

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Napsugár Bölcsőde konyhája**  
**Tejfehérjementes**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

# É T L A P

**2023. november 6 - 10.**  
**45. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Tej, baromfi kenőmájas, teljes kiőrlésű zsemle, póréhagyma	Karamellás tej, főtt tojás karikák, margarin, félbarna kenyér, paradicsom	Citromos tea, párizsikrémes teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Tej, tavaszi felvágott, margarin, mixes zsemle, vajretek	Tej, sült virsli, ketchup, kukoricapelyhes kenyér
<b>Tízórai</b>	Gyümölcslé	Körte	Banán	Mandarin	Gyümölcssaláta
<b>Ebéd</b>	Fűszeres harcsafilé Petrezselymes burgonya Csemege uborka	Pulykaaprósült Burgonyafőzelék	Párolt csirkemell ½ adag párolt zöldség ½ adag párolt rizs	Szárnyas-raguleves Káposztás tészta	Rakott tök Fehér kenyér Mandarin
<b>Uzsonna</b>	Citromos tea, zala felvágott, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Gyümölcstea, csirkemell sonka, margarinos vágott zsemle, tv paprika	Forralt tej, kenőmájas, teljes kiőrlésű kenyér, kaliforniai paprika	Csipketea, szardíniakrémes zsemle	Citromos tea, felvágottkrémes teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

# É T L A P

2023. november 13 - 17.

46. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej, citromos halkrém, teljes kiőrlésű zsemle, pírtamin paprika	Forralt tej, tojáskrém, fehér kenyér, paradicsom	Csipketea, csirkemellsonka, burgonyás kenyér, pírtamin paprika	Kakaó, főtt tojás karikák, margarin, magkeverékes kenyér, jégcsapretek	Tej, főtt krinolin, ketchup, teljes kiőrlésű kenyér
Tízórai	Mandarin	Narancslé	Mandarin	Alma	Banán
Ebéd	Lecsós csirkecomb Petrezselymes rizs Sárgarépás céklasaláta (házi)	Sült pulykacomb Karatábéfézelék	Főtt sertéshús Gyümölcsmártás Tört burgonya	Húsgombóc leves Grízes metélt ízzel	Stefánia szelet Brokkolifézelék
Uzsonna	Gyümölcstea, zala felvágott, margarin, zsemle, reszelt sárgarépa	Citromos tea, sonka, margarin, vágott zsemle, póréhagyma	Forralt tej, kenőmájás, teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Csipketea, csirke-húskrém, korpás vekni, tv. paprika	Gyümölcstea, margarinos-mézes kenyér

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Napsugár Bölcsőde konyhája**  
**Tejfehérjementes**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

# É T L A P

**2023. november 20 - 24.**  
**47. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Tej, zala felvágott, margarinos teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Tej, felvágottkrémes rozsos kenyér, uborka	Csipketea, bundás kenyér (teljes kiőrlésű kenyérből, sütőben)	Karamellás tej, lekváros zsemle	Tej, tojásrántotta, teljes kiőrlésű zsemle, tv. paprika
<b>Tízórai</b>	Mandarin	Banán	Almakompót	Narancs	Alma
<b>Ebéd</b>	Csirkemáj vagdalt Burgonyapüré Körtekomppót	Tükörtojás Sárgarépa főzelék Fehér kenyér	Mészáros leves Diós metélt	Cukkinis vagdalt Kelkáposztafőzelék	Halás rizottó Almás céklasaláta (házi)
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcs tea, marhapárizsi, margarinos vágott zsemle, póréhagyma	Citromos tea, sonka, margarin, burgonyás kenyér, lilahagyma	Forralt tej, májusi felvágott, zsemle, savanyú káposzta	Gyümölcs tea, sonka, kenyér, pritamin paprika	Csipke tea, kenőmájás, kenyér, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

# É T L A P

**2023. november 27 – december 1.**  
**48. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Citromos tea, sonka, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Tejeskávé, sült krinolin, ketchup, félbarna kenyér	Gyümölcsstea, pulykahúskrém teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Tea, rántotta, zsemle, uborka	Tej, marhapárizsi, margarinos teljes kiőrlésű kenyér
<b>Tízórai</b>	Alma	Narancs	Sárgarépa csíkok	Alma	Banán
<b>Ebéd</b>	Párolt szelet Petrezselymes burgonya Reszelt uborkasaláta	Zabpelyhes húsgombóc Karfiolfőzelék	Palócleves Grízes metélt ízzel	Sült pulykacomb Sárgarépa főzelék	Bácskai rizseshús Házi vegyes vágott savanyúság
<b>Uzsonna</b>	Tea, felvágottkrém Graham zsemle	Csipketea, margarinos zsemle, reszelt tojás, savanyú káposzta	Tej, párizsi, margarin, Mixes zsemle, pritamin paprika	Gyümölcsstea, zala felvágott, margarin, kukoricapelyhes kenyér, uborka	Citromos tea, sonka, sárgarépás margarinkrém, speciális barna zsemle, jégcsapretek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!