

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Óvodai konyhák
GLUTÉNMENTES

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

ÉTLAP

2023. Július 3 - 7.

27. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, turista szalámi, margarin, kenyér, paradicsom	Tejeskávé, sonkakrém, kenyér, uborka	Limonádé, főtt virsli, ketchup, kenyér	Tej, kenőmájas, kenyér gyümölcs	Citromos tea, szezámos tojáskrém, kenyér, póréhagyma
Ebéd	Kertész-leves Borsos tokány Párolt rizs Csemege uborka	Bazsalikomos paradicsomleves Sült csirkecomb Csőben sült zöldségek	Bakonyi betyárleves Káposztás tészta Gyümölcs	Húsleves Főtt hús Sóskamártás Főtt burgonya	Fejtett bableves Halszeletek diós bundában Párolt rizs Trópusi befőtt
Uzsonna	Kockasajt, kenyér, gyümölcs	Zala felvágott, margarin, kenyér, gyümölcs	Pöttyös túró rudi, gyümölcs	Pápai sonka, margarin, kenyér, tv. paprika	Natúr joghurt, kenyér

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese,dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

ÉTLAP

2023. július 10 - 14.

28. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Zöldtea, párizsi krém, kenyér, tv. paprika	Tej, margarinos mézes kenyér gyümölcs	Limonádé, házi halkrém, kenyér, uborka	Karamellás tej, sajtos sült kenyér	Gyümölcstea, snidlinges csirkemell sonka, margarin, kenyér
Ebéd	Joghurtos almaleves Brassói pulykapecsenye Fejes saláta	Aprósült Sárgarépa főzelék Kenyér Ivólé	Tejfölös karfiolleves Citromos-vajas csirkemell Rizi-bizi Paradicsomsaláta	Zöldségleves Sertéspörkölt Kelkáposzta főzelék Kenyér	Pulykaraguleves Tejberizs
Uzsonna	Tej, petrezselymes margarinkrém, kenyér, reték	Zala felvágott, margarin, kenyér, paradicsom	Kefir, kenyér	Házi májkrém, kenyér, pritamin paprika	Vajas kenyér, gyümölcs

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2023. július 17 - 21.
29. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea, főtt virsli, ketchup, kenyér	Kakaó, húskrém, kenyér, tv. paprika	Tej, krémsajtos kenyér, retek	Citromos tea, melegszendvics	Rostos lé, tojásos lecsó, kenyér
Ebéd	Rántott leves pirított gm. kenyérkockával Csirkemell Budapest módra Petrezselymes burgonya Teifölös uborkasaláta	Rácbab Kenyér Gyümölcs	Zöldségleves Harcsafilé párizsiasan Sárgarépas rizs Tavaszi saláta	Pulykasült Paradicsomos burgonyafőzelék Kenyér Gyümölcs	Húsgombóclevés Káposztás tészta Gyümölcs
Uzsonna	Margarinos kenyér, gyümölcssaláta	Rostos gyümölcslé, margarinos kenyér	Szendvics sonka, margarin, kenyér, uborka	Joghurt, kenyér	Sertés párizsi, vajás kenyér, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2023. július 24 - 28.
30. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, sonka, margarin, kenyér, zöldhagyma	Tejeskávé, margarinos mézes, kenyér gyümölcs	Csipketea, főtt tojáskarikák, kenyér, paradicsom	Tej, margarin, kenyér, uborka	Zöldtea, Soproni felvágott, margarinos kenyér, pritamin paprika
Ebéd	Tejfölös tojásleves Majorannás csirkecomb Forgatott burgonya Bajor saláta	Hamis gulyásleves Sült krinolin Zöldborsófőzelék Kenyér	Őszibarackleves Bácskai rizseshús Kovászos uborka	Ivólé Rakott kelkáposzta Kenyér Gyümölcs	Rostos gyümölcsle Párolt pulykamell Petrezselymes rizs Paradicsomsaláta
Uzsonna	Turista felvágott, margarin, kenyér, tv. paprika	Sárgarépas házi sajtkrém, kenyér	Pöttyös túró rudi, gyümölcs	Zala felvágott, margarin, kenyér, uborka	Halpástétom, kenyér

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2023. július 31 - augusztus 04.
31. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tea, Zala felvágott, kenyér, uborka	Karamellás tej, főtt virsli, mustár, kenyér	Gyümölcstea, sonka, margarin, kenyér, tv. paprika	Tej, baromfi párizsi, margarinos kenyér	Zöldtea, bundás kenyér
Ebéd	Pulykasült Tejfölös tökfőzelék Kenyér Ivólé	Sertésraguleves Káposztás tészta Gyümölcs	Tavaszeleves Natúr hal Burgonyapüré Trópusi befőtt	Zöldségleves Sertéspaprikás Galuska	Tejfölös burgonyaleves Csirkemáj pörkölt Kukoricás rizs Káposztasaláta
Uzsonna	Joghurtos margarin, kenyér, gyümölcs	Krémsajtos kenyér, paradicsom	Joghurt, puffasztott rizsszelet	Gyümölcssaláta, kenyér	Pöttyös túró rudi, gyümölcs

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!