamin paprika	Tonhalpástétom, kenyér, kaliforniai paprika	Sonka, margarin, kenyér, körte

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató