

Óvodai konyhák
FÖLDIMOGYORÓ ÉS
SZÓJABABMENTES

É T L A P

2022. október 3 - 7.
40. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, kenőmájas, teljes kiőrlésű kifli, tv. paprika	Csipketea, melegszendvics paradicsom	Tej, húskrém, teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, vajjas molnárka	Csokis tej, májusi felvágott, teljes kiőrlésű zsemle
Ebéd	Zöldségleves szivárvány galuskával Brassói aprópecsenye Csemegeuborka	Lebbencsleves Stefánia vagdalt Zöldborsófőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Köménymag leves Pirított kenyérkocka Csirkemell Budapest módra Párolt rizs Gyümölcs	Sült kolbász Lencsefőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kakaós tekercs	Hajdúsági pulykaleves Kuszkuszos metélt eperlekvárral
Uzsonna	Szezámagos vajkrém, rozsos kenyér	Gyümölcs joghurt, teljes kiőrlésű bagett	Körözött, köleses zsemle	Krémsajtos kifli, uborka	Citromos halkrém, kukoricás kenyér

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2022. október 10 - 15.

41. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	Zöld tea, csirkemellsonka, vajás korpás kenyér, tv paprika	Kakaó, briós gyümölcs	Gyümölcstea, bundás kenyér	Tej, Zala felvágott, light margarin, teljes kiőrlésű kenyér, pritamin paprika	Kakaó, tojásos szendvics, paradicsom	Gyümölcstea, körözött, teljes kiőrlésű zsemle
Ebéd	Gyümölcsleves Dubarry sertésszelet Burgonyapüré Csemegeuborka	Lucskos káposzta Sertéspörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Házi pizzás csiga	Paradicsomleves Spenótos-halas tészta Gyümölcs	Karalábé krémleves Fűszeres pulykamellcsíkok Rizi-bizi	Galuskaleves Majorannás csirkecomb ½ adag párolt zöldség, ½ adag bulgur	Reszelt leves Bácskai tarhonyáshús Csemege uborka
Uzsonna	Krémtúró, teljes kiőrlésű kifli	Sonka, margarin, császárszemle, uborka	Kolbász, teljes kiőrlésű zsemle, lila hagyma	Mézes zsúrkenyér, alma	Petrezselymes margarinkrém, teljes kiőrlésű kifli	Főtt tojás, margarin, kenyér, pórégagyma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Óvodai konyhák
FÖLDIMOGYORÓ ÉS
SZÓJABABMENTES

É T L A P

2022. október 17 - 21.

42. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Csipketea, tojáskrém, teljes kiőrlésű kenyér, zöldhagyma	Tej, baromfi párizsi, vitaminos margarin, teljeskiőrlésű zsemle	Zöldtea, hot dog gyümölcs	Karamellás tej, kuglóf	Tea, vajkrém, teljes kiőrlésű kifli,
Ebéd	Almaleves Pirított csirkemáj Főtt burgonya Csemege uborka	Csontleves Natúr szelet Párolt rizs Majonézes káposztasaláta	Szemesbabfőzelék Sertéspörkölt Teljes kiőrlésű kenyér Házi burgonyás pogácsa	Egri húsleves Túrós metélt Alma	Tejfeles karfiollevés Sült csirkemell Párolt rizs Uborkasaláta
Uzsonna	Joghurt, Vincellér kifli	Krémsajt, burgonyás kenyér, paradicsom	Kefír, hami rúd	Húskrém, teljes kiőrlésű zsemle	Kenőmájas, császárszemle, alma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G.út 7.

Óvodai konyhák

**FÖLDIMOGYORÓ ÉS
SZÓJABABMENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

É T L A P

2022. október 24 - október 28.

43. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó, tojásos melegszendvics, tv paprika	Gyümölcstea, tojásrántotta, burgonyás kenyér	Zöldtea, zala felvágott, teljes kiőrlésű kenyér gyümölcs	Tej, ízesített vajkrém, császár zsemle, paradicsom	Tea, teljes kiőrlésű zsemle, húskrém, lilahagyma
Ebéd	Tepsiben sült fasírtgolyók Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Ivólé	Brokkoli krémleves Zsemlekocka Szezámagos halfilé Forgatott burgonya	Gulyásleves Tejberizs	Paprikás burgonya virslivel Teljes kiőrlésű kenyér Meggyes piskóta	Zöldségleves Barackos csirkemell bulgurral
Uzsonna	Sajtkrémes, teljes kiőrlésű kifli, gyümölcs	Csemege szalámi, vitaminos margarin, teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Kenőmájas, nagy kifli, kaliforniai paprika	Gyümölcs, szezámos rúd	Gyümölcsjoghurt szezámos zsemle

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G.út 7.

Óvodai konyhák

**FÖLDIMOGYORÓ ÉS
SZÓJABABMENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

É T L A P

2022. október 31 – november 4.

44. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	ZÁRVA		Tejeskávé, csirkemellsonka, natúr vajkrém, félbarna kenyér, vajretek	Citromos tea, tükörtojás, fehér kenyér	Tea, húskrém, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom
Ebéd			Sertéspörkölt Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Zabpelyhes párna	Körteleves Sült csirkemáj Petrezselymes rizs Céklasaláta	Babgulyás Rizsfelfűjt Kukoricapelyhes kenyér
Uzsonna			Vajas zsemle, sütőtök	Tej, baromfi párizsi, vajas teljes kiőrlésű kifli, tv.paprika	Kockasajt, kifli, alma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató