

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. március 2 – 6.
10. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcs tea, sütőben sült bundás kenyér,	Tej, párizsikrémes zsemle, uborka	Csipketea, Zala felvágott, margarinos burgonyás kenyér, jégsapretek	Tej, pulykahúsos szendvics sajt nélkül	Tea, szardíniakrémes vágott zsemle
Tízórai	Narancs	Banánturmix	Körte	Alma	Banán
Ebéd	Aprósült Salátafőzelék	Sült csirkecombfilé Zöldséges kuskusz Céklasaláta	Párolt szelet ½ adag tört burgonya ½ adag párolt brokkoli	Gulyásleves Káposztás tészta	Sütőtökös rizottó sajt nélkül
Uzsonna	Karamellás tej, margarinos rozsos kenyér, paradicsom	Csipketea, sonka, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, póréhagyma	Forralt tej, főtt tojás, margarin félbarna kenyér	Gyümölcs tea, házi csirkemájpástétom, teljes kiőrlésű zsemle, vegyes zöldségek	Tejeskávé, csirkemellsonka, reszelt tojás, burgonyás kenyér, zöldhagyma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese , dietetikus

Jóváhagyta: Kósa -Tóth Zoltán igazgató

É T L A P

2020. március 9 – 13.

11. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea, rántotta, burgonyás kenyér, paradicsom	Tej, margarin, felvágott, zsemle	Csipketea, főtt krinolin, ketchup, teljes kiőrlésű kenyér	Tej, sonka, margarin, fehér kenyér, tv. paprika	Gyümölcstea, citromos halkrém, kenyér, lilahagyma
Tízórai	Banán	Alma	Gyümölcslé	Mandarin	Gyümölcs saláta
Ebéd	Főtt pulykamell Zöldborsófőzelék rántva	Tepsis tonhalvagdalt Tört burgonya Sárgarépás uborkasaláta	Szárnyas raguleves Burgonyás tészta Csemege uborka	Tojásos rakott zöldbab	Fokhagymás sült pulykapecsenye Karfiolfőzelék
Uzsonna	Forralt tej, házi csirkehúskrémes teljes kiőrlésű kenyér, zöldhagyma	Gyümölcstea, sonkakerémes vágott zsemle, hónapos retek	Tejeskávé, tojáskrémes zsemle, vegyes zöldség	Citromos tea, párizsi, margarin, zsemle, pritamin paprika	Forralt tej, felvágottkrém, teljes kiőrlésű zsemle

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2020. március 16 – 20.
12. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej, zala felvágott, margarin, kenyér, jégcsapretek	Citromos tea, margarin, felvágott csíkok, kukoricapelyhes kenyér,	Tej, csirkemellsonka, margarin, fehér kenyér, reszelt uborka	Csipketea, főtt tojás, margarinos magkeverékes kenyér, zöldhagyma	Tej, sonka, margarin zsemle
Tízórai	Narancs	Reszelt alma, keksz	Körte	Mandarin	Banán
Ebéd	Köményes sertéssült Kelkáposzta főzelék	Húsos tészta Csemege uborka	Piritott csirkemáj Főtt burgonya Csemege uborka	Házi rizseshús Tavaszi saláta	Párolt pulykamell Sárgarépa főzelék
Uzsonna	Csipketea, pulykahúskrémes teljes kiőrlésű zsemle, kaliforniai paprika	Tejeskávé, párizsi, margarinos félbarna kenyér, lilahagymás savanyúkáposzta	Gyümölcstea, almapüré banánnal, teljes kiőrlésű zsemle	Tea, kenőmájas, zsemle	Citromos tea, felvágottkrémes teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2020. március 23. – 27.

13. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea, baromfi májkrém, teljes kiőrlésű kenyér, hónapos retek	Tej, sonka, margarin, zsemle	Gyümölcsstea, tükörtojás, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Kakaó, májusi felvágott, margarin, burgonyás kenyér	Gyümölcsstea, főtt virsli, ketchup, félbarna kenyér
Tízórai	Gyümölcslé	Banánturmix	Mandarin	Körte	Gyümölcs saláta
Ebéd	Húsgombóc Paradicsommártás ½ adag sós burgonya	Bácskai rizseshús Almás céklasaláta	Újházi csirkeleves Ízes piskóta	Zöldfűszeres pulykamell Petrezselymes rizs Tavaszi saláta	Rakott kelkáposzta Alma
Uzsonna	Forralt tej, mézes-margarinos kenyér	Csipketea, szardíniakrém, reszelt sárgarépa, vágott zsemle	Mézes tej, gabonapehely	Citromos tea, sonka, margarin, korpás zsemle	Tej, párizsi, margarin zsemle

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2020. március 30. – április 3.
14. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcs tea, sonkás rántotta, teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika	Tej, májusi felvágott, zelleres margarin, burgonyás kenyér, paradicsom	Citromos tea, sonka, magarin, teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, margarin, felvágott, zsemle	Csipketea, sült virsli, teljes kiőrlésű kenyér, vegyes zöldség
Tízórai	Alma	Narancslé (100%-os)	Banán	Gyümölcs saláta	Almakompót
Ebéd	Sütőben sült halrúd ½ adag tört burgonya 1/2 adag párolt brokkoli	Húsgombócleves Káposztás tészta	Aprósült Tökfőzelék	Párolt sertéshús Burgonyapüré Befőtt	Zöldfűszeres sült pulykamell Finomfőzelék
Uzsonna	Karamellás tej, zala felvágott, margarinos zsemle, uborka	Gyümölcs tea, baromfi párizsi, margarin, fehér kenyér, pritamin paprika	Forralt tej, tojáskrémes kenyér, hónapos retek	Citromos tea, szardíniakrémes félbarna kenyér	Tej, felvágottkrémes korpás kenyér, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!