

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Napsugár Bölcsőde konyhája
Tejmentes

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

ÉTLAP

2023. január 2 - 6.
1. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Rizsital, tojásrántotta, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Gyümölcstea, főtt virsli, ketchup, korpás vekni	Kakaó rizsitalból, főtt tojás karikák, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, póréhagyma	Csipketea, sonkakrémes, fehér kenyér, jégcsapretek	Rizsital, sonka, ízesített margarinos teljes kiőrlésű kifli, lilahagyma
Tízórai	Banán	Mandarin babapiskóta	Gyümölcslé	Narancs	Alma
Ebéd	Lecsós csirkemáj Tört burgonya	Pulykavagdalt Finomfőzelék	Paprikás harcsafilé Párolt rizs Kapormártás	Rakott kelkáposzta	Húsgaluskaleves Burgonyás tészta Csemege uborka
Uzsonna	Citromos tea, rizstejes kuszkus fahéjas almával	Kakaó rizsitalból, zala felvágott, margarin, zsemle	Gyümölcstea, házi májpástétom, kifli, uborka	Rizsital, párizsi, margarin, zsemle, uborka	Csipketea, szardíniakrémes félbarna kenyér, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

ÉTLAP

2023. január 9 - 13.
2. hét

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

ÉTLAP

2023. január 16 - 20.

3. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea, sonkakrém graham kifli, reszelt alma	Rizsital, tojásos májpástétom, teljes kiőrlésű zsemle, póréhagyma	Gyümölcstea, pulyka-húskrém burgonyás kenyér, paradicsom	Tea, tojáskrém, teljes kiőrlésű kifli, paradicsom	Csipketea, főtt virsli, mustár, kenyér
Tízórai	Mandarin	Gyümölcslé	Banán	Narancs	Gyümölcs saláta
Ebéd	Húsgombóc Tökfőzelék Fehér kenyér	Hajdúsági pulykaleves Káposztás tészta	Rakott tök	Aprósült Zöldséges bulgur	Pirított csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka
Uzsonna	Rizsital, párizsi, margarin, zsemle	Gyümölcstea, szardíniakrém, kukoricapelyhes kenyér, uborka	Tejeskávé rizsitalból, zala felvágott, margarin, hami rúd, pírtamin paprika	Citromos tea, mézes-margarinos köleses kenyér	Rizsital, csirkemellsonka, margarinos félbarna kenyér, retek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

ÉTLAP

2023. január 23 - 27.

4. hét

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2023. január 30 - február 3.
5. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Rizsital, margarin, főtt tojás karikák, kukoricapelyhes kenyér, tv. paprika	Gyümölcstea, hamburgerhús, zsemle, vegyes zöldség	Kakaó rizsitalból, baromfipárizsi, margarin, burgonyás kenyér, uborka	Citromos tea, szardíniakrémés rozsos kenyér	Rizsital, sonkakrémés zsemle, přitamin paprika
Tízórai	Ivólé (100%-os)	Narancs	Mandarin	Alma	Banán
Ebéd	Fűszeres csirkecomb Zöldséges rizs Céklasaláta	Búzacsíras húsgombóc Paradicsommártás Sós burgonya	Májgaluskaleves Almás palacsinta	Rakott sárgarépa Gyümölcslé	Zabpelyhes stefánia vagdalt Sütőtökfőzelék
Uzsonna	Zöldtea, házi májpástétom, teljes kiőrlésű kenyér, zöldhagyma	Rizsital, kakaós kalács	Csipketea, mustáros tojáskrém, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Rizsital, babapiskóta	Gyümölcstea, Zala felvágott, margarin, teljes kiőrlésű zsemle

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!