

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Napsugár Bölcsőde konyhája
Tojás,alma,banán,rozsmentes

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

ÉTLAP

2024. január 1 - 5.
1. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli		Gyümölcstea, főtt virsli, ketchup, korpás vekni	Kakaó, vitaminos margarin teljes kiőrlésű zsemle, póréhagyma	Tej, pulykafelvágott, margarin, fehér kenyér, jégcsapretek	Tej, ízesített vajkrémes teljes kiőrlésű kifli, lilahagyma
Tízórai		Mandarin	Gyümölcslé (Ø banán, alma)	Narancs	Mandarin
Ebéd		Párolt sertésragu Tökfőzelék	Paprikás harcsafilé Párolt rizs Kapormártás	Rakott kelkáposzta	Sertésraguleves Burgonyás tészta Csemege uborka
Uzsonna		Forralt tej, light margarin, Zala felvágott, zsemle, savanyú káposzta	Gyümölcstea, házi májpástétom, kifli, uborka	Csipketea, gyümölcsös túrókrém, zsemle	Csipketea, párizsi, margarin, félbarna kenyér, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Napsugár Bölcsőde konyhája
Tojás,alma,banán,rozsmentes

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

É T L A P

2024. január 8 - 12.
2. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcstea, sajtkrémes vágott zsemle, reszelt sárgarépa	Tej, körözöttes, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Tej, sült krinolin, ketchup, félbarna kenyér	Tej, lekváros margarin zsemle	Tej, sonka, margarin, félbarna kenyér, savanyú káposzta
Tízórai	Mandarin	Narancs	Gyümölcsle (Ø banán, alma)	Mandarin	Narancs
Ebéd	Tavaszi rizses hús (borsó nélkül) Almakompót	Sült pulykamell csíkok Párolt sárgarépa Petrezselymes barna rizs	Palócleves (sertéshús) Diós tészta	Zöldfűszeres csirkemell Tejfölös burgonyafőzelék Fehér kenyér	Gyümölcscrizs (Ø banán, alma)
Uzsonna	Tej, mézes gabonapehely	Citromos tea, paradicsomos halkrém, burgonyás kenyér	Csipke tea, light margarin zsemle, vegyes zöldség	Gyümölcstea, kockasajt, teljes kiőrlésű kifli, rettek	Gyümölcstea, párizsi, margarin, burgonyás kenyér, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Napsugár Bölcsőde konyhája
Tojás,alma,banán,rozsmentes

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

ÉTLAP

2024. január 15 - 19.

3. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea, sonka, margarin, graham kifli, reszelt alma	Tej, májpástétom, teljes kiőrlésű zsemle, póréhagyma	Tejeskávé, pulyka-húskrémes burgonyás kenyér, paradicsom	Natúr joghurt gyümölcs darabokkal (Ø banán, alma), teljes kiőrlésű kifli	Tej, meleg szendvics tojás nélkül), uborka
Tízórai	Mandarin	Gyümölcsle (Ø banán, alma)	Mandarin	Narancs	Gyümölcssaláta (Ø banán, alma)
Ebéd	Párolt sertés ragu Kefíres tökfőzelék Fehér kenyér	Hajdúsági pulykaleves Káposztás tészta	Rakott tök	Párolt csirkemell Zöldséges bulgur borsó nélkül	Pirított csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka
Uzsonna	Forralt tej, zala felvágott, margarin, kenyér	Gyümölcstea, májusi felvágott, kukoricapelyhes kenyér, uborka	Gyümölcstea, sajtkrém, hami rúd, pritamin paprika	Citromos tea, mézes-margarinos köleses kenyér	Csipketea, csirkemell sonka, vajkrémes 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
Tojás,alma,banán,rozsmentes

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

É T L A P

2024. január 22 - 26.

4. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej, Zala felvágott, margarin, kenyér	Csipketea, sonka, margarin, zsemle, paradicsom	Tej, sárgarépas margarin teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika	Csokis tej, szendvics sonka, light margarin vágott zsemle, tv. paprika	Tej, vitaminos margarin korpás vekni, paradicsom
Tízórai	Mandarin	Narancs	Rostos ivólé (100%-os) (Ø banán,	Mandarin	Gyümölcssaláta) (Ø banán, alma)
Ebéd	Sütőtökös rizottó borsó nélkül	Sertéstokány Karfiolfőzelék Félbarna kenyér	Újházi csirkeleves Burgonyás tészta Csemege uborka	Párolt pulykamell Meggymártás Törtburgonya	Bolognai spagetti
Uzsonna	Gyümölcstea, gyümölcsös túrókrém, teljes kiőrlésű zsemle	Forralt tej, baromfi párizsi, light margarin fehér kenyér, vegyes zöldség	Csipketea, citromos halkrém, burgonyás kenyér	Citromos tea, sajtkrémes zsúrkenyér, reszelt uborka	Gyümölcstea, házi kenőmájas, teljes kiőrlésű kifli, jégcsapretek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Napsugár Bölcsőde konyhája
Tojás,alma,banán,rozsmentes

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

É T L A P

2024. január 29 - február 2.

5. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej, kocka sajt, kukoricapelyhes kenyér, tv. paprika	Gyümölcstea, hamburgerhús, zsemle, vegyes zöldség	Kakaó, baromfi párizsi, vitaminos margarin, burgonyás kenyér, uborka	Tej, sült halas szendvics (halpástétom, zöldségek, reszelt sajt, kenyér)	Tej, sajtos sült kifli, pritamin paprika
Tízórai	Ivólé (100%-os) (Ø banán, alma)	Narancs	Mandarin	Narancs	Mandarin
Ebéd	Fűszeres csirkecomb Zöldséges rizs borsó nélkül Befőtt (Ø alma)	Főtt hús Paradicsommártás Sós burgonya	Sertésraguleves Káposztás tészta	Rakott sárgarépa Gyümölcslé (Ø banán, alma)	Párolt sertésragu Sütőtökfőzelék
Uzsonna	Zöldtea, házi májpástétom, teljes kiőrlésű kenyér, zöldhagyma	Forralt tej, margarinos-mézes zsemle	Csipketea, sonka, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Citromos tea, kocka sajt, kifli, rettek	Gyümölcstea, póréhagymás túrókrém, teljes kiőrlésű zsemle

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató