

# É T L A P

**2021. július 5 – 9.**  
**27. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Citromos tea, sonka, tejmentes margarin, kenyér, uborka	Tej, zala felvágott, margarinos teljes kiőrlésű kenyér, póréhagyma	Csipketea, párizsikrém, mixes zsemle, paradicsom	Tejeskávé, sonka, margarinos zsemle, uborka	Gyümölcstea, májusi felvágott, margarinos teljes kiőrlésű kenyér
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs saláta	Citromos tea, gyümölcs	Limonádé, gyümölcs	Gyümölcslé (100%-os)	Citromos tea, gyümölcs
<b>Ebéd</b>	Párolt csirkemell Petrezselymes rizs Őszibarack befőtt	Petrezselymes búzacsírázás pulyka vagdalt Karfiolfőzelék	Tojásos rakott burgonya Reszelt uborkasaláta	Csirkeraguleves Barackos piskóta	Párolt pulykamell Salátafőzelék
<b>Uzsonna</b>	Forralt tej, főtt tojáskarikák, tejmentes margarin, zsemle, paradicsom	Gyümölcstea, házi halkrém (margarinnal) korpás zsemle, tv. paprika	Citromos tea, felvágottkrém zsemle, paprika	Citromos tea, tojáskrém, teljes kiőrlésű zsemle	Tej, gabonapehely

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

**2021. július 12 – 16.**  
**28. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Gyümölcstea, főtt krinolin, ketchup, fehér kenyér	Tej, házi húskrémes, burgonyás kenyér paradicsom	Citromos tea rántotta, zsúrkenyér, reszelt hónaos retek	Tejeskávé, csirkemellsonka, margarinos zsemle, uborka	Csipketea, sonkakrém, félbarna kenyér, lilahagyma
<b>Tízórai</b>	Rostoslé	Citromos tea, gyümölcs	Limonádé	Citromos tea, gyümölcs	Gyümölcslé (100%-os)
<b>Ebéd</b>	Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Őszibarackbefőtt	Tojásos rakott sárgarépa	Mészáros - leves Káposztás tészta	Csirketokány Párolt rizs	Köményes sertéssült Zöldborsófőzelék
<b>Uzsonna</b>	Forralt tej, baromfi párizsi, margarinos zsemle, kaliforniai paprika	Csipketea, zala felvágott, margarin, alma csíkok, zsemle	Tej, májusi felvágott, margarin, kenyér, paprika	Gyümölcstea, tojáskrém, vágott zsemle, paradicsom	Citromos tea, szardíniakrém, teljes kiőrlésű zsemle

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

2021. július 19 – 23.  
29. hét

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

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. július 26 – 30.**  
**30. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	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, paradicsom
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, nektarin	Rostoslé	Alma	Citromos tea	Limonádé, őszibarack
<b>Ebéd</b>	Tepsis pulykavagdalt Burgonyafőzelék	Húsgombócleves Káposztás tészta	Házi rizsespulyka Reszelt uborka saláta	Párolt sertéshús Meggymártás Tört burgonya	Virsli pörkölt Finomfőzelék
<b>Uzsonna</b>	Tej, zala felvágott, margarinos korpás kenyér, uborka	Citromos tea, májusi felvágott, margarin, burgonyás kenyér, paradicsom	Forralt tej, sonka, margarinos kukoricapelyhes kenyér, lilahagyma	Citromos tea, baromfipárizsi, margarinos vágott zsemle, kaliforniai paprika	Tej, házi halkrémes teljes kiőrlésű kenyér, vajretek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese , dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató