

**Óvodai konyhák**  
**TEJ ÉS TOJÁSMENTES**

# É T L A P

**2023. március 6 - 10.**

**10. hét**

|                | <b>Hétfő</b>                                                                            | <b>Kedd</b>                                                                           | <b>Szerda</b>                                                                    | <b>Csütörtök</b>                                                                      | <b>Péntek</b>                                              |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Tea,<br>felvágottkrémes zsemle,<br>tv.paprika                                           | Rizsital,<br>Soproni felvágott,<br>margarin,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>paradicsom | Csipketea,<br>főtt virsli,<br>ketchup,<br>kenyér                                 | Rizsital,<br>Zala felvágott,<br>margarin,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>hónapos retek | Tea,<br>margarinos zsemle,<br>főtt tojáskarikák,<br>uborka |
| <b>Ebéd</b>    | Köménymaglevés<br>pirított kenyérkocka<br>Fűszeres halszelet<br>Tört burgonya<br>Befőtt | Csontleves<br>Vadas marhatokány<br>Csőtészta                                          | Csemege sertéssült<br>Zöldborsófőzelék rántva<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Ivólé | Zöldséglevés<br>Csirkemell Budapest<br>módra<br>Párolt rizs<br>Vitamin saláta         | Sertéspörkölt<br>Burgonyafőzelék<br>Rozsos kenyér<br>Banán |
| <b>Uzsonna</b> | Baromfipárizsi,<br>margarin,<br>teljes kiőrlésű zsemle                                  | Kenőmájas,<br>zsemle                                                                  | Sonka,<br>margarin,<br>zsemle,<br>gyümölcs                                       | Tavaszi felvágott,<br>kenyér,<br>alma                                                 | Tej,<br>sonka,<br>zsemle                                   |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

**2023. március 13 - 17.**

**11. hét**

|                | <b>Hétfő</b>                                                        | <b>Kedd</b>                                                  | <b>Szerda</b>                                                                        | <b>Csütörtök</b>                                                             | <b>Péntek</b>                                                                          |
|----------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Rizsital,<br>Zala felvágott,<br>margarin,<br>teljes kiőrlésű kenyér | Rizsital,<br>Pápai sonka,<br>korpás zsemle,<br>hónapos retek |  | Rizsital,<br>májpástétomos<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>kaliforniai paprika | Gyümölcssteak,<br>Csemege szalámi,<br>margarinos<br>zabos kenyér,<br>uborka            |
| <b>Ebéd</b>    | Hamis gulyásleves<br>galuska nélkül<br>Aprósült<br>Tökfőzelék       | Sertésraguleves<br>Káposztás tészta<br>Gyümölcs              |                                                                                      | Zöldségleves<br>Pulykarizottó sajt nélkül<br>Csemege uborka                  | Rántott leves<br>pirított zsemlekocka<br>Almával párolt<br>csirkemell<br>Tört burgonya |
| <b>Uzsonna</b> | Májusi felvágott,<br>margarinos<br>zsemle,<br>uborka                | Paradicsomos halkrém,<br>teljes kiőrlésű kenyér              |                                                                                      | Zala felvágott,<br>margarin,<br>köleses zsemle<br>gyümölcs                   | Sonka,<br>margarin,<br>kenyér,<br>paprika                                              |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Óvodai konyhák**

**TEJ ÉS TOJÁSMENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

# É T L A P

**2023. március 20 - 24.**

**12. hét**

|                | <b>Hétfő</b>                                          | <b>Kedd</b>                                                                           | <b>Szerda</b>                                                              | <b>Csütörtök</b>                                             | <b>Péntek</b>                                        |
|----------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Rizsital,<br>párizsi,<br>zsemle                       | Citromos tea,<br>sült császár szalonna,<br>fehér kenyér,<br>lilahagyma                | Rizsital,<br>margarinos<br>köleses zsemle,<br>sárgarépa csíkok             | Csipketea,<br>tavaszi rolád,<br>zsemle                       | Rizsital,<br>sonkakrém,<br>teljes kiőrlésű kenyér    |
| <b>Ebéd</b>    | Sertésraguleves<br>Mákos metélt<br>Alma               | Zöldséges<br>burgonyaleves<br>Pulykapörkölt<br>Finomfőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Meggyleves<br>Zöldfűszeres<br>harcsaszelet<br>Párolt rizs<br>Csemegeuborka | Rácbabpaprikás<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Ivólé            | Zöldségleves<br>Brassói aprópecsenye<br>Uborkasaláta |
| <b>Uzsonna</b> | Virslikrém,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>tv. paprika | Sonka,<br>margarin,<br>zsemle,<br>gyümölcs                                            | Olasz felvágott,<br>margarin,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>uborka         | Tej,<br>párizsi,<br>margarin,<br>vágott zsemle<br>paradicsom | Margarinos-mézes<br>kenyér,<br>gyümölcs              |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Óvodai konyhák**

**TEJ ÉS TOJÁSMENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

# É T L A P

**2023. március 27 - 31.**

**13. hét**

|                | <b>Hétfő</b>                                                            | <b>Kedd</b>                                                                  | <b>Szerda</b>                                                      | <b>Csütörtök</b>                                            | <b>Péntek</b>                                                    |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b> | Rizsital,<br>baromfi párizsi,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>tv. paprika | Csipketea,<br>felvágottkrémes kenyér,<br>uborka                              | Rizsital,<br>baromfifelvágott,<br>zsemle<br><br>banán              | Zöldtea,<br>szalámi,<br>margarin,<br>teljes kiőrlésű kenyér | Rizsital,<br>szalámi,<br>margarin,<br>félbarna kenyér,<br>uborka |
| <b>Ebéd</b>    | Tavaszeleves<br>Csirkemell vadász<br>módra<br>Bulgur<br>Céklasaláta     | Zöldségleves<br>Rakott brokkoli<br>(barna rizzsel)<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Pulykaraguleves<br>Káposztás tészta                                | Paradicsomleves<br>Natúrszelet<br>Kuszkusz<br>Bolgár saláta | Húsleves<br>Főthús<br>Gyümölcsmártás<br>½ adag sós burgonya      |
| <b>Uzsonna</b> | Sonka,<br>margarin,<br>zsemle,<br>alma                                  | Tej,<br>sárgarépás margarin,<br>zsemle,<br>alma                              | Pápai sonka,<br>margarin,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>paradicsom | Zala felvágott,<br>margarin,<br>zsemle,<br>uborka           | Tavaszi rolád,<br>teljes kiőrlésű zsemle                         |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató