

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Napsugár Bölcsőde konyhája
Laktózmentes

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

ÉTLAP

2023. január 2 - 6.
1. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej lm., tojásrántotta lm., teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Gyümölcstea, főtt virsli, ketchup, korpás vekni	Kakaó lm., margarin, teljes kiőrlésű zsemle, póréhagyma	Csipketea, sonka, margarin, fehér kenyér, jégcsapretek	Tej lm., izesített margarinos teljes kiőrlésű kifli, lilahagyma
Tízórai	Banán	Mandarin babapiskóta	Gyümölcslé	Narancs	Alma
Ebéd	Lecsós csirkemáj Burgonyapüré lm.	Pulykavagdalt Finomfőzelék lm.	Paprikás harcsafilé Párolt rizs Kapormártás lm.	Rakott kelkáposzta lm.	Húsgaluskaleves Burgonyás tészta Csemege uborka
Uzsonna	Citromos tea, lm. tejes kuszkus fahéjas almával	Forralt tej lm., margarin, Zala felvágott, zsemle	Gyümölcstea, házi májpástétom lm., kifli, uborka	Forralt tej lm., párizsi, margarin, zsemle	Csipketea, szardíniakrémes lm. félbarna kenyér, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Napsugár Bölcsőde konyhája
Laktózmentes

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

ÉTLAP

2023. január 9 - 13.
2. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcstea, kockasajt lm., vágott zsemle, reszelt sárgarépa	Tej lm., sonka, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Csipketea, sült krinolin, ketchup, félbarna kenyér	Tej lm., lekváros kuglóf	Gyümölcstea, sonkás rántotta lm., félbarna kenyér, savanyú káposzta
Tízórai	Banán	Narancs	Gyümölcslé	Mandarin	Alma
Ebéd	Tavaszi rizseshús Almakompót	Sült pulykamellcsíkok Párolt sárgarépa Petrezselymes barna rizs	Palócleves (sertéshús) lm. Grízes metélt ízzel	Zöldfűszeres csirkemell Burgonyafőzelék lm. Fehér kenyér	Tejberizs lm. kakaós szórattal
Uzsonna	Tej lm., mézes gabonapehely	Citromos tea, paradicsomos halkrém, burgonyás kenyér	Vaníliás tej lm., margarinos zsemle, vegyes zöldség	Gyümölcstea, kockasajt lm., teljes kiőrlésű kifli, retek	Tej lm., marhapárizsi, margarinos burgonyás kenyér, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Napsugár Bölcsőde konyhája
Laktózmentes

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

ÉTLAP

2023. január 16 - 20.

3. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea, sonka, margarin, graham kifli, reszelt alma	Tej lm., tojásos májpástétom lm., teljes kiőrlésű zsemle, póréhagyma	Gyümölcstea, pulyka-húskrém lm. burgonyás kenyér, paradicsom	Natúr joghurt lm. gyümölcs darabokkal, teljes kiőrlésű kifli	Csipketea, főtt virsli, mustár, kenyér, uborka
Tízórai	Mandarin	Gyümölcslé	Banán	Narancs	Gyümölcs saláta
Ebéd	Húsgombóc Kökfőzelék lm. Fehér kenyér	Hajdúsági pulykaleves lm. Káposztás tészta	Rakott tök lm.	Aprósült Zöldséges bulgur	Pirított csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka
Uzsonna	Forralt tej lm., párizsi, margarin, zsemle	Gyümölcstea, szardíniakrém lm., kukoricapelyhes kenyér, uborka	Tejeskávé lm., kockasajt lm., hami rúd, pritamin paprika	Citromos tea, mézes-margarinos köleses kenyér	Forralt tej lm., csirkemellsonka margarinos félbarna kenyér, retek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Napsugár Bölcsőde konyhája
Laktózmentes

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

ÉTLAP

2023. január 23 - 27.

4. hét

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

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

2023. január 30 - február 3.
5. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej lm., kocka sajt lm., kukoricapelyhes kenyér, tv. paprika	Gyümölcstea, hamburgerhús zsemle, vegyes zöldség	Kakaó lm., baromfipárizsi, margarin, burgonyás kenyér, uborka	Citromos tea, szardíniakrém lm. rozsos kenyér	Tej lm., sonka, margarin, kifli, přitamin paprika
Tízórai	Ivólé (100%-os)	Narancs	Mandarin	Alma	Banán
Ebéd	Fűszeres csirkecomb Zöldséges rizs Céklasaláta	Búzacsrás húsgombóc Paradicsommártás Sós burgonya	Májgaluskaleves Ízes palacsinta lm.	Rakott sárgarépa lm. Gyümölcslé	Zabpelyhes Stefánia vagdalt Sütőtökfőzelék lm.
Uzsonna	Zöldtea, házi májpástétom lm., teljes kiőrlésű kenyér, zöldhagyma	Forralt tej lm., kakaós kalács	Csipketea, mustáros tojáskrém lm., teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Tej lm., babapiskóta	Gyümölcstea, zala felvágott, margarin, teljes kiőrlésű zsemle

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató