

É T L A P

2020. március 2 - 6.
10. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó, kenyér	Gyümölcsstea, sonkkrémes melegszendvics	Tej, natúr kukoricapehely, kenyér	Karamellás tej, kenyér	Zöldtea, kenőmájas, kenyér kaliforniai paprika
Ebéd	Burgonya krémleves pirított gm. kenyérkocka Tavaszi csirkemellsaláta ½ adag párolt rizs	Aprósült Zöldbabfőzelék Kenyér Ivólé	Fahéjas szilvaleves Gombás sertésszelet Párolt rizs Bajor saláta	Pulyka aprópecsenye Paradicsomos káposzta főzelék Kenyér Ivólé	Egri húsleves Tejberizs Gyümölcs
Uzsonna	Olasz felvágott, margarin, kenyér, gyümölcs	Kefir, kenyér	Sonka, vajkrém, kenyér, hónapos retek	Kockasajt, kenyér, gyümölcs	Mustáros halkrém, 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 kenyér, tv.paprika	Tej, Turista szalámi, margarin, kenyér paradicsom	Csipketea, főtt virsli, ketchup, kenyér	Kakaó, Zala felvágott, margarin, kenyér, hónapos retek	Tea, vajjas kenyér, főtt tojás karikák, uborka
Ebéd	Csurgatott tojásleves Fűszeres halszelet Vajjas burgonya Befőtt	Csontleves Vadas marhatokány Csőtészta.	Csemege sertéssült Zöldborsófőzelék Kenyér Ivólé	Karalábékrém leves pirított. kenyérkocka Csirkemell budapest módra Párolt rizs Vitamin saláta	Sertéspörkölt Burgonyafőzelék Kenyér Banán
Uzsonna	Baromfipárizsi, margarin, kenyér uborka	Kenőmájas, kenyér, gyümölcs	Joghurt, kenyér	Pöttyös túró rudi alma	Tej, kenyér

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2020. március 16 - 20.

12. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Zöldtea, húskrém, kenyér, tv. paprika	Tej, bundáskenyér	Tej, Pápai sonka, kenyér, hónapos retek	Tej, májpástétomos kenyér, kaliforniai paprika	Gyümölcstea, Csemege szalámi, margarinos kenyér, uborka
Ebéd	Májgaluska leves Tejbegríz kukoricadarával	Hamis gulyásleves Aprósült Tejfölös tökfőzelék Kenyér	Sertésraguleves Túrós csusza Gyümölcs	Sárgarépa krémleves pirított kenyérkocka Pulykarizottó Csemege uborka	Rántott leves pirított kenyérkocka Barackos csirkemell Burgonyapüré
Uzsonna	Zöldfűszeres kockasajt, kenyér, paradicsom	Májusi felvágott, margarinos kenyér	Paradicsomos halkrém, kenyér	Tejfölös túrókrém, kenyér, gyümölcs	Kefir, kenyér

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2020. március 23 - 27.

13. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé, kenyér	Citromos tea, sült császár szalonna, kenyér, lilahagyma	Kakaó, margarinos kenyér, sárgarépa csíkok	Csipketea, tavaszi sajtos rolád, kenyér	Tej, sonkakrém, kenyér
Ebéd	Jókai bableves Mákos metélt Alma	Zöldséges burgonyaleves Pulykapörkölt Finomfőzelék Kenyér	Meggyleves Rántott harcsaszelet Párolt rizs Csemegeuborka	Rácbabpaprikás Kenyér Ivólé	Zöldségleves Brassói aprópecsenye Uborkasaláta
Uzsonna	Virslikrém, kenyér, tv. paprika	Pöttyös túró rudi, gyümölcs	Olasz felvágott, natúr vajkrém, kenyér, uborka	Tej, főtt tojáskarikák, margarin, kenyér, paradicsom	Vajas-mézes kenyér, gyümölcs

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Óvodai konyhák
GLUTÉNMENTES

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	Karamellás tej, baromfi párizsi, kenyér, tv. paprika	Csipketea, melegszendvics	Tejeskávé, kenyér, banán	Zöldtea, póréhagymás rántotta, kenyér	Tej, szezámos vajkrém, kenyér, uborka
Ebéd	Mészáros-leves Gránátos kocka Uborkasaláta	Zöldségleves Rakott brokkoli (barna rizzsel) Kenyér	Pulykaraguleves Túrós tészta	Paradicsomleves Rántott hús Kukoricás rizs Bolgár saláta	Húsleves Főtt hús Gyümölcsmártás ½ adag sós burgonya
Uzsonna	Pöttyös túró rudi, alma	Tej, sárgarépás margarin, kenyér, alma	Pápai sonka, margarin, kenyér, paradicsom	Joghurt, kenyér	Tavaszi sajtos rolád, kenyér

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Kósa-Tóth Zoltán igazgató