

# ÉTLAP

2023. október 2 - 6.

40. hét

|                | Hétfő                                                   | Kedd                                                           | Szerda                                                            | Csütörtök                                                       | Péntek                                         |
|----------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Karamellás tej,<br>margarin,<br>zsemle                  | Tea,<br>tojáskrémmel,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>lilahagyma | Tea,<br>teavaj,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>kaliforniai paprika | Ivólé,<br>Olasz felvágott,<br>margarinos<br>zsemle,<br>vajretek | Tej,<br>zsemle                                 |
| <b>Ebéd</b>    | Daragaluska leves<br>Rakott kelkáposzta<br><br>Gyümölcs | Tejfölös zöldbableves<br>Csirkepörkölt<br>Copfocskás tészta    | Húsleves<br>Túrós sztrapacska                                     | Brokkoli krémleves<br>Bácskai rizses hús<br><br>Ivólé           | Sült kolbász<br>Lencsefőzelék<br>Gyümölcs      |
| <b>Uzsonna</b> | Kenőmájas,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>uborka         | Baromfi párizsi,<br>szezámos zsemle,<br>paradicsom             | Kifli,<br>alma                                                    | Joghurt,<br>teljes kiőrlésű zsemle                              | Vajkrém<br>teljes kiőrlésű kifli<br>Tv paprika |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

2023. október 9 - 13.

41. hét

|         | Hétfő                                                                        | Kedd                                                      | Szerda                                                          | Csütörtök                                                                         | Péntek                                         |
|---------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Tízórai | Gyümölcs tea,<br>vajkrémes<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>kaliforniai paprika | Tej,<br>lekváros zsúrkenyér                               | Limonádé,<br>főtt virsli,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>ketchup | Kakaó,<br>Ausztria szalámi,<br>vajkrémes teljes kiőrlésű<br>zsemle,<br>póréhagyma | Zöldtea,<br>melegszendvics                     |
| Ebéd    | Csirkebecsinált leves<br>Rántott parizer<br>Tört burgonya                    | Árpagyöngyleves<br>Sertés pecsenye<br>Csőben sült karfiol | Almaleves<br>Pusztapörkölt<br>Uborkasaláta                      | Csontleves<br>Fűszeres halpogácsa<br>Párolt rizs<br>Vegyes befőtt                 | Pulykapörkölt<br>Tökfőzelék<br>Gyümölcs        |
| Uzsonna | Túrókrémes<br>vágott zsemle                                                  | Margarinos<br>teljes kiőrlésű kifli<br><br>gyümölcs       | Gyümölcsös joghurt,<br>keksz                                    | Sajtkrémes<br>köleses zsemle                                                      | Sonka,<br>teljes kiőrlésű kifli,<br>paradicsom |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

2023. október 16 - 20.

42. hét

|                | Hétfő                                                                            | Kedd                                                          | Szerda                                                              | Csütörtök                                                           | Péntek                                                               |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Tej,<br>tojáskrém<br>kukoricás kenyér                                            | Gyümölcstea,<br>hot-dog,<br>mustár,<br>uborka                 | Tej,<br>májpástétom,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>pírtamin paprika | Csipketea,<br>sajtos sült kifli                                     | Tejeskávé,<br>sajtkrém<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>sárgarépacsikok |
| <b>Ebéd</b>    | Bakonyi betyárleves<br>Gránátos kocka                                            | Tejfölös zöldbabfőzelék<br>Pulykavagdalt<br>Sárgarépas lepény | Paradicsomleves<br>Avasaljai aprópecsenye                           | Rántott leves<br>Fűszeres halszelet<br>Párolt rizs<br>Szilva befőtt | Sertésragu leves<br>Kakaós csiga                                     |
| <b>Uzsonna</b> | Csirkemell sonka,<br>joghurtos margarin,<br>teljes kiőrlésű kifli,<br>paradicsom | Kefir,<br>teljes kiőrlésű kifli                               | Hami rúd,<br>gyümölcs                                               | Húskrém<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>zöldhagyma                    | Margarinos<br>korpás kifli,<br>hónapos retek                         |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Óvodai konyhák**  
**MOGYORÓMENTES**  
**SZÓJABABMENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

# ÉTLAP

2023. október 23 - 27.

43. hét

|                | Hétfő                                                                              | Kedd                                                         | Szerda                                                                        | Csütörtök                                                     | Péntek                                                              |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> |  | Tej,<br>zsemle<br><br>gyümölcs                               | Tea,<br>sajtkrémes<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>paradicsom                   | Tej,<br>vajás molnárka                                        | Tej,<br>Turista felvágott,<br>margarinos<br>teljes kiőrlésű bagett  |
| <b>Ebéd</b>    |                                                                                    | Szemesbabbfőzelék<br>Sült virsli<br>Zabpelyhes párna         | Gombakrémleves<br>Zöldborsós szárnyasragu<br>Párolt rizs<br>Cseresznye befőtt | Paradicsomos<br>káposztafőzelék<br>Bajor vagdalt<br><br>Ivólé | Meggyleves<br>Pirított csirkemáj<br>Főtt burgonya<br>Csemege uborka |
| <b>Uzsonna</b> |                                                                                    | Light margarin<br>teljes kiőrlésű kifli,<br>pritamin paprika | Mediterrán halkrém,<br>kenyér                                                 | Löncs felvágott,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>tv paprika     | Vajas-mézes<br>zsúrkenyér<br><br>gyümölcs                           |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Óvodai konyhák**  
**MOGYORÓMENTES**  
**SZÓJABABMENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

# ÉTLAP

2023. október 30 - november 3.

44. hét

|                | Hétfő                                                                             | Kedd                                                            | Szerda                                                                               | Csütörtök                                                                  | Péntek                                                                |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Tejeskávét,<br>tojásomlett,<br>teljes kiőrlésű bagett,<br>uborka                  | Csipketea,<br>kenőmájas,<br>fehérkenyér,<br>kaliforniai paprika |  | Limonádét,<br>halkrém,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>jégcsap retek         | Kakaót,<br>tojáskrémes<br>kenyér,<br>uborka                           |
| <b>Ebéd</b>    | Zöldséges karfiollevest<br>Pulykatokány vadász<br>módra<br>Petrezselymes burgonya | Karalábékrémleves<br>Pásztortarhonya<br>Káposztasaláta          |                                                                                      | Kakukkfűves<br>zöldségleves<br>Rántott sajt<br>Párolt rizs<br>Tartármártás | Sóska leves<br>Levesgyöngy<br>Csirkemájrizottó                        |
| <b>Uzsonna</b> | Ivólét,<br>gyümölcs                                                               | Sonka,<br>margarin,<br>teljes kiőrlésű kifli                    |                                                                                      | Májusi csemege,<br>barna zsemle,<br>lilahagyma                             | Zala felvágott,<br>margarin,<br>teljes kiőrlésű kifli<br><br>gyümölcs |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató