

# ÉTLAP

2021. január 4 - 8.

1. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, főtt tojás, light margarin, félbarna kenyér	Gyümölcs tea, körözött, teljes kiőrlésű zsemle, kaliforniai paprika	Tejeskávé, sonka, teljes kiőrlésű kenyér, jégcsapretek	Zöldtea, melegszendvics  kivi	Tej, ízesített vajkrém, vágott zsemle
Ebéd	Köménymagos leves Pirított zsemlekocka Rakott karfiol Banán	Citromos kerti leves Tonhalvagdalt Tört burgonya Céklasaláta	Kalocsai gulyásleves Almás lepény	Pulyka aprópecsenye Paradicsomos káposztafőzelék Pogácsa Köleses kenyér	Gyümölcsleves Töltött csirkecomb Kuszkusz 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!

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

2021. január 11 - 15.

2. 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, vajas molnárka	Gyümölcs tea, sült debreceni kolbász, mustár, korpás kenyér	Tej, zöldséges pizza szelet
Ebéd	Frankfurti leves Gránátos kocka Csemege uborka	Tepsis pulykarolád Szemesbabfőzelék Citromos-mákos szelet Teljes kiőrlésű kenyér	Sütőtök krémleves Rántott csirkemáj Petrezselymes rizs Befőtt	Húsleves Főtt sertésszelet Parajmártás Főtt burgonya	Paradicsomleves Marhapörkölt Tarhonya Savanyúkáposzta
Uzsonna	Perec, alma	Margarinos Vincellér kifli, baromfi párizsi	Házi húskrém, teljes kiőrlésű kenyér, jégcsapretek	Kefir, teljes kiőrlésű bagett	Felvágottkrémes, teljes kiőrlésű kifli

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

# É T L A P

2021. január 18 - 22.

3. hét

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

2021. január 25 - 29.

4. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, natúr kukoricapehely vajás kifli	Csipketea, tojásrántotta, teljes kiőrlésű kifli	Kakaó, briós	Tej, Olasz felvágott, vajás zabos kenyér, uborka	Citromos tea, házi csirkemájkrém, teljeskiőrlésű kenyér jégcsapretek
Ebéd	Széchenyi-leves Sertéspörkölt Kefíres tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Nyírségi gombócleves Kuszkuszos metélt Gyümölcsízzel	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	Sonka, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, kaliforniai paprika	Kockasajt, kifli, körte

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!