

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Óvodai konyhák**

**LAKTÓZMENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

# É T L A P

2021. november 1 - 5.

44. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		Gyümölcsstea, zala felvágott, margarin, teljes kiőrlésű zsemle	Tejeskávé , csirkemellsonka, margarin, félbarna kenyér, vajretek	Citromos tea, tükörtojás, fehér kenyér	Tea, húskrém, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom
Ebéd		Galuskaleves Párolt csirkemellfalatok ½ adag bulgur ½ adag párolt vegyes zöldség	Sertéspörkölt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Ivólé	Körteleves Sült csirkemáj Petrezselymes rizs Céklasaláta	Babgulyás Tejberizs Kukoricapelyhes kenyér
Uzsonna		Májkrémes kenyér, póréhagyma	Margarinos zsemle, sütötök	Tej baromfi párizsi, margarinos teljes kiőrlésű zsemle, tv.paprika	Kockasajt zsemle, alma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

# É T L A P

2021. november 8- 12.

45. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Karamellás tej margarin, zabos kenyér	Csipketea, kockasajt lm., zsemle, körte	Tej tojáskrém, zsúrkenyér	Tej csemege szalámi, margarin, kukoricapelyhes kenyér paradicsom	Citromos tea, főtt virsli, ketchup, teljes kiőrlésű kenyér
Ebéd	Zöldségleves Harcspaprikás Nokedli Mandarin	Sertés aprópecsenye Kelkáposztafőzelék Ivólé Burgonyás kenyér	Pulykaraguleves Mákos tészta Alma	Lebbencsleves Rakott karfiol Rozsos kenyér	Tavaszeleves Pincepörkölt Káposztával töltött paprika
Uzsonna	Májusi felvágott, teljes kiőrlésű zsemle	Zala felvágott, margarin, kenyér, uborka	Tonhalas pástétom, teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Mustáros májaskrém, teljes kiőrlésű zsemle, jégcsapretek	Margarinos zsemle

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

**2021. november 15 - 19.**

**46. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Tej, párizsi, teljes kiőrlésű kifli, tv. paprika	Kakaó zsemle, kivi	Zöldtea, főtt tojás karikák, margarin, teljes kiőrlésű kenyér,	Tej, margarin, jam, zsemle	Gyümölcstea, sült krinolin, mustár, fehér kenyér
<b>Ebéd</b>	Köménymag leves Rakott burgonya Csemege uborka	Paradicsomos káposzta Sertéspörkölt Ívólé Félbarna kenyér	Bográcsgulyás Káposztás tészta Alma	Zellerkrémleves Rántott pulykamell falatok Zöldséges rizs	Húsleves Főtt sertéshús Gyümölcsmártás ½ adag főtt burgonya
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott, margarin, kenyér, mandarin	Pápai sonka, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Gyümölcs joghurt, teljes kiőrlésű zsemle	Ízesített margarin, teljes kiőrlésű kenyér, přitamin paprika	Kockasajt teljes kiőrlésű zsemle, uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

**É T L A P****2021. november 22 - 26.****47. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Tej margarinos-mézes zsemle  narancs	Tea, zala felvágottkrémes zsemle, paprika	Tejeskávé füstölt párizsi, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Tej tepsis bundás kenyér  körte	Csipketea, sárgarépas margarinkrém, zsemle
<b>Ebéd</b>	Daragaluska leves Köményes sertéssült Főtt burgonya Párolt vörös káposzta	Aprósült Fejtettbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Ivólé	Sütőtökrémleves Szárnyas rizottó sajt nélkül Céklasaláta	Tarhonyaleves Töltött paprika pulykahússal Rozsos kenyér	Egri húsleves Burgonyás tészta Csemege uborka Narancs
<b>Uzsonna</b>	Házi baromfi kenőmájas, teljes kiőrlésű zsemle, pritamin paprika	Főtt tojás, margarin, fehér magos kenyér, paradicsom	Sonka, margarin, kenyér, mandarin	Olasz felvágott, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, tv. paprika	Margarinos, kenyér, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

**2021. november 29 – december 3.**  
**48. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Tej házi párizsikrém, teljes kiőrlésű zsemle	Karamellás tej , főtt tojás karikák, margarinos zsemle banán	Citromos tea, főtt virsli, ketchup, kenyér	Tej , szendvics sonka, margarinos császár zsemle, kaliforniai paprika	Tejeskávé felvágottkrémes kenyér, jégcsapretek
<b>Ebéd</b>	Zöldséges karfiollevés Pirított csirkemáj Tört burgonya Bolgár saláta	Pulykavagdalt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Ivólé	Meggyleves Bazsalikomos tepsis halszeletek Párolt rizs Párolt zöldségek	Sertés pörkölt Burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Ivólé	Rántott leves Vadas marhatokány Csótészta
<b>Uzsonna</b>	Sütőtök, margarinos zsemle	Csemegezalámi, margarinos korpás zsemle, paradicsom	Kockasajt , teljes kiőrlésű zsemle, zöldhagyma	Ízesített margarin, zsemle, alma	Müzliszelet, mandarin

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!