

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Napsugár Bölcsőde konyhája
Laktózmentes

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

É T L A P



2019. december 2 – 7.
49. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Reggeli	Citromos tea, szendvics sonka, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, uborka tv. paprika	Tejeskávé lm., sült krinolin, ketchup, félbarna kenyér	Gyümölcsstea, pulykahúskrém teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Natúr joghurt lm., gyümölcs darabokkal, zsemle	Citromos tea, marhapárizsi, margarinos teljes kiőrlésű kenyér	Tej lm., kukorica pehely
Tízórai	Csipketea, háztartási keksz	Narancs	Sárgarépa csíkok	Alma	Mikulás étcsoki, banán	Mandarin
Ebéd	Aprósült Petrezselymes burgonya Reszelt uborkasaláta	Zabpelyhes húsgombóc Karfiolfőzelék lm. tejjel	Palócleves lm. tejjel Grízes metélt	Sült pulykacomb Sárgarépa főzelék lm. tejjel	Bácskai rizseshús Házi vegyes vágott savanyúság	Rostos ivólé Húsos tészta Csemege uborka
Uzsonna	Gyümölcsös joghurt lm., zsemle	Csipketea, margarinos zsemle, reszelt tojás, savanyúkáposzta	Tej lm., kockasajt lm. zsemle, pritamin paprika	Gyümölcsstea, sonkakerém lm. kukoricapelyhes kenyér, uborka	Tej lm., sárgarépás margarinkrém, korpás kenyér, jégcsapretek	Gyümölcsstea, kockasajt lm., Liga margarinos teljes kiőrlésű kenyér., tv. paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese , dietetikus

Jóváhagyta: Kósa - Tóth Zoltán igazgató

Napsugár Bölcsőde konyhája
Laktózmentes

É T L A P

2019. december 9 – 14.

50. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Reggeli	Kakaó lm., margarin zsemle	Csipketea, rántotta, mixes zsemle, paradicsom	Tej lm., párizsikrémes lm, teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika	Citromos tea, sonka, margarin, kenyér, paradicsom	Tej lm., Zala felvágott, margarinos zsemle, paradicsom	Forralt tej lm., löncskrémes lm., vágott zsemle, tv. paprika
Tízórai	Rostos ivólé (100%-os)	Banán	Alma	Gyümölcssaláta	Mandarin	Narancs
Ebéd	Fűszeres pulykamell Tört burgonya Tavaszi saláta	Gulyásleves Káposztás tészta	Rakott kelkáposzta lm. tejjel	Tepsis harcsafasírt Petrezselymes rizs Trópusi befőtt	Főtt csirkecomb Tökfőzelék lm. tejjel	Kuszkuszos metélt
Uzsonna	Gyümölcstea, sonkakrémes lm. teljes kiőrlésű zsemle, reszelt sárgarépa	Tej lm., kockasajt lm., korpás vekni, uborka	Csipketea, halkrémes lm. burgonyás kenyér, jégcsapretek	Tej lm., mézes zsemle	Gyümölcstea, kockasajt lm., teljes kiőrlésű zsemle, lilahagyma	Gyümölcstea, májkrémes teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Napsugár Bölcsőde konyhája
Laktózmentes

É T L A P

2019. december 16 - 20.

51. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcstea, főtt tojás, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Forralt tej lm., baromfi párizsi, margarinos burgonyás kenyér, uborka	Citromos tea, sonka, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Tejeskávé lm., margarin rozsos kenyér, pírtott dió	Citromos tea, Olasz felvágott, margarinkrém, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom
Tízórai	Mandarin	Gyümölcslé	Gyümölcs saláta	Narancs	Banán
Ebéd	Aprósült Zöldborsófőzelék lm. tejjel	Sült csirkecomb Burgonyapüré lm. Sült mézes alma	Sütőtökrémleves lm. Húsos tészta Csemege uborka	Majorannás pulykasült Sárgarépás rizs	Zöldséges halrudak Petrezselymes rizs Almás céklasaláta
Uzsonna	Tej lm., margarin, jam, kenyér	Csipketea, kockasajt lm., zsemle, fekete retek	Tej lm., csirkemellsonka, margarinos burgonyás kenyér tv. paprika	Gyümölcstea, kefir lm., zsemle	Tej lm., baromfi májas vágott zsemle, uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2019. december 23 – 27.

52. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Csipketea, tojásrántotta, teljes kiörlésű kenyér, paradicsom				
Tízórai	Alma				
Ebéd	Húsleves Főtt pulykahús Töltike				
Uzsonna	Tej lm., kukorica pehely				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Napsugár Bölcsőde konyhája
Laktózmentes

É T L A P

2019. december 30 – január 3.

1. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej lm., margarin, méz, teljes kiőrlésű kenyér	Csipketea, főtt tojás, margarinos burgonyás kenyér, uborka		Csipketea, kockasajt lm., teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Forralt tej lm., párizsikrémes lm. kenyér, paradicsom
Tízórai	Gyümölcs tea, keksz	Narancslé		Reszelt alma	Banán
Ebéd	Bazsalikomos csirkecombfilé Tört burgonya Befőtt	Májgaluskaleves Ízes palacsinta lm. tejjel		Grapefruitlé Burgonyás tészta Csemege uborka	Aprósült Sütőtökfőzelék lm.
Uzsonna	Citromos tea, csirkemellsonka, margarin, mixes zsemle, tv. paprika	Tej lm., házi pulykahús pástétom, korpás zsemle, vairetek		Tej lm., jam, margarinos zsemle	Gyümölcs tea, házi halpástétom lm., teljes kiőrlésű kenyér, lilahagyma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!