

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

2023. január 2 - 6.

1. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, főtt tojás, light margarin, félbarna kenyér	Gyümölcs tea, körözött, teljes kiőrlésű zsemle, kaliforniai paprika	Tejeskávé, sonka, teljes kiőrlésű kenyér, jégcsapretek	Zöldtea, melegszendvics kivi	Tej, ízesített vajkrém, vágott zsemle
Ebéd	Köménymagos leves Pirított zsemlekocka Rakott karfiol Banán	Citromos kerti leves Tonhalvagdalt Tört burgonya Céklasaláta	Kalocsai gulyásleves Rizsfelfűjt	Pulyka aprópecsenye Lencsefőzelék Pogácsa Köleses kenyér	Gyümölcsleves Töltött csirkecomb Kuszkusz Párolt zöldség
Uzsonna	Csirkemellsonka, margarin, teljes kiőrlésű kifli, paradicsom	Tej, vajás kakaós kalács	Májkrém, magvas zsemle, zöldhagyma	Kefír, teljes kiőrlésű kifli	Baromfipárizsi, joghurtos margarin,, teljes kiőrlésű kenyér, uborka

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

2023. január 9 - 13.

2. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vaníliás tej, Alpesi szalámi, margarinos teljes kiőrlésű kenyér, kaliforniai paprika	Tej, vajkrémes Vincellér kifli, reszelt sajt	Csokis tej, vajas molnárka	Gyümölcstea, sült debreceni kolbász, mustár, korpás kenyér	Tej, zöldséges pizza szelet
Ebéd	Frankfurti leves Gránátos kocka Csemege uborka	Tepsis pulykarolád Szemesbabfőzelék Citromos-mákos szelet Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves Pirított csirkemáj Petrezselymes rizs Uborkasaláta	Húsleves Főtt sertésszelet Parajmártás Főtt burgonya	Paradicsomleves Pásztortarhonya Savanyúkáposzta
Uzsonna	Perec, alma	Margarinos korpás zsemle, baromfi párizsi, paradicsom	Házi sajtkrém, teljes kiőrlésű kenyér, jégcsapretek	Kefir, teljes kiőrlésű bagett	Felvágottkrémes, teljes kiőrlésű kifli

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

ÉTLAP

2023. január 16 - 20.

3. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, sonkakrém teljes kiőrlésű zsemle, tv. paprika	Csipketea, csemege szalámi, sajtkrém, graham kifli, uborka	Tej, kakaós kifli banán	Citromos tea, tojáskrém, magvas zsemle, paradicsom	Zöldtea, hot-dog
Ebéd	Sertésraguleves Káposztás sztrapacska Mandarin	Pulyka aprópecsenye Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Piskóta tekercs	Meggyleves Paprikás sült harcsaszelet Kukoricás rizs Tartármártás	Csontleves Töltött paprika Burgonyás kenyér	Gombaleves Spanyol csirke Burgonyapüré Uborkasaláta
Uzsonna	Túróval töltött kifli	Joghurt, bagett	Sonka, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, vajretek	Tej, zala felvágott, teljes kiőrlésű kifli, tv.paprika	Lekváros fonott kalács

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!

ÉTLAP

2023. január 23 - 27.

4. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, natúr kukoricapehely vajás kifli	Csipketea, tojásomlett, teljes kiőrlésű kifli	Kakaó, briós	Tej, Olasz felvágott, vajás zabos kenyér, uborka	Citromos tea, margarin, teljeskiőrlésű kenyér jégcsapretek
Ebéd	Széchenyi-leves Sertéspörkölt Kefíres tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Nyírségi gombócleves Kuszkuszos metélt Gyümölcsízzel	Borsópüreleves Szezámagos csirkemáj Petrezselymes burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Mandarin	Reszelt leves Mézes-mustáros csirkemell Párolt rizs Lengyeles kelbimbó	Mészáros-leves Kukoricapelyhes túrógombóc tejföllel
Uzsonna	Baromfipárizsi, margarinos korpás zsemle, tv. paprika	Burgonyás pogácsa, alma	Diákcsemege, joghurtos margarin, Vincellér kifli, přitamin paprika	Sonka, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, kaliforniai paprika	Kockasajt, kifli, körte

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!

ÉTLAP

2023. január 30 – február 03.

5. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Karamellás tej, kakaós kifli alma	Csipketea, főtt tojás, vajas teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Kakaó, zsemle	Tej, turista felvágott, korpás zsemle, paradicsom	Tea, melegszendvics
Ebéd	Zöldségleves Lecsós csirkemell Karfiolfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Palócleves Nudli	Tarhonyaleves Rakott sárgarépa Teljes kiőrlésű kenyér Banán	Karalábé krémleves Vadász pulykaragu Fűszeres burgonya Csemegeuborka	Gulyásleves Túrós batyu
Uzsonna	Zala felvágott, margarinos köleses kenyér, pritamin paprika	Vitaminos margarin, burgonyás kenyér, reszelt sajt	Kefir, vágott zsemle	Sajtkrém, teljes kiőrlésű kifli, körte	Májpástétom, teljes kiőrlésű zsemle, jégcsapretek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató