

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ

Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Napsugár Bölcsőde konyhája

Glutén és laktózmentes

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

É T L A P



2023. december 4 - 8.

49. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Kakaó lm., sonka, margarin, kenyér, pritamin paprika	Tej lm., párizsi krémes, kenyér, paradicsom	Tej lm., tojás rántotta, kenyér, savanyú káposzta	Citromos tea, felvágott, margarin, kenyér, fekete retek	Tej lm., Zala felvágott, Light garinos kenyér
Tízórai	Gyümölcslé	Banán	Alma	Gyümölcssaláta	Mandarin
Ebéd	Fűszeres pulykamell Tört burgonya Vitamin saláta	Gulyásleves Káposztás tészta	Rakott kelkáposzta	Paprikás sült hal Petrezselymes rizs Trópusi befőtt	Sült csirkecomb Tökfőzelék Kenyér
Uzsonna	Gyümölcstea, szardíniakrém, kenyér, reszelt sárgarépa	Csipketea, májusi felvágott, margarin, kenyér, uborka	Csipketea, sonka, margarin, kenyér, jégcsapretek	Tej lm., mézes kenyér	Gyümölcstea, párizsi, margarin, kenyér, lilahagyma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Napsugár Bölcsőde konyhája
Glutén és laktózmentes

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

ÉTLAP

2023. december 11 - 15.

50. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej lm., főtt tojás, margarin, kenyér, paradicsom	Forralt tej lm., baromfi párizsi, margarinos kenyér, uborka	Citromos tea, felvágott, margarin, kenyér	Tejeskávé rizsitalból, margarin, kenyér, lilahagymás savanyú káposzta	Tej lm., Olasz felvágott, margarin, kenyér, paradicsom
Tízórai	Mandarin	Gyümölcsle	Gyümölcssaláta	Narancs	Banán
Ebéd	Párolt sertésragu Zöldborsófőzelék	Sült csirkecomb Törtburgonya Sült mézes alma	Sertésraguleves Húsos tészta Csemege uborka	Majorannás pulykasült Sárgarépas rizs	Párolt szelet Burgonyafőzelék
Uzsonna	Kefir lm., kenyér	Csipketea, halkrémes kenyér, fekete retek	Tej lm., csirke mellsonka, margarinos kenyér, uborka	Gyümölcstea, zala felvágott, margarin, kenyér	Citromos tea, baromfi májas, kenyér, uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Napsugár Bölcsőde konyhája
Glutén és laktózmentes

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

ÉTLAP

2023. december 18 - 22.

51. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Csipketea, tojásrántotta, kenyér, paradicsom	Tej lm, margarinos-mézes kenyér	Tej lm., Pápai sonka, kenyér, margarin, pritamin paprika	Citromos tea, Zala felvágott, margarin, kenyér, lilahagyma	Tej lm., párizsi, margarin, kenyér, lilahagyma
Tízórai	Alma	Narancs	Gyümölcssaláta	Banán	Gyümölcstea
Ebéd	Húsleves Főtt pulykahús Tört burgonya Befőtt	Aprópecsenye Petrezselymes rizs Almás céklasaláta	Sertéspörkölt Tésztaköret Uborkasaláta	Párolt csirkemell Zöldséges rizs Befőtt	Bazsalikomos csirkecomb filé Brokkoli főzelék
Uzsonna	Tej lm., kukorica pehely	Citromos tea, csirkemell sonka, kenyér, uborka	Csipketea, kocka sajt lm., kenyér	Forralt tej lm., főtt tojás, margarin, kenyér, kaliforniai paprika	Citromos tea, csirkemell sonka, margarin, kenyér, savanyú káposzta

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

ÉTLAP

2023. december 25 – 29.
52. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli			Kakaó lm., sonka, margarin, kenyér, paradicsom	Csipketea, májusi felvágott, margarin, kenyér, uborka	Tej lm., sonkakrém, kenyér, savanyú káposzta
Tízórai			Banán	Reszelt alma	Narancs
Ebéd			Aprósült Süttőköfőzelék	Húsos tészta Csemege uborka	Brassói sertéspecsenye Törtburgonya Uborkasaláta
Uzsonna			Gyümölcstea, házi halpástétom, kenyér, póréhagyma	Tej lm., margarinos - mézes kenyér	Csipketea, kockasajt lm., margarin, kenyér

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!