

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

# É T L A P

**2021. március 1 – 5.**  
**9. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Gyümölcs tea, sütőben sült bundás kenyér	Tej, párizsikrémes zsemle, uborka	Csipketea, Zala felvágott, margarinos burgonyás kenyér, jégsapretek	Tej, pulykahúsos szendvics sajt nélkül	Tea, szardíniakrémes vágott zsemle
<b>Tízórai</b>	Narancs	Banánturmix	Körte	Alma	Banán
<b>Ebéd</b>	Aprósült Salátafőzelék	Sült csirkecombfilé Zöldséges kuskusz Céklasaláta	Párolt szelet ½ adag tört burgonya ½ adag párolt brokkoli	Gulyásleves Káposztás tészta	Sütőtökös rizottó sajt nélkül
<b>Uzsonna</b>	Karamellás tej, felvágottkrémes, rozsos kenyér, paradicsom	Csipketea, sonka, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, póréhagyma	Forralt tej, főtt tojás, margarin félbarna kenyér	Gyümölcs tea, házi csirkemájpástétom, teljes kiőrlésű zsemle, vegyes zöldségek	Tejeskávé, csirkemellsonka, reszelt tojás, burgonyás kenyér, zöldhagyma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese , dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

# É T L A P

**2021. március 8 – 12.**  
**10. hét**


	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Citromos tea, rántotta, burgonyás kenyér, paradicsom	Tej, margarin, felvágott, zsemle	Tej, főtt krinolin, ketchup, teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, sonka, margarin, fehér kenyér, tv. paprika	Gyümölcsstea, citromos halkrém, kenyér, lilahagyma
<b>Tízórai</b>	Banán	Alma	Gyümölcsle	Mandarin	Gyümölcs saláta
<b>Ebéd</b>	Főtt pulykamell Zöldborsófőzelék rántva	Tepsis tonhalvagdalt Tört burgonya Sárgarépás uborkasaláta	Szárnyas raguleves Burgonyás tészta Csemege uborka	Tojásos rakott zöldbab	Fokhagymás sült pulykapecsenye Karfiolfőzelék
<b>Uzsonna</b>	Forralt tej, házi csirkehúskrémes teljes kiőrlésű kenyér, zöldhagyma	Gyümölcsstea, sonkakerémes vágott zsemle, hónapos retek	Gyümölcsstea, tojáskrémes zsemle, vegyes zöldség	Citromos tea, párizsi, margarin, zsemle, pritamin paprika	Forralt tej, felvágottkrém, teljes kiőrlésű zsemle

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

**2021. március 15 – 19.**

**11. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>		Citromos tea, margarin, felvágott csíkok, kukoricapelyhes kenyér	Tej, csirkemellsonka, margarin, fehér kenyér, reszelt uborka	Csipketea, főtt tojás, margarinos magkeverékes kenyér, zöldhagyma	Tej, sonka, margarin zsemle
<b>Tízórai</b>		Reszelt alma, keksz	Körte	Mandarin	Banán
<b>Ebéd</b>		Húsos tészta Csemege uborka	Piritott csirkemáj Főtt burgonya Csemege uborka	Házi rizseshús Tavaszi saláta	Párolt pulykamell Sárgarépa főzelék
<b>Uzsonna</b>		Tejeskávé, párizsi, margarinos félbarna kenyér, lilahagymás savanvúkáposzta	Gyümölcstea, almapüré banánnal, teljes kiőrlésű zsemle	Tea, kenőmájas, zsemle	Citromos tea, felvágottkrémes teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

**2021. március 22 – 26.**

**12. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Citromos tea, baromfi májkrém, teljes kiőrlésű kenyér, hónapos retek	Tej, sonka, margarin, zsemle	Gyümölcstea, tükörtojás, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Kakaó, májusi felvágott, margarin, burgonyás kenyér	Gyümölcstea, főtt virsli, ketchup, félbarna kenyér
<b>Tízórai</b>	Almkompót	Banánturmix	Mandarin	Körte	Gyümölcs saláta
<b>Ebéd</b>	Húsgombóc Paradicsommártás ½ adag sós burgonya	Bácskai rizseshús Almás céklasaláta	Újházi csirkeleves Ízes piskóta	Zöldfűszeres pulykamell Petrezselymes rizs Tavaszi saláta	Rakott kelkáposzta Alma
<b>Uzsonna</b>	Forralt tej, lekváros-margarinos kenyér	Csipketea, szardíniakrém, reszelt sárgarépa, vágott zsemle	Mézes tej, gabonapehely	Citromos tea, sonka, margarin, korpás zsemle, póréhagyma	Tej, párizsi, margarin zsemle

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

# É T L A P

**2021. március 29 – április 2.**

**13. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Gyümölcstea, sonkás rántotta, teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika	Tej, májusi felvágott, zelleres margarin, burgonyás kenyér, paradicsom	Citromos tea, sonka, margarin, teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, margarin, felvágott, zsemle	<b>Nagypéntek</b>
<b>Tízórai</b>	Alma	Gyümölcslé	Banán	Gyümölcs saláta	
<b>Ebéd</b>	Natúrselet ½ adag tört burgonya 1/2 adag párolt brokkoli	Húsgombócleves Káposztás tészta	Aprósült Tökfőzelék	Párolt sertéshús Burgonyapüré Paradicsommártás	
<b>Uzsonna</b>	Karamellás tej, zala felvágott, margarinos zsemle, uborka	Gyümölcstea, baromfi párizsi, margarin, fehér kenyér, pritamin paprika	Forralt tej, tojáskrémes kenyér, hónapos retek	Citromos tea, szardíniakrémes félbarna kenyér	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese , dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató