

# É T L A P

2020. március 2 - 6.  
10. hét

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

2020. március 9 - 13.

11. hét

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G.út 7.

**Óvodai konyhák**  
**FÖLDIMOGYORÓ ÉS**  
**SZÓJABAB 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, húskrém, vágott zsemle, tv. paprika	Tej, bundáskenyér	Csokistej, Pápai sonka, korpás kifli, hónapos retek	Tej, májpástétomos teljes kiőrlésű kenyér, kaliforniai paprika	Gyümölcsstea, Csemege szalámi, margarinos zabos kenyér, uborka
Ebéd	Májgaluska leves Tejbegríz	Hamis gulyásleves Tepsiben sült fasírtgolyók Tejfölös tökfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Sertésraguleves Túrós csusza Gyümölcs	Sárgarépa krémleves levesgyönggyel Pulykarizottó Csemege uborka	Rántott leves Barackos csirkemell Burgonyapüré
Uzsonna	Zöldfűszeres kockasajt, teljes kiőrlésű kifli, paradicsom	Májusi felvágott, margarinos zsemle	Paradicsomos halkrém, teljes kiőrlésű kenyér	Tejfölös túrókrém, köleses zsemle gyümölcs	Kefir, teljes kiőrlésű kifli

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G.út 7.

**Óvodai konyhák**  
**FÖLDIMOGYORÓ ÉS**  
**SZÓJABAB 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, kuglóf	Citromos tea, sült császár szalonna, fehér kenyér, lilahagyma	Kakaó, margarinos köleses zsemle, sárgarépa csíkok	Csipketea, tavaszi sajtos rolád, korpás kifli	Tej, sonkakrém, teljes kiőrlésű kifli
Ebéd	Jókai bableves Mákos metélt Alma	Lebbencsleves Pulykapörkölt Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Meggyleves Rántott harcsaszelet Párolt rizs Kukoricasaláta	Rácbabpaprikás Teljes kiőrlésű kenyér Kakaós kevert sütemény	Zöldségleves Brassói aprópecsenye Uborkasaláta
Uzsonna	Virslikrém, teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika	Sonka, margarin, zsemle, gyümölcs	Olasz felvágott, natúr vajkrém, teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Tej, főtt tojáskarikák, light margarin, vágott zsemle paradicsom	Vajas-mézes kenyér, gyümölcs

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Óvodai konyhák**  
**FÖLDIMOGYORÓ ÉS**  
**SZÓJABAB MENTES**

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

# É T L A P

**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, baromfi párizsi, teljes kiőrlésű kifli, tv. paprika	Csipketea, melegszendvics	Tejeskávé, fonott kalács banán	Zöldtea, póréhagymás rántotta, teljes kiőrlésű kenyér	Tej, szezámos vajkrém, félbarna kenyér, uborka
<b>Ebéd</b>	Mészáros-leves Gránátos kocka Uborkasaláta	Tarhonyaleves Rakott brokkoli (barna rizzsel) Teljes kiőrlésű kenyér	Pulykaraguleves Túrós batyu	Paradicsomleves Rántott hústekercs Kukoricás rizs Bolgár saláta	Húsleves Főtt hús Gyümölcsmártás ½ adag sós burgonya
<b>Uzsonna</b>	Perec, alma	Tej, sárgarépas margarin, Vincellér kifli, alma	Pápai sonka, light margarin, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Gyümölcs joghurt, puffancs	Tavaszi sajtos rolád, teljes kiőrlésű kifli

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató