

É T L A P

2020. március 2 - 6.
10. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó 1 dl, zsemle ½ db	Gyümölcsstea, krémes melegszendvics 4 dkg kenyérből	Tej 2 dl, kukoricapehely 1 dkg,	Tej 1 dl, zsemle ½ db	Zöldtea , kenőmájas, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, kaliforniai paprika
Ebéd	Tavaszi csirkemellsaláta ½ adag párolt rizs 3 dkg rizsből	Aprósült Zöldbabfőzelék	Gombás sertésszelet Tarhonya 3 dkg tarhonyából Bajor saláta	Pulyka aprópecsenye Paradicsomos káposzta főzelék	Párolt szelet Párolt z. borsó 10 dkg Párolt s. répa 10 dkg
Uzsonna					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2020. március 9 - 13.

11. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé 1 dl, házi sajtkrémes kifli ½ db, tv.paprika	Tej 1 dl, Turista szalámi, joghurtos margarin, teljes kiőrlésű kifli ½ db, paradicsom	Csipketea, főtt virsli, mustár, kenyér 4 dkg	Kakaó 1 dl, Zala felvágott, light margarin, teljes kiőrlésű zsemle ½ db,	Tea, vajás teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg, uborka
Ebéd	Fűszeres halszelet Vajas burgonya 10 dkg befőtt	Vadas marhatokány Csótészta 3 dkg tésztából	Csemege sertéssült Zöldborsófőzelék	Csirke mell budapest módra Párolt rizs 3 dkg rizsből Vitamin saláta	Sertéspörkölt Burgonyafőzelék 1,5 dl
Uzsonna					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2020. március 16 - 20.

12. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Zöldtea, húskrém, kenyér 4 dkg, tv. paprika	Tea, bundáskenyér 4 dkg kenyérből	Tej 1 dl, Pápai sonka, korpás kifli ½ db, hónapos retek	Tea, májpástétomos teljes kiörlésű kenyér 4 dkg, kaliforniai paprika	Gyümölcsstea, Csemege szalámi, margarinos zabos kenyér 4 dkg, uborka
Ebéd	Párolt szelet Párolt s. répa 10 dkg Párolt z. borsó 10 dkg	Tepsiben sült fasírtgolyók Tejfölös tökfőzelék	Túrós csusza 3 dkg tésztából Alma ½ db	Pulykarizottó 3 dkg rizsből Csemege uborka	Almával párolt csirkemell Burgonyapüré 10 dkg
Uzsonna					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2020. március 23 - 27.

13. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé 1 dl, zemle ½ db	Citromos tea, sült császár szalonna, fehér kenyér 4 dkg, lilahagyma	Kakaó 1 dl, margarinos köleses zsemle ½ db, sárgarépa csíkok	Csipketea , tavaszi sajtos rolád, kenyér 4 dkg	Tej 1 dl, sonkakrém, teljes kiőrlésű kifli ½ db
Ebéd	Jókai bableves 1,5 dl	Pulykapörkölt Finomfőzelék	Natúr harcsaszelet Párolt rizs 3 dkg rizsből Párolt s. répa 10 dkg	Rácbabpaprikás	Brassói aprópecsenye 10 dkg burgonyával Uborkasaláta
Uzsonna					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Óvodai konyhák
CUKORBETEG**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

É T L A P

**2020. március 30 - április 3.
14. hét**

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej 1 dl, baromfi párizsi, teljes kiőrlésű kifli ½ db, tv. paprika	Csipketea , melegszendvics 4 dkg kenyérből	Tejeskávé 1 dl, zsemle ½ db	Zöldtea , póréhagymás rántotta, teljes kiőrlésű kenyér 4 dkg	Tea, szezámos vajkrém, félbarna kenyér 4 dkg, uborka
Ebéd	Párolt szelet Párolt z. borsó 10 dkg Párolt s. répa 10 dkg	Rakott brokkoli (barna rizzsel)	Túrós tészta 3 dkg tésztából Alma ½ db	Párolt szelet S. répás rizs 3 dkg rizsből Bolgár saláta .	Főthús ½ adag sós burgonya 8 dkg Almamártás
Uzsonna					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató