

# É T L A P

2020. augusztus 3 - 7.

32. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, Ausztria szalámi, magvas zsemle, uborka	Karamellás tej, hot-dog	Gyümölcsstea, sonka, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika	Tej, tavaszi sajtos rolád, margarinos korpás zsemle	Zöldtea, bundás kenyér
Ebéd	Pulykasült Tejfölös tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Szezámos pogácsa	Sertésraguleves Túrós derelye Gyümölcs	Brokkolikrémleves Levesgyöngy Tonhalvagdalt Burgonyapüré Trópusi befőtt	Zöldségleves Sertéspaprikás Galuska	Tejfölös burgonyaleves Csirkemájpörkölt Kukoricás rizs Káposztasaláta
Uzsonna	Joghurtos margarin, fonott kalács, gyümölcs	Krémsajtos teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Joghurt, kakaós kifli	Gyümölcssaláta, teljes kiőrlésű kifli	Orosz hússaláta, barna zsemle

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

**Óvodai konyhák**  
**FÖLDIMOGYORÓ ÉS**  
**SZÓJABAB MENTES**

# É T L A P

**2020. augusztus 10 - 14.**  
**33. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Tej, melegszendvics /teljes kiőrlésű kenyérből/	Csipketea, házi citromos halkrém, magkeverékes kenyér	Kakaó, Zala felvágott, vajkrémes graham kifli, uborka	Gyümölcstea, főtt tojáskarikák, margarinos rozsos kenyér, vegyes zöldség	Tej, kenőmájas, teljes kiőrlésű zsemle, pritamin paprika
<b>Ebéd</b>	Köménymagos leves Pirított zsemlekočka Rakott zöldségek	Húsleves Főtt hús Sóskamártás ½ adag sós burgonya	Tejfölös karalábéleves Bácskai tarhonyáshús Kovászos uborka	Reszelt leves Bolognai spagetti	Palócleves Ízes bukta
<b>Uzsonna</b>	Mézes zsúrkenyér, gyümölcs	Kockasajt, teljes kiőrlésű kifli, sárgarépa csíkok	Light margarin, teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika	Kefír, kifli	Ízesített vajkrém, burgonyás kenyér, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

**Óvodai konyhák**  
**FÖLDIMOGYORÓ ÉS**  
**SZÓJABAB MENTES**

# É T L A P

**2020. augusztus 17 - 21.**  
**34. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Tej, vajás molnárka	Gyümölcstea, pizza	Tej, házi csirkemájkrém, teljes kiőrlésű kifli, uborka		
<b>Ebéd</b>	Frankfurti leves Mákos öntött kifli Gyümölcs	Zöldborsóleves Sült kolbászkarikák Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomleves Sült hal Rizi-bizi Káposzta saláta		
<b>Uzsonna</b>	Löncsfelvágott, vajkrém teljes kiőrlésű kenyér	Körözött, szőlőmagos kenyér, tv. paprika	Szezámagos margarinkrém, mixes zsemle, alma		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató

**Óvodai konyhák**  
**FÖLDIMOGYORÓ ÉS**  
**SZÓJABAB MENTES**

# É T L A P

**2020. augusztus 24 - 29.**  
**35. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>	<b>Szombat</b>
<b>Tízórai</b>	Tejeskávé, sertéspárizsi, vitaminos margarin, teljes kiőrlésű zsemle, tv. paprika	Tej, kakaós kalács gyümölcs	Zöldtea, majonézes brokkolikrém, zsúrkenyér	Limonádé, Olasz felvágott, margarinos teljes kiőrlésű kifli	Tej, házi sajtkrém, molnárka, pritamin paprika	Csipketea, házi húskrém, zsemle, paradicsom
<b>Ebéd</b>	Alföldi gulyásleves Káposztás kocka Gyümölcs	Csontleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér	Tojásleves Hentes tokány Párolt rizs	Sárgarépa krémleves Levesgyöngy Rántott csirkemáj Burgonyapüré Vitaminaláta	Töltött paprika Teljes kiőrlésű kenyér Ivólé	Stefánia vagdalt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Ivólé
<b>Uzsonna</b>	Kalciumos kockasajt, kifli	Szendvics sonka, ízesített vajkrém, graham kifli, vajretek	Kefir, teljes kiőrlésű bagett	Mazsolás túrókrém, zsemle, gyümölcs	Sonka, margarin, barna zsemle, pórégyma	Tojáskrém, félbarna kenyér, lilahagyma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Óvodai konyhák**  
**FÖLDIMOGYORÓ ÉS**  
**SZÓJABAB MENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

# É T L A P

**2020. augusztus 31 - szeptember 4.**  
**36. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Tej, vajás molnárka, pritamin paprika	Csokoládés tej, kuglóf gyümölcs	Gyümölcstea, főtt krinolin, ketchup, teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, tojáskrémmel, teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Citromos tea, sajtos sült kifli
<b>Ebéd</b>	Burgonyakrémleves Fűszeres csirkemell Zöldséges bulgur	Sertéstokány Kelkáposzta főzelék Szezámagos kenyér Zabpelyhes párna	Meggyleves Burgonyával rakott csirkemáj Kovászos uborka	Daragaluska leves Csemege sertéssült Tejfölös zöldbabfőzelék Magkeverékes kenyér	Tárkonyos karfiolleves pulykahússal Mákos metélt Gyümölcs
<b>Uzsonna</b>	Turista felvágott, joghurtos margarin, teljes kiőrlésű kenyér, gyümölcs	Zöldhagymás túrókrém, teljes kiőrlésű zsemle	Tej, kakaós kifli	Baromfipárizsi, vitaminos margarin, kifli, paradicsom	Gabonás joghurt, teljes kiőrlésű bagett

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató