

É T L A P

2021. május 3 – 7.
18. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Karamellás tej , pulykafelvágott, vitaminos margarin, teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Csipketea, baromfifelvágott, margarin, félbarna kenyér, paradicsom	Tej , párizsikrém, teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Citromos tea, főtt virsli, mustár, burgonyás kenyér	Tea, főtt tojás, margarin, kenyér, uborka
Tízórai	Banán	Alma	Gyümölcs	Gyümölcslé újkaralábé csíkok	Alma
Ebéd	Sertéspörkölt Tört burgonya Almás céklasaláta	Párolt sertésszelet Petrezselymes rizs ½ a. Párolt zöldség ½ a.	Húsgaluska leves Káposztás tészta	Rakott zöldbab csirkehússal	Apró pulykasült Sárgarépa főzelék
Uzsonna	Gyümölcstea, reszelt tojás, light margarinos burgonyás kenyér, zöldhagyma	Tej , lekváros zsemle	Citromos tea, házi májpástétom, kukoricapelyhes kenyér, vajretek	Forralt tej , felvágottkrém, zsemle	Csipketea, olivás halkrém, teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2021. május 10 – 14.
19. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej , kockasajt , margarinos kukorica pelyhes kenyér, sárgarépa csíkok	Citromos tea, tepsis bundás kenyér (teljes kiőrlésű kenyérből)	Kakaó , pulykafelvágott, vitaminos margarin, zsemle, pritamin paprika	Csipketea, csirkehúskrém teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Tej , sonka, margarin, vágott zsemle, paradicsom
Tízórai	Alma	Zöldségturmix	Gyümölcslé, karalábé csíkok	Citromos tea, gyümölcs	Banán
Ebéd	Aprósült Karfiolfőzelék	Paradicsomos-rizses csirkemáj Almakompót	Pulykaraguleves Grízes tészta	Fokhagymás halpogácsa Burgonyapüré Sárgarépás céklasaláta	Virslis kelkáposztafőzelék
Uzsonna	Csipketea, Zala felvágott, margarinos burgonyás kenyér, paradicsom	Tej , margarinos zsemle	Gyümölcsstea, füstölt párizsi, margarinos fehér kenyér, jégcsapretek	Joghurt , zsemle	Citromos tea, tojáskrém kenyér, uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2021. május 17 – 21.
20. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea, Pápai sonka, margarinos teljes kiórlésű zsemle, tv. paprika	Kakaó , felvágotkrémes korpás vekni, paradicsom	Gyümölcstea, kockasajt , teljes kiórlésű kenyér, zöldhagyma	Tej , párizsi, margarin, kenyér, uborka	Csipketea, sonkakrémes félbarna kenyér, lilahagyma
Tízórai	Banán	Limonádé, alma	Gyümölcssaláta	Gyümölcslé	Gyümölcs
Ebéd	Petrezselymes húsgombóc Tökfőzelék lm.	Palócleves csirkehúsból Diós tészta	Párolt pulykamellcsíkok Tört burgonya Őszibarackbefőtt	Szárnyasrizottó sajt nélkül Sárgarépás uborkasaláta	Sült csirkemell Zöldborsófőzelék
Uzsonna	Tej , kukorica pehely	Gyümölcstea, házi csirkemáj- pástétom, zsemle, uborka	Forralt tej , zsemle	Csipketea, ízesített margarinkrém, zsemle, vegyes saláta	Tej , mustáros tojáskrém, teljes kiórlésű zsemle, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Napsugár Bölcsőde konyhája
Laktózmentes

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

É T L A P

2021. május 24 – 28.
21. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	 <p>PÜNKÖSD</p>	Karamellás tej , húskrémes burgonyás kenyér, tv. paprika	Csipketea, sonkás rántotta, fehér kenyér, uborka	Kakaó , sonka, margarin, kenyér, vegyes zöldség	Gyümölcsstea, kockasajt , teljes kiőrlésű zsemle, lilahagyma
Tízórai		Gyümölcsturmix	Limonádé, sárgarépa csíkok	Banán	Csipketea, alma
Ebéd		Majorannás csirkecomb Tört burgonya Uborkasaláta	Mészáros-leves Grízes tészta	Virsli pörkölt Salátafőzelék	Margarinos-citromos halfilé Petrezselymes bulgur Céklasaláta
Uzsonna		Gyümölcsstea, felvágottkrémes kukoricapelyhes kenyér	Tej , csirkemell sonka, light margarinos teljes kiőrlésű zsemle	Gyümölcsstea, pulykahúskrémes félbarna kenyér, paradicsom	Kefir , zsemle

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese , dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

É T L A P

2021. május 31 – június 4.
22. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Csipketea, tojáskrém, teljes kiőrlésű zsemle, vajretek	Citromos tea, pulykafelvágott, margarin, zsemle, paradicsom	Tej , kockasajt , margarinos teljes kiőrlésű zsemle, póréhagyma	Csipketea, sonkakrém, zsemle, uborka	Tej , lekváros zsemle
Tízórai	Mézes-fahéjas sült alma	Alma	Gyümölcsle	Limonádé, alma	Banánturmix
Ebéd	Bolognai spagetti sajt nélkül	Stefánia szelet Finomfőzelék	Gulyásleves Tejbegríz	Párolt szelet Karatábfőzelék	Majorannás csirkemáj Petrezselymes rizs Uborkasaláta
Uzsonna	Tej , zala felvágott, margarin, kenyér, paradicsom	Joghurt , zsemle	Gyümölcstea, házi halkrém kenyér, tv. paprika	Tej , párizsi, margarin, zsemle, paradicsom	Citromos tea, szalámi, margarin, zsemle, uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!