

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Napsugár Bölcsőde konyhája**  
**Laktózmentes**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

# É T L A P

**2021. január 4 – 8.**  
**1. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Tej , sonkakrém teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Gyümölcs tea, főtt virsli, ketchup, korpás vekni	Tej , margarin teljes kiőrlésű zsemle, póréhagyma	Csipketea, tojásrántotta, fehér kenyér, jégsaprettek	Tejeskávé , ízesített margarin teljes kiőrlésű zsemle, lilahagyma
<b>Tízórai</b>	Banán	Mandarin babapiskóta	Gyümölcslé	Narancs	Alma
<b>Ebéd</b>	Majorannás csirkemáj Burgonyapüré Céklasaláta	Pulykavagdalt Finomfőzelék	Paprikás harcsafilé Párolt rizs Kapormártás	Narancslé Rakott kelkáposzta	Nyírségi gombóclevés Barackos piskóta
<b>Uzsonna</b>	Citromos tea, tejes kuskusz fahéjas almával	Kakaó , margarin, zsemle	Gyümölcs tea, házi májpástétom, zsemle, uborka	Tej , kockasajt , zsemle, uborka	Csipketea, szardíniakrém 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**  
**Laktózmentes**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

# É T L A P

2021. január 11 – 15.

2. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea, felvágottkrémes vágott zsemle, reszelt sárgarépa	Tej , sonka, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Csipketea, sült krinolin, ketchup, félbarna kenyér	Tej , lekváros zsemle	Gyümölcsstea, sonkás rántotta, félbarna kenyér, savanyú káposzta
Tízórai	Alma	Narancs	Gyümölcslé	Mandarin	Banán
Ebéd	Tavaszi rizseshús Reszelt uborkasaláta	Sült pulykamellcsíkok Párolt sárgarépa Petrezselymes barna rizs	Szárnyas-raguleves Grízes metélt ízzel	Zöldfűszeres csirkemell Tejfölös burgonyafőzelék	Virslis rakott zöldbab
Uzsonna	Tej , mézes gabonapehely	Citromos tea, paradicsomos halkrém burgonyás kenyér	Vaníliás tej , margarinos zsemle, vegyes zöldség	Gyümölcsstea, kockasajt , margarinos teljes kiőrlésű zsemle, retek	Tej , marhapárizsi, margarinos burgonyás kenyér, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese , dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

# É T L A P

2021. január 18 – 22.

3. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea, sonkakrém zsemle, reszelt alma	Tej , tojásos májpástétom, teljes kiőrlésű zsemle, póréhagyma	Gyümölcsstea, pulyka-húskrém burgonyás kenyér, paradicsom	Natúr joghurt gyümölcsdarabokkal, teljes kiőrlésű zsemle	Csipketea, főtt virsli, mustár, kenyér
Tízórai	Mandarin	Gyümölcslé	Banán	Narancs	Gyümölcs saláta
Ebéd	Húsgombóc Kefíres tökfőzelék	Hajdúsági pulykaleves Káposztás tészta	Rakott tök	Aprósült Petrezselymes bulgur Sült zellerkockák	Pirított csirkemáj Tört burgonya Csemege uborka
Uzsonna	Forralt tej , kockasajt , zsemle	Gyümölcsstea, szardíniakrém, kukoricapelyhes kenyér, uborka	Tej , zala felvágott, margarin, zsemle, pritamin paprika	Citromos tea, mézes-margarinos köleses kenyér	Tejeskávé , csirkemellsonka margarinos félbarna kenyér, reték

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Napsugár Bölcsőde konyhája**

**Laktózmentes**

# É T L A P

**2021. január 25 – 29.**

**4. hét**

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese , dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató