

# É T L A P

**2019. március 4 - 8.**  
**10. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Kakaó, margarinos zsemle	Gyümölcsstea, sonka, margarin, kenyér, reték	Tej, májusi felvágott, margarin, zsemle	Karamellás tej, margarinos-mézes kenyér	Zöldtea, kenőmájas, teljes kiőrlésű zsemle, kaliforniai paprika
<b>Ebéd</b>	Burgonya krémleves pirított kenyérkocka Zöldséggel párolt csirkemell Ø kukorica ½ adag párolt rizs	Sólet tojás nélkül Teljes kiőrlésű kenyér Ivólé	Zöldségleves Gombás sertésszelet Tört burgonya Bajor saláta	Pulyka aprópecsenye Paradicsomos káposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Egri húsleves Tejberizs Gyümölcs
<b>Uzsonna</b>	Olasz felvágott, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, gyümölcs	Párizsi, margarin, barna zsemle, uborka	Löncs felvágott, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, hónapos retek	Zala felvágott, margarin, zsemle, gyümölcs	Mustáros halkrém, burgonyás kenyér

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

# É T L A P

2019. március 11 - 15.

11. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, sonkakrémes zsemle, tv.paprika	Tej, Turista szalámi, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Csipketea, főtt virsli, kenyér, ketchup	Kakaó, Zala felvágott, light margarin, teljes kiőrlésű zsemle, hónapos retek	
<b>Ebéd</b>	Köménymagleves pirított kenyérkocka Fűszeres halszelet Margarinos burgonya Befőtt	Csontleves Vadas marhatokány Csőtészta	Csemege sertéssült Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Ivólé	Karalábékrém leves pirított kenyérkocka Csirkemell budapest módra Párolt rizs Vitamin saláta	
<b>Uzsonna</b>	Baromfipárizsi, vitaminos margarin, teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Kenőmájas, császárszsemle, gyümölcs	Májusi felvágott, margarin, zsemle, rettek	Olajos hal, kenyér, alma	

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. március 18 - 22.**  
**12. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Zöldtea, húskrém, vágott zsemle, tv. paprika	Tej, kenőmájas, kenyér, uborka	Csokistej, Pápai sonka, korpás zsemle, hónapos retek	Tej, májpástétomos teljes kiőrlésű kenyér, kaliforniai paprika	Gyümölcsstea, Csemege szalámi, margarinos zabos kenyér, uborka
<b>Ebéd</b>	Csirkeaprólékleves Tejbegríz	Zöldségleves Aprósült Tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Sertésraguleves Káposztás tészta Gyümölcs	Sárgarépa krémleves pirított kenyérkocka Pulykarizottó sajt nélkül Csemege uborka	Rántott leves pirított kenyérkocka Almával párolt csirkemell Tört burgonya
<b>Uzsonna</b>	Párizsi, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Májusi felvágott, margarinos zsemle	Paradicsomos halkrém, teljes kiőrlésű kenyér	Zala felvágott, margarin, köleses zsemle gyümölcs	Margarinos – lekváros kenyér

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató

# É T L A P

2019. március 25 - 29.

13. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé, margarinos zsemle	Citromos tea, sült császár szalonna, fehér kenyér, lilahagyma	Kakaó, margarinos köleses zsemle, sárgarépa csíkok	Csipketea, tavaszi rolád, kenyér	Tej, sonkakrém, teljes kiőrlésű zsemle
Ebéd	Jókai bableves Mákos metélt Alma	Lebbencsleves Pulykapörkölt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves Paprikás harcsaszelet Párolt rizs Csemege uborka	Rácbabpaprikás Teljes kiőrlésű kenyér Ivólé	Zöldségleves Brassói aprópecsenye Uborkasaláta
Uzsonna	Virslikrém, teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika	Párizsi, margarin, zsemle, gyümölcs	Olasz felvágott, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Tej, zala felvágott, light margarin, vágott zsemle paradicsom	Margarinos-mézes kenyér, gyümölcs

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!