

**Óvodai konyhák**  
**FÖLDIMOGYORÓ ÉS**  
**OLAJOSMAG MENTES**

# É T L A P

2020. március 2 - 6.  
10. hét

|         | Hétfő  | Kedd                                     | Szerda   | Csütörtök   | Péntek   |
|---------|--|--|--|---|--|
| Tízórai | Kakaó,<br>briós  | Gyümölcs tea,<br>krémes melegszendvics   | Tej,<br>kukoricapehely,<br>kifli   | Karamellás tej,<br>foszlós kalács   | Zöldtea,<br>kenőmájas,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>kaliforniai paprika |
| Ebéd    | Burgonya krémleves<br>levesgyönggyel<br>Tavaszi csirkemellsaláta<br>½ adag párolt rizs | Sólet<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Ivólé | Fahéjas szilvaleves<br>Gombás sertésszelet<br>Tarhonya<br>Bajor saláta   | Pulyka aprópecsenye<br>Paradicsomos<br>káposzta főzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Sajtos rúd | Egri húsleves<br>Tejberizs<br>Gyümölcs                                   |
| Uzsonna | Olasz felvágott,<br>joghurtos margarin,<br>teljes kiőrlésű kifli,<br>gyümölcs          | Áfonyás túrókrém,<br>barna zsemle        | Löncs felvágott,<br>vajkrém,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>hónapos retek | Kockasajt,<br>kifli,<br>gyümölcs  | Mustáros halkrém,<br>burgonyás kenyér                                    |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

2020. március 9 - 13.

11. hét

|         | Hétfő   | Kedd  | Szerda   | Csütörtök  | Péntek   |
|---------|---|---|--|--|--|
| Tízórai | Tejeskávé,<br>házi sajtkrémes kifli,<br>tv.paprika                          | Tej,<br>Turista szalámi,<br>joghurtos margarin,<br>teljes kiőrlésű kifli,<br>paradicsom | Csipketea,<br>hot-dog,<br>ketchup  | Kakaó,<br>Zala felvágott,<br>light margarin,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>hónapos retek | Tea,<br>vajjas teljes kiőrlésű<br>kifli,<br>uborka         |
| Ebéd    | Csurgatott tojásleves<br>Fűszeres halszelet<br>Vajjas burgonya<br>Befőtt    | Csontleves<br>Vadas marhatokány<br>Csőtészta  | Csemege sertéssült<br>Zöldborsófőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Zabpelyhes párna | Karalábékrém leves<br>Csirkemell budapest<br>módra<br>Párolt rizs<br>Vitamin saláta      | Sertéspörkölt<br>Burgonyafőzelék<br>Rozsos kenyér<br>Banán |
| Uzsonna | Baromfipárizsi,<br>vitaminos margarin,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>uborka | Kenőmájas,<br>császárszsemle,<br>gyümölcs   | Gyümölcs joghurt,<br>kifli   | Hami rúd,<br>alma  | Tej,<br>kakaós kifli                                       |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G.út 7.

**Óvodai konyhák**  
**FÖLDIMOGYORÓ ÉS**  
**OLAJOSMAG MENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

# É T L A P

2020. március 16 - 20.

12. hét

|         | Hétfő   | Kedd  | Szerda   | Csütörtök  | Péntek   |
|---------|---|---|--|--|--|
| Tízórai | Zöldtea,<br>húskrém,<br>vágott zsemle,<br>tv. paprika           | Tej,<br>bundáskenyér  | Csokistej,<br>Pápai sonka,<br>korpás kifli,<br>hónapos retek | Tej,<br>májpástétomos<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>kaliforniai paprika  | Gyümölcsstea,<br>Csemege szalámi,<br>margarinos<br>zabos kenyér,<br>uborka |
| Ebéd    | Májgaluska leves<br>Tejbegríz                                   | Hamis gulyásleves<br>Tepsiben sült<br>fasírtgolyók<br>Tejfölös tökfőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Sertésraguleves<br>Túrós csusza<br>Gyümölcs                  | Sárgarépa krémleves<br>levesgyönggyel<br>Pulykarizottó<br>Csemege uborka | Rántott leves<br>Barackos csirkemell<br>Burgonyapüré                       |
| Uzsonna | Zöldfűszeres kockasajt,<br>teljes kiőrlésű kifli,<br>paradicsom | Májusi felvágott,<br>margarinos<br>zsemle   | Paradicsomos halkrém,<br>teljes kiőrlésű kenyér              | Tejfölös túrókrém,<br>köleses zsemle<br>gyümölcs                         | Habos puding,<br>teljes kiőrlésű kifli                                     |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G.út 7.

**Óvodai konyhák**  
**FÖLDIMOGYORÓ ÉS**  
**OLAJOSMAG MENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

# É T L A P

2020. március 23 - 27.

13. hét

|         | Hétfő   | Kedd   | Szerda  | Csütörtök  | Péntek   |
|---------|---|--|---|--|--|
| Tízórai | Tejeskávé,<br>kuglóf                                  | Citromos tea,<br>sült császár szalonna,<br>fehér kenyér,<br>lilahagyma   | Kakaó,<br>margarinos<br>köleses zsemle,<br>sárgarépa csíkok             | Csipketea,<br>tavaszi sajtos rolád,<br>korpás kifli                          | Tej,<br>sonkakrém,<br>teljes kiőrlésű kifli          |
| Ebéd    | Jókai bableves<br>Sajtos tészta<br>Alma               | Lebbencsleves<br>Pulykapörkölt<br>Finomfőzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Meggyleves<br>Rántott harcsaszelet<br>Párolt rizs<br>Kukoricasaláta     | Rácbabpaprikás<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kakaós kevert sütemény           | Zöldségleves<br>Brassói aprópecsenye<br>Uborkasaláta |
| Uzsonna | Virslikrém,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>tv. paprika | Túró rudi,<br>graham kifli,<br>gyümölcs                                  | Olasz felvágott,<br>natúr vajkrém,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>uborka | Tej,<br>főtt tojáskarikák,<br>light margarin,<br>vágott zsemle<br>paradicsom | Vajas-mézes kenyér,<br>gyümölcs                      |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Óvodai konyhák**  
**FÖLDIMOGYORÓ ÉS**  
**OLAJOSMAG MENTES**

# É T L A P

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

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

|                | <b>Hétfő</b>   | <b>Kedd</b>   | <b>Szerda</b>  | <b>Csütörtök</b>   | <b>Péntek</b>   |
|----------------|--|---|--|--|---|
| <b>Tízórai</b> | Karamellás tej,<br>baromfi párizsi,<br>teljes kiőrlésű kifli,<br>tv. paprika | Csipketea,<br>melegszendvics  | Tejeskávé,<br>fonott kalács<br>banán                                     | Zöldtea,<br>póréhagymás rántotta,<br>teljes kiőrlésű kenyér              | Tej,<br>vajkrém,<br>félbarna kenyér,<br>uborka                |
| <b>Ebéd</b>    | Mészáros-leves<br>Gránátos kocka<br>Uborkasaláta                             | Tarhonyaleves<br>Rakott brokkoli<br>(barna rizszel)<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Pulykaraguleves<br>Túrós batyu   | Paradicsomleves<br>Rántott hústekercs<br>Kukoricás rizs<br>Bolgár saláta | Húsleves<br>Főtt hús<br>Gyümölcsmártás<br>½ adag sós burgonya |
| <b>Uzsonna</b> | Perc,<br>alma  | Tej,<br>sárgarépás margarin,<br>zsemle,<br>alma                               | Pápai sonka,<br>light margarin,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>paradicsom | Gyümölcs joghurt,<br>puffancs  | Tavaszi sajtos rolád,<br>teljes kiőrlésű kifli                |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató