

ÉTLAP

2022. január 3 - 7.

1. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, főtt tojás, light margarin, kenyér	Gyümölcs tea, körözött, kenyér, kaliforniai paprika	Tejeskávé, sonka, kenyér, jégcsapretek	Zöldtea, melegszendvics kivi	Tej, ízesített vajkrém, kenyér
Ebéd	Köménymagos leves pirított kenyérkocka Rakott karfiol Banán	Citromos kerti leves Aprósült Tört burgonya Céklasaláta	Kalocsai gulyásleves Káposztás tészta	Pulyka aprópecsenye Paradicsomos káposztafőzelék Ivólé Kenyér	Gyümölcsleves Sült csirkecomb Párolt rizs Párolt zöldség
Uzsonna	Csirkemellsonka, vajkrém, kenyér, paradicsom	Tej, vajás kenyér	Házi sajtkrém, kenyér, zöldhagyma	Kefír, kenyér	Baromfipárizsi, margarin, kenyér, uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Óvodai konyhák
GLUTÉNMENTES

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

ÉTLAP

2022. január 10 - 14.

2. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, Alpesi szalámi, margarinos kenyér, kaliforniai paprika	Csipketea, vajkrémes kenyér, reszelt sajt, paradicsom	Csokis tej, vajás kenyér	Gyümölcstea, sült debreceni kolbász, mustár, kenyér	Tej, melegszendvics
Ebéd	Frankfurti leves Gránátos kocka Csemege uborka	Aprósült Szemesbabfőzelék Ivólé Kenyér	Sütőtök krémleves pirított kenyérkocka Pirított csirkemáj Petrezselymes rizs Befőtt	Húsleves Főtt sertésszelet Parajmártás Főtt burgonya	Paradicsomleves Marhapörkölt Főtt burgonya Savanyúkáposzta
Uzsonna	Puffasztott rizsszelet, alma	Margarinos kenyér, baromfi párizsi	Házi húskrém, kenyér, jégcsapretek	Kefir, kenyér	Pöttyös túrórudi, alma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

ÉTLAP

2022. január 17 - 21.

3. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, sonkakrémes kenyér, tv. paprika	Csipketea, csemege szalámi, sajtkrém, kenyér, uborka	Tej, margarinos-mézes kenyér banán	Citromos tea, tojáskrém, kenyér, paradicsom	Zöldtea, főtt virsli, mustár, kenyér
Ebéd	Sertésraguleves Káposztás tészta Mandarin	Pulyka aprópecsenye Tejfölös burgonyafőzelék Kenyér Ivólé	Meggyleves Tepsis harcsaszelet Kukoricás rizs Csemege uborka	Csontleves Töltött paprika Kenyér	Gombaleves Spanyol csirke Burgonyapüré Uborkasaláta
Uzsonna	Szardíniakémes kenyér, uborka	Joghurt, kenyér	Sonka, margarin, kenyér, vajretek	Tej, zala felvágott, kenyér, tv.paprika	Lekváros kenyér

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2022. január 24 - 28.

4. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, natúr kukoricapehely, vajás kenyér	Csipketea, tojásrántotta, kenyér	Kakaó, kenyér	Tej, olasz felvágott, vajás kenyér uborka	Citromos tea, házi csirkemájkrém, kenyér, jégcsapretek
Ebéd	Zöldségleves Sertéspörkölt Kefíres tökfőzelék Kenyér	Sertésraguleves Húsos tészta Csemege uborka	Húsos rakott burgonya Kenyér Mandarin	Tavaszeleves Mézes-mustáros csirkemell Párolt rizs Párolt kelbimbó	Mészáros-leves Túrós tészta
Uzsonna	Baromfipárizsi, margarinos kenyér, tv. paprika	Tej, puffasztott rizsszelet, alma	Diákcsemege, margarin, kenyér, přitamin paprika	Sonka, margarin, kenyér, kaliforniai paprika	Kockasajt, kenyér, körte

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Óvodai konyhák
GLUTÉNMENTES

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

ÉTLAP

2022. január 31 – február 04.

5. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Karamellás tej, kenyér alma	Csipketea, főtt tojás, vajás kenyér, uborka	Kakaó, kenyér	Tej, turista felvágott, kenyér, paradicsom	Tea, melegszendvics
Ebéd	Zöldségleves Lecsós csirkemell Karfiolfőzelék Kenyér	Palócleves Húsos tészta Csemege uborka	Zöldséges burgonyaleves Rakott sárgarépa Kenyér Banán	Tavaszeleves Vadász pulykaragu Fűszeres burgonya Csemegeuborka	Gulyásleves Túróstészta
Uzsonna	Zala felvágott, margarinos kenyér, pritamin paprika	Vitaminos margarin, kenyér, reszelt sajt	Pápai sonka, margarinos kenyér, lilahagymás savanyú káposzta	Sajtkrém, kenyér, körte	Májpástétom, kenyér, jégcsapretek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató