

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G.út 7.

**Óvodai konyhák**  
**TOJÁSMENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

# ÉTLAP

2022. július 4 - 8.

27. hét

|         | Hétfő                                                                               | Kedd                                                                           | Szerda                                                      | Csütörtök                                                            | Péntek                                                                         |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai | Tea,<br>turista szalámi,<br>natúr vajkrém,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>paradicsom | Tejeskávé,<br>sonkakrém,<br>Teljes kiőrlésű kenyér,<br>uborka                  | Limonádé,<br>főtt virsli,<br>ketchup,<br>fehér magos kenyér | Tej,<br>briós<br>gyümölcs                                            | Citromos tea,<br>szezámos tojáskrém<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>póréhagyma   |
| Ebéd    | Kertész-leves<br>Borsos tokány<br>Tarhonya<br>Csemege uborka                        | Bazsalikomos<br>paradicsomleves<br>Töltött csirkecomb<br>Csőben sült zöldségek | Bakonyi betyárleves<br>Darás metélt<br>Gyümölcs             | Húsleves<br>Főtt hús<br>Sóskamártás<br>Főtt burgonya                 | Fejtett bableves<br>Halszeletek diós bundában<br>Párolt rizs<br>Trópusi befőtt |
| Uzsonna | Kockasajt,<br>kifli,<br>gyümölcs                                                    | Házi sajtos-sonkás kifli,<br>gyümölcs                                          | Túró rudi,<br>teljes kiőrlésű kifli                         | Pápai sonka,<br>vitaminos margarin,<br>rozsos zsemle,<br>tv. paprika | Natur joghurt,<br>hami rúd                                                     |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G.út 7.

**Óvodai konyhák**  
**TOJÁSMENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

# ÉTLAP

2022. július 11 - 15.

28. hét

|                | Hétfő                                                                      | Kedd                                                                           | Szerda                                                                              | Csütörtök                                                                         | Péntek                                                                            |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Zöldtea,<br>párizsikrém,<br>burgonyás kenyér,<br>tv. paprika               | Tej,<br>mogyorókrémes<br>puffancs<br>gyümölcs                                  | Limonádé,<br>házi halkrém,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>uborka                     | Karamellás tej,<br>sajtos sült kifli                                              | Gyümölcstea,<br>snidlinges<br>csirkemellsonka,<br>light margarin,<br>barna zsemle |
| <b>Ebéd</b>    | Joghurtos almaleves<br>Brassói pulykapecsenye<br>Fejes saláta              | Stefánia szelet<br>Sárgarépa főzelék<br>Köleses kenyér<br>Burgonyás pogácsa    | Tejfölös karfiolleves<br>Citromos-vajas csirkemell<br>Rizi-bizi<br>Paradicsomsaláta | Árpagyöngyleves<br>Sertéspörkölt<br>Kelkáposzta főzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Pulykaraguleves<br>Tejberizs                                                      |
| <b>Uzsonna</b> | Tej,<br>petrezselymes<br>margarinkrém,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>retek | Zala felvágott,<br>joghurtos margarin,<br>teljes kiőrlésű kifli,<br>paradicsom | Gyümölcsös túrókrém,<br>vágott zsemle                                               | Házi májkrém,<br>köleses kenyér,<br>pritamin paprika                              | Vajas<br>teljes kiőrlésű kifli,<br>gyümölcs                                       |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

# ÉTLAP

2022. július 18 – 22.  
29. hét

|         | Hétfő                                                                                                                    | Kedd                                                 | Szerda                                                                                         | Csütörtök                                                                               | Péntek                                                |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Tízórai | Citromos tea,<br>hot-dog                                                                                                 | Kakaó,<br>húskrém,<br>köleses zsemle,<br>tv. paprika | Tej,<br>krémsajtos teljes<br>kiőrlésű kenyér,<br>retek                                         | Citromos tea,<br>melegszendvics                                                         | Rostoslé,<br>tojásos lecsó,<br>teljes kiőrlésű kenyér |
| Ebéd    | Rántott leves<br>pirított kenyérkockával<br>Csirkemell Budapest módra<br>Petrezselymes burgonya<br>Tejfölös uborkasaláta | Rácbab<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kakaós csiga     | Sajtkrémleves<br>levesgyönggyel<br>Harcsafilé párizsiasan<br>Sárgarépas rizs<br>Tavaszi saláta | Pulykasült<br>Paradicsomos<br>burgonyafőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Müzli szelet | Húsgombóclevés<br>Rakott túrós metélt<br>Gyümölcs     |
| Uzsonna | Margarinos<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>gyümölcssaláta                                                                  | Rostos gyümölcslé,<br>vajkrémes kifli                | Szendvics sonka,<br>vitaminos margarin,<br>graham kifli,<br>uborka                             | Kakaós kifli,<br>gyümölcs                                                               | Sertéspárizsi,<br>vajás zsemle,<br>paradicsom         |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G.út 7.

**Óvodai konyhák**  
**TOJÁSMENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

# ÉTLAP

2022. július 25 – július 29.  
30. hét

|                | Hétfő                                                                              | Kedd                                                                             | Szerda                                                                    | Csütörtök                                                         | Péntek                                                                                       |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Tea,<br>sertésmájkrém,<br>Vincellér kifli,<br>zöldhagyma                           | Tejeskávé,<br>briós<br><br>gyümölcs                                              | Csipketea,<br>főtt tojáskarikák,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>paradicsom | Tej,<br>natúr vajkrém,<br>korpás kifli,<br>uborka                 | Zöldtea,<br>Soproni felvágott,<br>margarinos<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>pírtamin paprika  |
| <b>Ebéd</b>    | Tejfölös tojásleves<br>Majorannás csirkecomb<br>Forgatott burgonya<br>Bajor saláta | Hamis gulyásleves<br>Sült krinolin<br>Zöldborsófőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Őszibarackleves<br>Bácskai tarhonyáshús<br>Kovászos uborka                | Ivolé<br>Rakott kelkáposzta<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Gyümölcs | Rostos gyümölcsle<br>Tavaszi töltött<br>pulykamell<br>Petrezselymes rizs<br>Paradicsomsaláta |
| <b>Uzsonna</b> | Turista felvágott,<br>light margarin,<br>zsemle,<br>tv. paprika                    | Sárgarépas<br>házi sajtkrém,<br>teljes kiőrlésű zsemle                           | Túró rudi,<br>kifli                                                       | Vitaminos margarin,<br>vágott zsemle,<br>uborka                   | Halpástétom,<br>graham kifli                                                                 |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató