

**Óvodai konyhák**  
**LAKTÓZMENTES**

# É T L A P

**2022. április 4 - 8.**  
**14. hét**

|                | <b>Hétfő</b>                                                        | <b>Kedd</b>                                                                      | <b>Szerda</b>                                                                              | <b>Csütörtök</b>                                                           | <b>Péntek</b>                                                      |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Kakaó,<br>lönchús felvágott,<br>margarin,<br>teljes kiőrlésű zsemle | Csipketea,<br>főtt virsli,<br>mustár,<br>teljes kiőrlésű kenyér                  | Tej.,<br>margarin,<br>korpás zsemle,<br>uborka                                             | Tej,<br>mexikói felvágott,<br>margarin,<br>teljes kiőrlésű zsemle          | Tea,<br>főtt tojás,<br>margarin,<br>zsúrkenyér                     |
| <b>Ebéd</b>    | Kertész-leves<br>Sertéspörkölt<br>Nokedli<br>Csemege borka          | Rebarbarakrémleves<br>Olaszos csirkecomb sajt<br>nélkül<br>Tört burgonya<br>Alma | Köménymagos leves<br>Pirított zsemlekocka<br>Hentestokány<br>Párolt rizs<br>Tavaszi saláta | Petrezselymes<br>pulykagombóc<br>Karfiolfőzelék<br>Alma<br>Félbarna kenyér | Zöldséges gombaleves<br>Lecsós csirkemáj<br>Bulgur<br>Fejes saláta |
| <b>Uzsonna</b> | Müzliszelet,<br>kivi                                                | Kokasajt lm.,<br>rozsos kenyér,<br>zöldhagyma                                    | Zala felvágott,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>rettek                                       | Ivólé,<br>margarinos zsemle,<br>tv paprika                                 | Margarinos-mézes<br>zsemle                                         |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Óvodai konyhák**

**LAKTÓZMENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

# É T L A P

2022. április 11 - 15.

15. hét

|                | Hétfő                                                     | Kedd                                                           | Szerda                                                                        | Csütörtök                                                              | Péntek            |
|----------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Tízórai</b> | Karamellás tej,<br>pápai sonka,<br>teljes kiőrlésű zsemle | Zöldtea,<br>lenmagos tojáskrém,<br>zsemle,<br>uborka           | Tej,<br>soproni felvágott,<br>margarin,<br>magkeverékes kenyér,<br>paradicsom | Tejeskávé,<br>zsemle,<br>banán                                         | <b>Nagypéntek</b> |
| <b>Ebéd</b>    | Mészáros-leves<br>Gránátos kocka<br>Uborkasaláta          | Sertéspörkölt<br>Tökfőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Ivólé | Tojásleves<br>Fokhagymás<br>csirkemellcsíkok<br>Mexikói rizs<br>Fejes saláta  | Reszelt leves<br>Citromos halszeletek<br>Tört burgonya<br>Uborkasaláta |                   |
| <b>Uzsonna</b> | Müzliszelet,<br>alma                                      | Kockasajt,<br>sárgarépa csíkok,<br>mixes zsemle                | Párizsi,<br>margarin,<br>teljes kiőrlésű zsemle                               | Szardíniakrém,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>tv paprika                |                   |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese,dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Óvodai konyhák**

**LAKTÓZMENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

# ÉTLAP

2022. április 18 - 22.

16. hét

|                | Hétfő                                                                              | Kedd                                                                     | Szerda                                                                                  | Csütörtök                                                            | Péntek                                                                     |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> |  | Gyümölcstea,<br>kockasajt,<br>zsemle,<br>paradicsom                      | Tej,<br>margarin,<br>zsemle<br><br>körte                                                | Gyümölcstea,<br>májkrém,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>hónapos retek | Tej,<br>csemege szalámi,<br>margarinos<br>szezámagos kenyér,<br>tv paprika |
| <b>Ebéd</b>    |                                                                                    | Zabpelyhes húsgombóc<br>Karábéfőzelék<br>Ivólé<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Daragaluska leves<br>Provance-i<br>pulykafalatok<br>zöldsalátával<br>½ adag párolt rizs | Zöldségleves<br>Csirkepörkölt<br>Burgonyafőzelék<br>Fehér kenyér     | Palócleves<br>Almás palacsinta                                             |
| <b>Uzsonna</b> |                                                                                    | Szendvics sonka,<br>margarinos zsemle,<br>zöldhagyma                     | Vadászpástétom,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>uborka                                    | Felvágottkrém,<br>zsemle,<br>uborka                                  | Párizsi,<br>margarin,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>alma                   |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Óvodai konyhák**  
**LAKTÓZMENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

# ÉTLAP

2022. április 25 - 29.

17. hét

|                | Hétfő                                                                         | Kedd                                                                      | Szerda                                                           | Csütörtök                                                                | Péntek                                                      |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Csipketea,<br>sonka,<br>margarin,<br>kenyér,<br>uborka                        | Tej,<br>kenőmájas,<br>zsemle,<br>zöldhagyma                               | Tej,<br>margarinos,<br>teljes kiőrlésű kenyér<br>baromfi párizsi | Zöldtea,<br>főtt tojás,<br>margarin,<br>kukoricapelyhes kenyér           | Kakaó,<br>pritaminos csirkemell<br>sonka,<br>köleses zsemle |
| <b>Ebéd</b>    | Zellerkrém leves<br>Mustáros sertésült<br>Fűszeres burgonya<br>Csemege uborka | Magyaros<br>burgonyaleves<br>Rakott kelkáposzta<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Almaleves<br>Húsos tészta<br>Csemege uborka                      | Rántott leves<br>Rántott karfiol<br>Petrezselymes rizs<br>Csemege uborka | Egri húsleves<br>Káposztás tészta                           |
| <b>Uzsonna</b> | Húskrém,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>paradicsom                             | Ivólé,<br>gyümölcs                                                        | Gyümölcslekvár<br>Vincellér kifli                                | Alpesi szalámi,<br>margarinos<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>tv. paprika  | Müzliszelet,<br>alma                                        |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese,dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató