

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Napsugár Bölcsőde konyhája
Tejmentes

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

É T L A P

2020. január 6 – 10.
2. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej, sonkakrém, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Gyümölcsstea, főtt virsli, ketchup, korpás vekni	Tej, zala felvágott, margarin teljes kiőrlésű zsemle, póréhagyma	Csipketea, tojásrántotta, fehér kenyér, jégcsapretek	Tejeskávé, sonka, ízesített margarinos teljes kiőrlésű zsemle, lilahagyma
Tízórai	Banán	Mandarin babapiskóta	Gyümölcslé	Narancs	Alma
Ebéd	Majorannás csirkemáj Tört burgonya Céklasaláta	Pulykavagdalt Finomfőzelék	Paprikás harcsafilé Párolt rizs Kapormártás	Narancslé Rakott kelkáposzta	Nyírségi gombóclevés Barackos piskóta
Uzsonna	Citromos tea, tejes kuszkus fahéjas almával	Kakaó, sonka, margarin, zsemle	Gyümölcsstea, házi májpástétom, zsemle, uborka	Tej, párizsi, margarin, zsemle, uborka	Csipketea, szardíniakrém félbarna kenyér, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese , dietetikus

Jóváhagyta: Kósa -Tóth Zoltán igazgató

É T L A P

2020. január 13 – 17.

3. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcstea, felvágottkrémes vágott zsemle, reszelt sárgarépa	Tej, sonka, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Csipketea, sült krinolin, ketchup, félbarna kenyér	Tej, lekváros margarin zsemle	Gyümölcstea, sonkás rántotta, félbarna kenyér, savanyú káposzta
Tízórai	Alma	Narancs	Gyümölcslé	Mandarin	Banán
Ebéd	Tavaszi rizseshús Reszelt uborkasaláta	Sült pulykamellcsíkok Párolt sárgarépa Petrezselymes barna rizs	Szárnyas-raguleves Grízes metélt ízzel	Zöldfűszeres csirkemell Burgonyafőzelék	Virslis rakott zöldbab
Uzsonna	Tej, mézes gabonapehely	Citromos tea, paradicsomos halkrém burgonyás kenyér	Vaníliás tej, zala felvágott, margarinos zsemle, vegyes zöldség	Gyümölcstea, sonka, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, rettek	Tej, marhapárizsi, margarinos burgonyás kenyér, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Napsugár Bölcsőde konyhája
Tejmentes

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

É T L A P

2020. január 20 – 24.

4. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea, sonkakrém zsemle, reszelt alma	Tej, tojásos májpástétom, teljes kiőrlésű zsemle, póréhagyma	Gyümölcs tea, pulyka-húskrém burgonyás kenyér, paradicsom	Tea, tojáskrém, zsemle, paradicsom	Csipketea, főtt virsli, mustár, kenyér
Tízórai	Mandarin	Gyümölcslé	Banán	Narancs	Gyümölcs saláta
Ebéd	Húsgombóc Tökfőzelék	Hajdúsági pulykaleves Káposztás tészta	Rakott tök	Aprósült Petrezselymes bulgur Sült zellerkockák	Pirított csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka
Uzsonna	Tej, párizsi, margarin, zsemle	Gyümölcs tea, szardíniakrém, kukoricapelyhes kenyér, uborka	Tej, zala felvágott, margarin, zsemle, búzacsírás bagett, píritamin paprika	Citromos tea, mézes-margarinos köleses kenyér	Tejeskávé, csirkemellsonka margarinos félbarna kenyér, reték

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese , dietetikus

Jóváhagyta: Kósa - Tóth Zoltán igazgató

É T L A P

2020. január 27. – 31.

5. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej, tepsis bundás kenyér	Csipketea, sonkás rántotta, mixes zsemle, paradicsom	Tej, sárgarépás margarin teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika	Citromos tea, szendvics sonka, margarinos vágott zsemle, tv. paprika	Tej, vitaminos margarin korpás vekni, paradicsom
Tízórai	Mandarin	Alma	Rostos ivólé (100%-os)	Almakompót	Gyümölessaláta
Ebéd	Sütőtökös rizottó sajt nélkül	Sertéstokány Karfiolfőzelék	Újházi csirkeleves Grízes metélt ízzel	Párolt pulykamell Meggymártás Törtburgonya	Húsos tészta Csemege uborka
Uzsonna	Gyümölcstea, sonkakrémeskrémes teljes kiőrlésű zsemle, zöldhagyma	Forralt tej, baromfi párizsi, light margarin fehér kenyér, vegyes zöldség	Csipketea, citromos halkrém burgonyás kenyér	Tej, felvágottkrémes zsúrkenyér, reszelt uborka	Gyümölcstea, házi kenőmájas, teljes kiőrlésű zsemle, jégcsapretek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!