

# É T L A P

2020. március 2 - 6.  
10. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó, zsemle	Gyümölcstea, sonkakrémes kenyér	Tej, margarinos-mézés zsemle	Karamellás tej, zsemle	Zöldtea, kenőmájas, teljes kiőrlésű zsemle, kaliforniai paprika
Ebéd	Zöldségleves Párolt csirkemell Párolt rizs Csemege uborka	Sólet tojás nélkül Teljes kiőrlésű kenyér Ivólé	Fahéjas szilvaleves Gombás sertésszelet Párolt rizs Bajor saláta	Pulyka aprópecsenye Paradicsomos káposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér Ivólé	Egri húsleves Tejberizs Gyümölcs
Uzsonna	Olasz felvágott, margarin, kenyér, gyümölcs	Párizsi, margarin, barna zsemle, rettek	Löncs felvágott, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, hónapos rettek	Zala felvágott, margarin, zsemle, gyümölcs	Mustáros halkrém, burgonyás kenyér

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

**Óvodai konyhák**  
**TEJ, TOJÁS, ROZS ÉS**  
**KUKORICA MENTES**

# É T L A P

2020. március 9 - 13.

11. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé, felvágottkrémes zsemle, tv.paprika	Tej, Turista szalámi, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Csipketea, főtt virsli, ketchup, kenyér	Kakaó, Zala felvágott, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, hónapos retek	Tea, margarinos zsemle, sonka, uborka
Ebéd	Köménymaglevés pirított kenyérkocka Fűszeres halszelet Tört burgonya Befőtt	Csontleves Vadas marhatokány Csőtészta	Csemege sertéssült Zöldborsófőzelék rántva Teljes kiőrlésű kenyér Ivólé	Zöldséglevés Csirkemell budapest módra Párolt rizs Vitamin saláta	Sertéspörkölt Burgonyafőzelék Kenyér Banán
Uzsonna	Baromfipárizsi, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Kenőmájas, zsemle, gyümölcs	Sonka, margarin, zsemle, reték	Tavaszi felvágott, kenyér, alma	Tej, zsemle

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G.út 7.

**Óvodai konyhák**  
**TEJ, TOJÁS, ROZS ÉS**  
**KUKORICA MENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

# É T L A P

2020. március 16 - 20.

12. hét

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G.út 7.

**Óvodai konyhák**  
**TEJ, TOJÁS, ROZS ÉS**  
**KUKORICA MENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

# É T L A P

2020. március 23 - 27.

13. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé, zsemle	Citromos tea, sült császár szalonna, fehér kenyér, lilahagyma	Kakaó, margarinos köleses zsemle, sárgarépa csíkok	Csipketea, tavaszi rolád, zsemle	Tej, sonkakrém, teljes kiőrlésű kenyér
Ebéd	Jókai bableves csipetke nélkül tejfel nélkül Mákos metélt Alma	Zöldséges burgonyaleves Pulykapörkölt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves Natúr harcsaszelet Párolt rizs Csemegeuborka	Rácbabpaprikás Teljes kiőrlésű kenyér Ivólé	Zöldségleves Brassói aprópecsenye Uborkasaláta
Uzsonna	Virslíkrém, teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika	Sonka, margarin, zsemle, gyümölcs	Olasz felvágott, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Tej, párizsi, margarin, vágott zsemle paradicsom	Margarinos-mézes kenyér, gyümölcs

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese,dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Óvodai konyhák**  
**TEJ, TOJÁS, ROZS ÉS**  
**KUKORICA MENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

# É T L A P

**2020. március 30 - április 3.**  
**14. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Karamellás tej, baromfi párizsi, teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika	Csipketea, felvágottkrémes kenyér, uborka	Tejeskávé, zsemle  banán	Zöldtea, felvágottkrémes teljes kiőrlésű kenyér	Tej, margarin, félbarna kenyér, uborka
<b>Ebéd</b>	Mészáros-leves Gránátos kocka Uborkasaláta	Zöldségleves Rakott brokkoli (barna rizzsel) Teljes kiőrlésű kenyér	Pulykaraguleves Káposztás tészta	Paradicsomleves Párolt szelet Párolt rizs Bolgár saláta	Húsleves Főtt hús Gyümölcsmártás ½ adag sós burgonya
<b>Uzsonna</b>	Sonka, margarin, zsemle, alma	Tej, sárgarépás margarin, zsemle, alma	Pápai sonka, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Zala felvágott, margarin, zsemle, uborka	Tavaszi rolád, teljes kiőrlésű zsemle

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató