

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

# É T L A P

**2020. augusztus 3 – 7.**  
**32. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Tej , csirkemellsonka, margarinos lm. teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Csipketea, kockasajt , félbarna kenyér, paradicsom	Tej , margarin, méz, teljes kiőrlésű zsemle	Citromos tea, főtt virsli, ketchup, kukoricapelyhes kenyér	Tej , sárgarépakrémés zsemle
<b>Tízórai</b>	Őszibarack	Limonádé	Nektarin	Alma	Gyümölcssaláta
<b>Ebéd</b>	Majorannás sertéssült Sárgarépa főzelék	Fokhagymás csirkemell Burgonyapüré	Zöldségerőleves Húsos tészta Csemege uborka	Rántott sonka (tepsiben sült) ½ adag petr. burgonya ½ adag párlt vegyes zöldség	Borsós csirkemáj Petrezselymes rizs
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcstea, kenőmájas, burgonyás kenyér, retek	Tejeskávé , margarinos zsemle	Citromos tea, kockasajt, margarinos fehér magos kenyér, tv. paprika	Tej , natúr kukoricapehely	Csipketea, csirkemellsonka, vajás teljes kiőrlésű kifli uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese , dietetikus

Jóváhagyta: Kósa -Tóth Zoltán igazgató

# É T L A P

**2020. augusztus 10 – 14.**  
**33. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Tej , sonka, margarin, korpás vekni, rettek	Citromos tea, főtt tojás, margarinos teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Tej , margarin, jam, burgonyás kenyér	Csipketea, pulykaveronai felvágott, margarinos fehér kenyér, uborka	Tej , sütőben sült bundás kenyér, (teljes kiőrlésű kenyér)
<b>Tízórai</b>	Őszibarack	Nektarin	Almakompót	Limonádé	Sárgarépa csíkok
<b>Ebéd</b>	Petrezselymes húsgombóc Paradicsommártás Tört burgonya	Gyümölcslé Rakott zöldbab	Zöldfűszeres pulykamell Sárgarépás rizs Céklasaláta	Kalocsai gulyásleves Tejbegríz	Sült csirkecomb Zöldborsófőzelék
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcstea, kockasajt, zsemle	Tej , margarinos félbarna kenyér, tv. paprika	Limonádé, párizsikrémes zsemle, uborka	Joghurt , zsemle	Citromos tea, almapüré banánnal, zsemle

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

**2020. augusztus 17 – 21.**  
**34. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Tej , hamburger hús, teljes kiőrlésű zsemle, vegyes zöldség	Csipketea, virslikrémes zsemle, tv. paprika	Tejeskávé , szendvics sonka, margarin , teljes kiőrlésű kenyér, retek		
<b>Tízórai</b>	Gyümölcslé	Gyümölcssaláta	Őszibarack		
<b>Ebéd</b>	Rakott brokkoli	Almával párolt csirkemell Rizi-bizi	Töltött paprika Főtt burgonya		
<b>Uzsonna</b>	Csipketea, kockasajt, korpás zsemle, lilahagyma	Tej , margarinos-mézés zsemle	Gyümölcsstea, halkrémes szőlőmagvas kenyér, kaliforniai paprika		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

**2020. augusztus 24 – 29.**

**35. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>	<b>Szombat</b>
<b>Reggeli</b>	Gyümölcsstea, sonka, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Tej , főtt tojás karikák, margarin, kenyér, paradicsom	Gyümölcsstea, sült krinolin, ketchup, zsúrkenyér	Joghurt , margarinos zsemle	Gyümölcsstea, kockasajt, teljes kiőrlésű zsemle, reszelt sárgarépa	Tej , margarin burgonyás kenyér, reszelt uborka
<b>Tízórai</b>	Őszibarack	Limonádé	Nektarin	Banán	Gyümölcslé	Alma
<b>Ebéd</b>	Rizseshús Csemege uborka	Zabpelyhes Stefánia vagdalt Tökfőzelék	Szárnyasraguleves Grízes metét ízzel	Grillezett csirkemell Zöldséges rizs Befőtt	Brassói pulykapecsenye Főtt-sült burgonya Körtékompót	Májgaluskaleves Ízes palacsinta
<b>Uzsonna</b>	Tej , füstölt párizsi, margarinos burgonyás kenyér, paradicsom	Gyümölcsstea, sonkkrémes zsemle, vajretek	Tej , tojáskrémes teljes kiőrlésű zsemle, tv. paprika	Citromos tea, Pápai sonka, margarinos zsemle, olivaolajos hagymasaláta	Tej , natúr kukoricapehely	Limonádé, Zala felvágott, margarinos teljes kiőrlésű kenyér, lilahagyma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

**2020. augusztus 31 – szeptember 4.**

**36. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Csipketea, csirkemellsonka, margarin , burgonyás kenyér	Tej , tojáskré (margarinnal), vágott zsemle, paradicsom	Csipketea, házi halkrémes (margarinnal), teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Karamellás tej , tavaszi rolád, Light margarin fehér kenyér	Citromos tea, házi kenőmájas, teljes kiőrlésű zsemle, uborka
<b>Tízórai</b>	Alma	Limonádé, háztartási keksz	Körte	Őszibarack	Gyümölcsle
<b>Ebéd</b>	Töltött pulykamell (töltelékkel) Petrezselymes rizs Őszibarackbefőtt	Gyümölcsle Rakott kelkáposzta	Lecsós csirkemáj Tört burgonya Reszelt uborkasaláta	Sült pulykacomb Sárgarépafozelék	Palócleves (sertéshúsból) Grízmetélt ízzel
<b>Uzsonna</b>	Tej , kockasajt , teljes kiőrlésű zsemle, lilahagyma	Gyümölcstea, sonkakrémes (margarinnal), félbarna kenyér, retek	Joghurt gyümölcstarabokkal, zsemle	Gyümölcstea, zala felvágott, margarin, kenyér, uborka	Tej , margarin, mixes zsemle, tv. paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!