

É T L A P

2020. július 6 – 10.
28. hét

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------|--|--|--|---|---|
| Reggeli | Citromos tea, sonka, tejmentes margarin, kenyér, uborka | Tej, zala felvágott, margarinos teljes kiőrlésű kenyér, póréhagyma | Csipketea, baromfi párizsi, margarin, mixes zsemle, paradicsom | Tejeskávé, sonka, margarinos zsemle, uborka | Gyümölcstea, májusi felvágott, margarinos fehér kenyér |
| Tízórai | Gyümölcs saláta | Citromos tea, gyümölcs | Limonádé, gyümölcs | Gyümölcslé (100%-os) | Citromos tea, gyümölcs |
| Ebéd | Párolt csirkemell Sárgarépás rizs Őszibarack befőtt | Búzacsírás pulyka vagdalt Karfiolfőzelék | Tojásos rakott burgonya Reszelt uborkasaláta | Csirkeraguleves Barackos piskóta | Párolt pulykamell Salátafőzelék |
| Uzsonna | Forralt tej, főtt tojáskarikák, tejmentes margarin, zsemle, paradicsom | Gyümölcstea, házi halkrémes (tm. margarinnal) korpás zsemle, tv. paprika | Citromos tea, felvágottkrémes zsemle, paprika | Citromos tea, tojáskrém, lilahagyma teljes kiőrlésű zsemle | Tej, gabonapehely |

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

2020. július 13 – 17.
29. hét

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---------|--|--|--|--|---|
| Reggeli | Gyümölcstea, főtt krinolin, ketchup, teljes kiőrlésű kenyér | Tej, házi húskrémes, burgonyás kenyér uborka | Citromos tea rántotta, teljes kiőrlésű kenyér, uborka | Tejeskávé, csirkemellsonka, margarinos zsemle, kalifornia paprika | Csipketea, párizsikrémes félbarna kenyér, lilahagyma |
| Tízórai | Rostoslé | Citromos tea, gyümölcs | Limonádé | Citromos tea, gyümölcs | Gyümölcslé (100%-os) |
| Ebéd | Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Öszibarackbefőtt | Tojásos rakott sárgarépa | Mészáros - leves Káposztás tészta | Zöldborsós csirketokány Párolt rizs | Köményes sertéssült Zöldborsófőzelék |
| Uzsonna | Forralt tej, baromfi párizsi, margarinos zsemle, uborka | Csipketea, zala felvágott, margarin, alma csíkok, zsemle | Tej, májusi felvágott, margarin, kenyér, paprika | Gyümölcstea, tojáskrémmel, vágott zsemle, paradicsom | Citromos tea, szardíniakrém, teljes kiőrlésű zsemle |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese , dietetikus

Jóváhagyta: Kósa - Tóth Zoltán igazgató

É T L A P

2020. július 20 – 24.
30. hét

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---------|--|---|---|--|--|
| Reggeli | Tej, tepsiben sült bundáskenyér | Csipketea, sonkakrém teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom | Kakaó, zala felvágott, margarin, zsemle | Gyümölcsstea, főtt virsli, mustár, teljes kiőrlésű kenyér | Tej, felvágottkrém teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom |
| Tízórai | Gyümölcsle (100%-os) | Gyümölcs | Citromos tea, új sárgarépa csíkok | Rostoslé | Citromos tea, gyümölcs |
| Ebéd | Leccsós sertésszelet Tökfőzelék Fehér kenyér | Töltött paprika Főtt burgonya | Pulykaraguleves Burgonyás tészta Csemege uborka | Rakott brokkoli (barna rizzsel) | Húsos tészta Reszelt uborkasaláta |
| Uzsonna | Citromos tea, fahéjas gyümölcsös kuszkus | Forralt tej, főtt tojás karikák, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, uborka | Limonádé, csirkemellsonka, margarinos félbarna kenyér, uborka | Tej, baromfi párizsi, margarin, zsemle, paradicsom | Csipketea, szardíniakrém, teljes kiőrlésű kenyér |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

É T L A P

2020. július 27 – 31.
31. hét

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---------|--|--|---|---|---|
| Reggeli | Citromos tea, tükörtojás, teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika | Tej, felvágottkrémes zsemle, uborka | Gyümölcsstea, házi szárnyas májpástétom, teljes kiőrlésű kenyér, jégcsapretek | Tejeskávé, margarinos - mézes fehér kenyér | Gyümölcsstea, sonka, tejmentes margarin, kenyér, uborka |
| Tízórai | Nektarin | Rostoslé | Alma | Citromos tea | Limonádé, Őszibarack |
| Ebéd | Tepsis pulykavagdalt Burgonyafőzelék | Húsgombócleves Káposztás tészta | Házi rizsespulyka Sárgarépás uborka saláta | Párolt sertéshús Meggymártás Tört burgonya | Virsli pörkölt Finomfőzelék |
| Uzsonna | Tej, zala felvágott, margarinos korpás kenyér, uborka | Citromos tea, májusi felvágott, margarin, fehér kenyér, paradicsom | Forralt tej, sonka, margarinos kukoricapelyhes kenyér, lilahagyma | Citromos tea, baromfipárizsi, margarinos zsemle, kaliforniai paprika | Tej, házi halkrémes teljes kiőrlésű kenyér, vajretek |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!