

É T L A P



2019. december 2 - 7.

49. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	Tej 2 dl, házi párizsikrém, teljes kiőrlésű zsemle ½ db, zöldhagyma	Tej 2 dl, margarinos zsemle ½ db, uborka	Citromos tea, főtt virsli, mustár, kenyér 5 dkg	Tej 2 dl, szendvics sonka, vajás császár zsemle ½ db, kaliforniai paprika	Tejeskávé 2 dl, sajtkrém teljes kiőrlésű kifli ½ db, jégcsapretek	Zöldtea, tojásrántotta, teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg
Ebéd	Tejfölös karfiollevés Pirított csirkemáj Tört burgonya 20 dkg Bolgár saláta diab.	Pulykavagdalt Zöldbabfőzelék Alma 15 dkg	Meggylevés Bazsalikomos tepsis halszeletek Párolt rizs 3 dkg rizsből Párolt zöldségek	Sertés pörkölt Tejfölös burgonyafőzelék Alma 15 dkg	Rántott leves Vadas marhatokány Csótészta 5 dkg tésztával	Zöldséglevés Házi rizseshús 5 dkg rizsből Befőtt
Uzsonna	Sütötök 10 dkg	Csemegeszalámi, margarinos korpás kifli 4 dkg, paradicsom	Tejfölös túró, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, zöldhagyma	Ízesített vajkrém, kifli ½ db, alma 10 dkg	Puffasztott rizsszelet 2 db, mandarin 10 dkg	Sonka, margarin, kenyér 4 dkg, uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2019. december 9- 14.

50. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	Tej 2 dl, margarin zsemle ½ db	Gyümölcs tea, kockasajt, korpás kifli 1 db, uborka	Tej 2 dl Olasz felvágott, vajkrémes szezámagos kenyér 3 dkg, tv. paprika	Zöldtea, húskrém, burgonyás kenyér 5 dkg	Kakaó 2 dl, margarinos teljes kiőrlésű zsemle ½ db, paradicsom	Tea, bundás kenyér 5 dkg kenyérből
Ebéd	Zellerkrémleves Brassói aprópecsenye 20 dkg burgonyából Csemegeuborka	Zöldségleves Sült kolbász karikák Sárgborsófőzelék	Savanyú tojásleves Párolt csirkemell Párolt rizs Diab. befőtt	Reform töltött káposzta Teljes kiőrlésű kenyér 3 dkg	Alföldi gulyásleves Natúrszelet Párolt s. répa 10 dkg, párolt z. bab 10 dkg Alma 10 dkg	Pincepörkölt 20 dkg burgonyával Csemege uborka
Uzsonna	Májpástétom, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg., pritamin paprika	Szendvics sonka, margarinos kenyér 4 dkg, reszelt tojás	Körözött, teljes kiőrlésű kifli 4 dkg, lilahagyma	Joghurt, molnárka ½ db	Főtt tojás, vajkrém, kifli 4 dkg	Sonka, margarin, kenyér 4 dkg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Óvodai konyhák
CUKORBETEG 2

É T L A P

2019. december 16 - 20.

51. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé 2 dl, Zala felvágott, vitaminos margarin, teljes kiőrlésű zsemle ½ db, tv. paprika	Csipketea, sajtkrém, teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg, vajretek	Kakaó 2 dl, margarinos zsemle ½ db	Tej 2 dl, Ausztia szalámi, joghurtos margarin, graham kifli ½ db, paradicsom	Gyümölcs tea, virslis, teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg, mustár
Ebéd	Csontleves Natúrszelet sertésszelet Francia saláta	Paradicsomleves Gyrosos csirkemellcsíkok ½ adag rizs 3 dkg rizsből Joghurtos tzatzikisaláta	Zöldborsóleves Marhapörkölt Tarhonya 4 dkg tarhonyával Céklasaláta	Magyaros burgonyaleves Párolt pulyka apróhús Kefires tökfőzelék	Májgaluska leves Szatmári rakott burgonya 20 dkg burgonyával Káposztával töltött paprika
Uzsonna	Sonka, margarin, kenyér 4 dkg uborka	Kefir, puffasztott rizsszelet 2 db	Szárnyasmájkrém, teljes kiőrlésű kifli 4 dkg, uborka	Puffasztott rizsszelet 1 db narancs 15 dkg	Párizsi, margarin, kenyér 4 dkg uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Óvodai konyhák
CUKORBETEG 2

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

É T L A P

2019. december 23 - 27.

52. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé 2 dl, sárgarépas sajtkrém, teljes kiőrlésű kifli ½ db				
Ebéd	Köménymagos leves Sertéspaprikás Főtt burgonya 20 dkg				
Uzsonna	Szardíniakrémes kenyér 4 dkg				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Óvodai konyhák
CUKORBETEG 2

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

É T L A P

2019. december 30 -2020.január 03.

1. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea , tülörtojás, teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg	Tejeskávé 2 dl, margarinos zsemle ½ db		Tej 2 dl, húskrém, burgonyás kenyér 3 dkg, Illahagyma	Zöldtea , szárnyas májkrém, teljes kiőrlésű kenyér 5 dkg tv.paprika
Ebéd	Zöldségleves Gombás csirketokány Párolt rizs 5 dkg rizsből Befőtt	Zöldségleves Sertéspörkölt Finomfőzelék		Pulykapecsenye Kelkáposzta főzelék Alma 10 dkg	Tárkonyos raguleves Sajtos tészta 5 dkg tésztából
Uzsonna	Vajas - sonkás zsúrkenyér 4 dkg	Zala felvágott, korpás kenyér 4 dkg, paradicsom		Olajos hal, vitaminos margarin, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg	Krémsajtos graham kifli 4 dkg

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese , dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató