

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. június 1 – 5.**  
**23. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>		Citromos tea, párizsi, margarin, kenyér, paradicsom	Tej, főtt tojáskarikák, light margarinos teljes kiőrlésű zsemle, póréhagyma	Csipketea, sonkakrém (margarinnal), mixes zsemle, uborka	Tej, lekváros zsemle
<b>Tízórai</b>		Alma	Gyümölcsle (100%-os)	Limonádé, alma	Banánturmix
<b>Ebéd</b>		Stefánia szelet Finomfőzelék	Gulyásleves Tejbegríz	Zabpelyhes hússal töltött új karalábé	Majorannás csirkemáj Petrezselymes rizs Uborkasaláta
<b>Uzsonna</b>		Tea, felvágottkrémes zsemle, uborka	Gyümölcsstea, házi halkrémes (margarinnal) korpás zsemle, kaliforniai paprika	Tej, zala felvágott, margarin, kenyér, paprika	Citromos tea, olasz felvágott, margarin, zsemle, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese , dietetikus

Jóváhagyta: Kósa -Tóth Zoltán igazgató

# É T L A P

**2020. június 8 – 12.**  
**24. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Csipketea, tojáskrém (margarinnal), teljes kiőrlésű zsemle, vajretek	Tej, kenőmájas, kenyér, zöldhagyma	Citromos tea, párizsi, margarin, teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, margarin, kukoricapelyhes kenyér, uborka csíkok	Citromos tea, csirkemellsonka, margarin, burgonyás kenyér, pritamin paprika
<b>Tízórai</b>	Mézes-fahéjas sült alma	Gyümölcs	Banán	Gyümölcslé (100%-os)	Alma
<b>Ebéd</b>	Húsos tészta Csemege uborka	Tavaszi csirkemell Kuszkusz Befőtt	Májgaluskaleves Gríz metált ízzel	Pulykabrassói Paradicsomos káposztafőzelék	Harcsafasírt Burgonyapüré
<b>Uzsonna</b>	Tej, sonka, margarinos zsemle, paradicsom	Gyümölcstea, zala felvágott, margarinos félbarna kenyér, tv. paprika	Tej, főtt tojáskarikák, margarinos zsemle	Gyümölcstea, virslikrém (margarinnal), zsemle, vegyes zöldség	Tej, margarinos-mézes teljes kiőrlésű zsemle

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

**2020. június 15 – 19.**  
**25. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Tej, sonkás rántotta, fehér kenyér, uborka	Citromos tea, felvágotkrémes (margarinnal) teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Tea, zala felvágott, margarin félbarna kenyér, uborka	Gyümölcsstea, főtt virsli, teljes kiőrlésű kenyér, ketchup	Tej, sonka, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, jégcsap retek
<b>Tízórai</b>	Alma	Banán	Limonádé, új karalábé csíkok	Narancslé	Gyümölessaláta
<b>Ebéd</b>	Köményes sertésszelet Tökfőzelék	Párolt pulykamell Zöldséges rizs Befőtt	Tojásos rakott zöldbab	Csirkeraguleves Almás palacsinta	Paradicsomlé Csirkemájrizottó sajt nélkül
<b>Uzsonna</b>	Csipketea, szendvics sonka, margarinos burgonyás kenyér, vajretek	Forralt tej, mézes zsemle	Citromos tea, búzacsirás pulykahúskrém, zsemle	Karamellás tej, margarinos magkeverékes kenyér, főtt tojás karikák, zöldhagyma	Citromos tea, baromfipárizsi, margarinos zabos kenyér, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

2020. június 22 – 26.  
26. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej, tavaszi rolád, margarinos zsemle	Citromos tea, felvágottkrémes teljes kiőrlésű zsemle, reszelt uborka	Kakaó, margarinos-mézes fehér kenyér	Gyümölcsstea, reszelt tojás, margarinos teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Tej, párizsikrémes (margarinnal), vágott zsemle, vajretek
Tízórai	Gyümölcsturmix	Banán	Csipketea, sárgarépa csíkok	Gyümölcssaláta	Gyümölcsle ( 100%-os)
Ebéd	Sertéssült Kelkáposztafőzelék	Párolt csirkecomb Zöldborsófőzelék	Bazsalikomos csirkemáj Sonkás rizs Alma kompót	Bakonyi betyárleves Káposztás kocka	Húsgombóc Paradicsommártás Tört burgonya
Uzsonna	Csipketea, házi kenőmájas, kukoricapelyhes kenyér, uborka	Tea, szardíniakrémes zsemle, uborka	Citromos tea, olasz felvágott, margarinos burgonyás kenyér, uborka	Tej, sonka, petrezselymes margarin, zsemle	Csipketea, zala felvágott, margarin, rozsos kenyér, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

**2020. június 29 – július 3.**  
**27. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Tej, tavaszi rolád, margarinos vágott zsemle	Citromos tea, sonka, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Tej, párizsikrémes zsemle, vajretek	Gyümölcstea, tükörtojás, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Tej, margarinos mézes fehér kenyér
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs	Citromos tea, gyümölcs	Rostoslé	Limonádé, gyümölcs	Banánturmix
<b>Ebéd</b>	Sült csirkecomb Karalábefőzelék	Párolt pulykamell Rakott zöldség	Házi májas rizseshús Őszibarack befőtt	Rácbabpaprikás Fehér kenyér	Alföldi gulyásleves Grízes metélt ízzel
<b>Uzsonna</b>	Citromos tea, Zala felvágott, margarinos kukoricapelyhes kenyér paradicsom	Tejeskávé, reszelt főtt tojás, margarin zsemle	Citromos tea, szardíniakrémes burgonyás kenyér, zöldhagyma	Forralt tej, margarin, zsemle	Gyümölcstea, kenőmájas kenyér, uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!