

Óvodai konyhák
GLUTÉNMENTES

É T L A P

2022. október 3 - 7.
40. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, kenőmájas, kenyér, tv. paprika	Csipketea, melegszendvics paradicsom	Tej, húskrém, kenyér	Tea, vajás kenyér	Tej, májusi felvágott, kenyér
Ebéd	Zöldségleves Brassói aprópecsenye Csemegeuborka	Burgonyaleves Aprósült Zöldborsófőzelék Kenyér	Köménymag leves Pírtott gm. kenyérkocka Csirkemell Budapest módra Párolt rizs Gyümölcs	Sült kolbász Lencsefőzelék Kenyér Ivólé	Hajdúsági pulykaleves Káposztás tészta
Uzsonna	Szezámagos vajkrém, kenyér	Joghurt, kenyér	Körözött, kenyér	Krémsajtos kenyér, uborka	Citromos halkrém, kenyér

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2022. október 10 - 15.

41. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	Zöld tea, csirkemellsonka, vajás kenyér, tv paprika	Kakaó, kenyér, gyümölcs	Gyümölcsstea, bundás kenyér	Tej, Zala felvágott, light margarin, kenyér, pritamin paprika	Kakaó, tojásos szendvics, paradicsom	Gyümölcsstea, körözött, kenyér
Ebéd	Gyümölcsleves Dubarry sertésszelet Burgonyapüré Csemegeuborka	Lucskos káposzta Sertéspörkölt Kenyer Ivólé	Paradicsomleves Spenótos-halas tészta Gyümölcs	Karalábé krémleves piított gm. kenyérkocka Fűszeres pulykamellcsíkok Rizi-bizi	Zöldségleves Majorannás csirkecomb ½ adag párolt zöldség, ½ adag rizs	Tavaszeleves Bácskai rizseshús Csemege uborka
Uzsonna	Krémtúró, kenyér	Sonka, margarin, kenyér, uborka	Kolbász, kenyér, lila hagyma	Mézes kenyér, alma	Petrezselymes margarinkrém, kenyér	Főtt tojás, margarin, kenyér, póréhagyma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G.út 7.

Óvodai konyhák

GLUTÉNMENTES

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

ÉTLAP

2022. október 17 - 21.

42. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Csipketea, tojáskrém, kenyér, zöldhagyma	Tej, baromfi párizsi, vitaminos margarin, kenyér	Zöldtea, főtt virsli, mustár, kenyér	Karamellás tej, kenyér	Tea, vajkrém, kenyér
Ebéd	Almaleves Pirított csirkemáj Főtt burgonya Csemege uborka	Csontleves Natúr szelet Párolt rizs Majonézes káposztasaláta	Szemesbabfőzelék Sertéspörkölt Kenyér Ivólé	Egri húsleves Túrós metélt Alma	Tejfeles karfiolleves Sült csirkemell Párolt rizs Uborkasaláta
Uzsonna	Joghurt, kenyér	Krémsajt, kenyér, paradicsom	Kefír, kenyér	Húskrém, kenyér	Kenőmájas, kenyér, alma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese,dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

ÉTLAP

2022. október 24 - október 28.

43. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó, melegszendvics, tv paprika	Gyümölcstea, tojásrántotta, kenyér	Zöldtea, sonka, margarin, kenyér gyümölcs	Tej, ízesített vajkrém, kenyér, paradicsom	Tea kenyér, húskrém, lilahagyma
Ebéd	Aprósült Finomfőzelék Kenyér Ivólé	Brokkoli krémleves piútott gm. kenyérkocka Natúr halfilé Forgatott burgonya	Gulyásleves Tejberizs	Paprikás burgonya virslivel Kenyér Ivólé	Zöldségleves Almával párolt csirkemell Párolt rizs
Uzsonna	Sajtkrém, kenyér, gyümölcs	Csemege szalámi, vitaminos margarin, kenyér, uborka	Kenőmájas, kenyér, kaliforniai paprika	Gyümölcs, puffasztott rizsszelet	Joghurt, kenyér

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2022. október 31 – november 4.

44. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	ZÁRVA		Tejeskávé, csirkemellsonka, natúr vajkrém, kenyér, vajretek	Citromos tea, tükörtojás, kenyér	Tea, húskrém, kenyér, paradicsom
Ebéd			Sertéspörkölt Tejfölös burgonyafőzelék Kenyér Ivólé	Körteleves Sült csirkemáj Petrezselymes rizs Céklasaláta	Babgulyás Rizsfelfűjt Kenyér
Uzsonna			Vajas kenyér, sütötök	Tej, baromfi párizsi, vajas kenyér, tv.paprika	Kockasajt, kenyér, alma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!