

É T L A P

2020. november 2 - 6.

45. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó, turista felvágott, burgonyás kenyér, uborka	Gyümölcstea, körözött, teljes kiőrlésű zsemle	Tejeskávé, csirkemellsonka, natúr vajkrém, félbarna kenyér, vajretek	Citromos tea, tükörtojás, fehér kenyér	Tea, húskrém, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom
Ebéd	Rebarbara krémleves Bolognai spagetti	Galuskaleves Provance-i csirkemellfalatok ½ adag bulgur	Sertéspörkölt Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Zabpelyhes párna	Körteleves Sült csirkemáj Petrezselymes rizs Céklassaláta	Babgulyás Rizsfelfűjt Kukoricapelyhes kenyér
Uzsonna	Vajkrémes teljes kiőrlésű kifli, gyümölcs	Májkrémes kenyér, póréhagyma	Vajas zsemle, sütőtök	Tej, baromfi párizsi, vajas teljes kiőrlésű kifli, tv.paprika	Kockasajt, kifli, alma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2020. november 9- 13.

46. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Karamellás tej, vajkrém, zabos kenyér	Csipketea, sajtkrém nagy kifli, körte	Csokis tej, tojáskrém, zsúrkenyér	Tej, csemege szalámi, light margarin, kukoricapelyhes kenyér paradicsom	Citromos tea, főtt virsli, ketchup, teljes kiőrlésű kenyér
Ebéd	Zöldségleves Harcsapaprikás Nokedli Mandarin	Sertés aprópecsenye Kelkáposztafőzelék Ivólé Burgonyás kenyér	Pulykaraguleves Grízes tészta Alma	Lebbencsleves Rakott karfiol Rozsos kenyér	Tejfölös tojásleves Pincepörkölt Káposztával töltött paprika
Uzsonna	Májusi felvágott, teljes kiőrlésű zsemle	Mazsolás krémtúró, teljes kiőrlésű kifli	Tonhalas pástétom, teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Mustáros májaskrém, teljes kiőrlésű zsemle, jégcsapretek	Kefír, kifli

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Óvodai konyhák
FÖLDIMOGYORÓ ÉS
OLAJOSMAGMENTES

É T L A P

2020. november 16 - 20.
47. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, sajtos párizsi, teljes kiőrlésű kifli, tv. paprika	Kakaó, kuglóf kivi	Zöldtea, tojásos melegszendvics, ketchup	Tej, briós	Gyümölcsstea, sült krinolin, mustár, fehér kenyér
Ebéd	Köménymag leves Rakott burgonya Csemege uborka	Paradicsomos káposzta Sertéspörkölt Burgonyás pogácsa Félbarna kenyér	Bográcsgulyás Túrós batyu Alma	Zellerkrémleves Rántott pulykamell falatok Zöldséges rizs	Húsleves Főtt sertéshús Gyümölcsmártás ½ adag főtt burgonya
Uzsonna	Sajtos rúd, mandarin	Pápai sonka, vitaminos margarin, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Gyümölcs joghurt, teljes kiőrlésű kifli	Ízesített vajkrém, teljes kiőrlésű kenyér, pritamin paprika	Zöldfűszeres kockasajt, teljes kiőrlésű kifli, uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Óvodai konyhák
FÖLDIMOGYORÓ ÉS
OLAJOSMAGMENTES

É T L A P

2020. november 23 - 27.

48. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, kakaós kalács narancs	Tea, sajtos sült kifli	Tejeskávé, füstölt párizsi, vitaminos margarin, teljes kiőrlésű kifli, uborka	Tej, tepsis bundás kenyér körte	Csipketea, sárgarépas margarinkrém, zsemle
Ebéd	Daragaluska leves Köményes sertéssült Főtt burgonya Párolt vörös káposzta	Velence szelet Fejtettbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Sonkás kifli	Sütőtökrémleves Szárnyas rizottó Céklasaláta	Tarhonyaleves Töltött paprika pulykahússal Rozsos kenyér	Egri húsleves Spagetti Carbonara Narancs
Uzsonna	Házi baromfi kenőmájas, teljes kiőrlésű zsemle, pritamin paprika	Főtt tojás, margarin, fehér kenyér, paradicsom	Sajtos rúd, mandarin	Olasz felvágott, joghurtos margarin, teljes kiőrlésű zsemle, tv. paprika	Mazsolás túrókrém, teljes kiőrlésű kifli

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Óvodai konyhák
FÖLDIMOGYORÓ ÉS
OLAJOSMAGMENTES

Az ételek a diétának megfelelő alapanyagokból készülnek!

É T L A P

2020. november 30 – december 4.

49. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, házi párizsikrém, teljes kiőrlésű zsemle	Karamellás tej, briós, banán	Citromos tea, hot-dog, ketchup	Tej, szendvics sonka, vajás császár zsemle, kaliforniai paprika	Tejeskávé, sajtkrémes teljes kiőrlésű kifli, jégcsapretek
Ebéd	Tejfölös karfiollevés Pirított csirkemáj Tört burgonya Bolgár saláta	Pulykavagdalt Zöldbabfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Ivólé	Meggylevés Bazsalikomos tepsis halszeletek Párolt rizs Párolt zöldségek	Sertés pörkölt Tejfölös burgonyafőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Kakaós tekercs	Rántott leves Vadas marhatokány Csótészta
Uzsonna	Sütőtök, vajás nagy kifli	Csemege-szalámi, margarinos korpás kifli, paradicsom	Tejfölös túró, teljes kiőrlésű zsemle, zöldhagyma	Ízesített vajkrém, kifli, alma	Perec, mandarin

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita mb. igazgató