

ÉTLAP

2024. január 1 - 5.
1. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		Gyümölcs tea, körözött, teljes kiőrlésű zsemle, kaliforniai paprika	Tejeskávé, löncsfelvágott, teljes kiőrlésű kenyér, jégcsapretek	Zöldtea, krémes melegszendvics kivi	Tej, ízesített vajkrém, vágott zsemle
Ebéd		Citromos kertileves Tonhalvagdalt Tört burgonya Céklasaláta	Kalocsai gulyásleves Rizsfelfűjt	Pulyka aprópecsenye Lencsefőzelék Pogácsa Köleses kenyér	Gyümölcsleves, Töltött csirkecomb Kuszkuszos Párolt zöldség
Uzsonna		Ivólé, vajás zsemle	Májkrém, magvas zsemle, zöldhagyma	Kefír, teljes kiőrlésű kifli	Baromfi párizsi, joghurtos margarin, teljes kiőrlésű kenyér, uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Óvodai konyhák

MOGYORÓMENTES

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

ÉTLAP

2024. január 8 - 12.

2. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vaníliás tej, Alpesi szalámi, margarinos teljes kiőrlésű kenyér, kaliforniai paprika	Tej, vitaminos margarin, vincellér kifli, reszelt sajt	Csokis tej, vajás molnárka	Gyümölcstea, sült debreceni kolbász, mustár, korpás kenyér	Tea, zöldséges pizza szelet
Ebéd	Kelkáposztaleves virslivel Gránátos kocka Csemege uborka	Tepsis pulykarolád Szemesbabfőzelék Citromos-mákos szelet Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkoli krémleves Pirított csirkemáj Petrezselymes rizs Uborka saláta	Húsleves Főtt sertésszelet Parajmártás Főtt burgonya	Paradicsomleves Pásztortarhonya Savanyúkáposzta Gyümölcs
Uzsonna	Perec, alma	Margarinos korpás zsemle, soproni felvágott, paradicsom	Házi sajtkrém, teljes kiőrlésű kenyér, jégcsapretek	Kefir, teljes kiőrlésű bagett, narancs	Felvágottkrémes teljes kiőrlésű kifli

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

ÉTLAP

2024. január 15 - 19.

3. hét

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2024. január 22 - 26.
4. hét

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

2024. január 29 - február 02.
5. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Karamellás tej, 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, pírtamin paprika	Vitaminos margarin, burgonyás kenyér, reszelt sajt	Pápai sonka, margarinos vágott zsemle	Sajtkrém, teljes kiőrlésű kifli, körte	Májpástétom, teljes kiőrlésű zsemle, jégcsapretek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!