

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Napsugár Bölcsőde konyhája**  
**Tejmentes**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

# É T L A P

**2020. december 7 – 12.**  
**50. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>	<b>Szombat</b>
<b>Reggeli</b>	Kakaó, tavaszi felvágott, margarin zsemle, pritamin paprika	Csipketea, rántotta, mixes zsemle, paradicsom	Tej, párizsikrém, teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika	Citromos tea, sonka, margarin, kenyér, paradicsom	Tej, Zala felvágott, margarinos zsemle, paradicsom	Tej, löncskrém, vágott zsemle, tv. paprika
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsle	Banán	Alma	Gyümölcssaláta	Mandarin	Narancs
<b>Ebéd</b>	Fűszeres pulykamell Tört burgonya Vitamin saláta	Gulyásleves Káposztás tészta	Rakott kelkáposzta	Tepsis harcsafasírt Petrezselymes rizs Trópusi befőtt	Főtt csirkecomb Tökfőzelék	Kuszkuszos metélt
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcstea, sonkakrém teljes kiőrlésű zsemle, reszelt sárgarépa	Tej, zala felvágott, margarin, korpás vekni, uborka	Csipketea, halkrém burgonyás kenyér, jégcsapretek	Tej, mézes zsemle	Gyümölcstea, főtt tojás, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, lilahagyma	Gyümölcstea, párizsi, vitaminos margarin, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese , dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

# É T L A P

**2020. december 14 – 18.**

**51. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Gyümölcstea, főtt tojás, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Tej, baromfi párizsi, margarinos burgonyás kenyér, uborka	Citromos tea, sonka, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Tejeskávé, tavaszi felvágott, margarin rozsos kenyér, lilahagymás savanvúkáposzta	Citromos tea, Olasz felvágott, margarinkrém, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom
<b>Tízórai</b>	Mandarin	Gyümölcsle	Gyümölcs saláta	Narancs	Banán
<b>Ebéd</b>	Aprósült Zöldborsófőzelék	Sült csirkecomb Burgonyapüré Sült mézes alma	Sütőtökrémleves Húsos tészta Csemege uborka	Majorannás pulykasült Sárgarépás rizs	Stefánia vagdalt Burgonyafőzelék
<b>Uzsonna</b>	Tej, margarin, jam, kenyér	Csipketea, szardíniakrém, zsemle, fekete retek	Tej, csirkemellsonka, margarinos burgonyás kenyér tv. paprika	Gyümölcstea, zala felvágott, margarin, zsemle	Tej, baromfi májas vágott zsemle, uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

2020. december 21 – 23.

52. hét


	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Csipketea, tojásrántotta, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Tej, felvágottkrémes burgonyás kenyér	Tea, Pápai sonka, fehér kenyér, margarin, pritamin paprika		
Tízórai	Alma	Narancs	Gyümölcs saláta		
Ebéd	Húsleves Főtt pulykahús Töltike	Aprósült Petrezselymes rizs Almás céklasaláta	Sült csirkecomb Burgonyapüré		
Uzsonna	Tej, kukorica pehely	Citromostea, csirkemell sonka, zsemle, uborka	Csipketea, párizsi, margarin, teljes kiőrlésű zsemle		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

2020. december 28 – 31.

53. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej, margarin, méz, teljes kiőrlésű kenyér	Csipketea, főtt tojás, margarinos burgonyás kenyér, uborka	Kakaó, párizsikrémes kenyér, paradicsom	Csipketea, sonka, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, uborka	
Tízórai	Gyümölcstea, keksz	Narancslé	Banán	Reszelt alma	
Ebéd	Bazsalikomos csirkecombfilé Tört burgonya Befőtt	Májgaluskaleves Ízes palacsinta	Aprósült Sütőtökfőzelék	Burgonyás tészta Csemege uborka	
Uzsonna	Citromos tea, csirkemellsonka, margarin, mixes zsemle, tv. paprika	Tej, házi pulykahús pástétom, korpás zsemle, vajretek	Gyümölcstea, házi halpástétom, teljes kiőrlésű kenyér, lilahagyma	Tej, jam, margarinos zsemle	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!