

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Óvodai konyhák**  
**FÖLDIMOGYORÓ ÉS**  
**OLAJOSMAG MENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

# É T L A P

2020. január 6 - 10.

2. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, főtt tojás, light margarin, félbarna kenyér	Gyümölcs tea, körözött, teljes kiőrlésű zsemle, kaliforniai paprika	Tejeskávé, löcsfelvágott, teljes kiőrlésű kenyér, jégcsapretek	Zöldtea, krémes melegszendvics kivi	Tej, ízesített vajkrém, vágott zsemle
Ebéd	Köménymagos leves Pírtott zsemlekočka Rakott karfiol Banán	Citromos kerti leves Tonhalvagdalt Tört burgonya Céklasaláta	Kalocsai gulyásleves Almás lepény	Pulyka aprópecsenye Paradicsomos káposztafőzelék Pogácsa Köleses kenyér	Gyümölcsleves Töltött csirkecomb Kuskusz Párolt zöldség
Uzsonna	Csirkemellsonka, vajkrém, teljes kiőrlésű kifli, paradicsom	Tej, vajás kakaós kalács	Házi sajtkrém, zsemle, zöldhagyma	Kefír, teljes kiőrlésű kifli	Baromfipárizsi, joghurtos margarin, teljes kiőrlésű kenyér, uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese,dietetikus

Jóváhagyta:Kósa-Tóth Zoltán igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Óvodai konyhák**  
**FÖLDIMOGYORÓ ÉS**  
**OLAJOSMAG MENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

# É T L A P

2020. január 13 - 17.

3. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, Alpesi szalámi, margarinos teljes kiőrlésű kenyér, kaliforniai paprika	Csipketea, vajkrémes korpás zsemle, reszelt sajt, paradicsom	Csokis tej, vajás molnárka	Gyümölcstea, sült debreceni kolbász, mustár, korpás kenyér	Tej, zöldséges pizza szelet
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	Perec, alma	Margarinos Vincellér kifli, baromfi párizsi, narancs	Házi húskrém, teljes kiőrlésű kenyér, jégcsapretek	Habos puding, teljes kiőrlésű bagett	Túrórudi, teljes kiőrlésű kifli

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató

**Óvodai konyhák**  
**FÖLDIMOGYORÓ ÉS**  
**OLAJOSMAG MENTES**

# É T L A P

2020. január 20 - 24.

4. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, sonkkrémes teljes kiőrlésű zsemle, tv. paprika	Csipketea, csemege szalámi, sajtkrém, graham kifli, uborka	Pudingos tej, kakaós kifli  banán	Citromos tea, tojáskrém, zsemle, paradicsom	Zöldtea, hot-dog
Ebéd	Sertésraguleves Káposztás sztrapacska Mandarin	Pulyka aprópecsenye Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Piskóta tekercs	Meggy leves Tepsis harcsaszelet Kukoricás rizs Tartármártás	Csontleves Töltött paprika Burgonyás kenyér Alma	Gombaleves Spanyol csirke Burgonyapüré Uborkasaláta
Uzsonna	Túróval töltött kifli	Joghurt, bagett	Májkrémes teljes kiőrlésű zsemle, vajretek	Tej, zala felvágott, teljes kiőrlésű lifli, tv. paprika	Lekváros fonott kalács

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

**Óvodai konyhák**  
**FÖLDIMOGYORÓ ÉS**  
**OLAJOSMAG MENTES**

# É T L A P

2020. január 27 - 31.

5. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, müzli, vajjas kifli	Csipketea, tojásrántotta, teljes kiőrlésű kifli	Kakaó, bríós	Tej, Olasz felvágott, vajjas zabos kenyér, uborka	Citromos tea, házi csirkemájkrém, teljeskiőrlésű kenyér jégcsapretek
Ebéd	Széchenyi-leves Sertéspörkölt Kefires tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Nyírségi gombócleves Kuszkuszos metélt Gyümölcsizzel	Húsos rakott burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin	Reszelt leves Mézes-mustáros csirkemell Párolt rizs Lengyeles kelbimbó	Mészáros-leves Kukoricapelyhes túrógombóc tejföllel
Uzsonna	Baromfipárizsi, margarinos korpás zsemle, tv. paprika	Tej, bugonyás pogácsa, alma	Diákcsemege, joghurtos margarin, Vincellér kifli, pritamin paprika	Tonhalpástétom, teljes kiőrlésű kenyér, kaliforniai paprika	Kockasajt, kifli, körte

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!