

# É T L A P

**2021. augusztus 2 – 6.**  
**31. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Tej, csirkemellsonka, margarinos teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Csipketea, párizsi, margarin, félbarna kenyér, paradicsom	Tej, margarin, főtt tojáskarikák, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Citromos tea, főtt virsli, ketchup, kukoricapelyhes kenyér	Tej, olasz felvágott, margarin, kenyér, paradicsom
<b>Tízórai</b>	Őszibarack	Limonádé	Nektarin	Alma	Gyümölcssaláta
<b>Ebéd</b>	Majorannás sertéssült Sárgarépa főzelék	Fokhagymás csirkemell Burgonyapüré Uborkasaláta	Zöldségerőleves Húsos tészta Csemege uborka	Rántott sonka (tepsiben sült) ½ adag petr. burgonya ½ adag párolt vegyes zöldség	Lecsós csirkemáj Petrezselymes rizs
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcstea, kenőmájas, burgonyás kenyér, retek	Tejeskávé, margarinos – mézes zsemle	Citromos tea, sonka, margarinos fehér magos kenyér, tv. paprika	Tojáskrém zsemle, uborka	Csipketea, csirkemellsonka, margarinos teljes kiőrlésű zsemle, pritamin paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

**2021. augusztus 9 – 13.**  
**32. 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, lilahagyma	Csipketea, pulykaveronai felvágott, margarinos teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Kakaó, sütőben sült bundás kenyér, (kukoricapelyhes kenyér)
<b>Tízórai</b>	Őszibarack	Nektarin	Almakompót	Limonádé	Sárgarépa csíkok
<b>Ebéd</b>	Petrezselymes húsgombóc Gyümölcsmártás Tört burgonya	Gyümölcslé Rakott zöldbab	Zöldfűszeres pulykamell Májás rizs Céklasaláta	Kalocsai gulyásleves Tejbegríz	Sült csirkecomb Zöldborsófőzelék
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcstea, felvágottkrémes zsemle, uborka	Tej, Zala felvágott, margarinos félbarna kenyér, tv. paprika	Limonádé, párizsikrémes zsemle, uborka	Tej, tojáskrémes kenyér, paradicsom	Citromos tea, almapüré banánnal, zsemle

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. augusztus 16 – 20.**  
**33. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Tej, margarin, főtt tojás karikák, burgonyás kenyér, reszelt uborka	Tejeskávé, szendvics sonka, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, retek	Csipketea, párizsikrémes zsemle, tv. paprika	Tej, hamburger hús, teljes kiőrlésű zsemle, vegyes zöldség	
<b>Tízórai</b>	Alma	Ózibarack	Gyümölcssaláta	Gyümölcslé	
<b>Ebéd</b>	Májgaluskaleves Ízes palacsinta	Kelkáposztaleves virslivel Húsos tészta Csemege uborka	Almával párolt csirkemell Rizi-bizi	Rakott brokkoli	
<b>Uzsonna</b>	Limonádé, Zala felvágott, margarinos teljes kiőrlésű kenyér, póréhagyma	Gyümölcstea, halkrémes szőlőmagvas kenyér, kaliforniai paprika	Tej, margarinos-mézes zsemle	Csipketea, párizsi, margarin, kenyér, lilahagyma	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese , dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

# É T L A P

**2021. augusztus 23 – 27.**

**34. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Gyümölcstea, sonka, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Tej, főtt tojás karikák, margarin, kenyér, paradicsom	Gyümölcstea, sült krinolin, ketchup, zsúrkenyér	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle, uborka	Gyümölcstea, felvágottkrém, teljes kiőrlésű zsemle, reszelt sárgarépa
<b>Tízórai</b>	Őszibarack	Gyümölcslé	Nektarin	Banán	Gyümölcslé
<b>Ebéd</b>	Rizseshús Csemege uborka	Zabpelyhes Stefánia vagdalt Tökfőzelék	Szárnyasraguleves Grízes metét ízzel	Grillezett csirkemell Zöldséges rizs Befőtt	Brassói pulykapecsenye Főtt-sült burgonya Körtekompót
<b>Uzsonna</b>	Tej, füstölt párizsi, margarinos burgonyás kenyér, paradicsom	Gyümölcstea, sonkakrém zsemle, vajretek	Tej, tojáskrém teljes kiőrlésű zsemle, tv. paprika	Citromos tea, Pápai sonka, margarinos zsemle, olivaolajos hagymasaláta	Tej, natúr kukoricapehely

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

**2021. augusztus 30 – szeptember 3.**

**35. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Csipketea, csirkemellsonka, margarin, burgonyás kenyér, lilahagyma	Tej, tojáskré (margarinnal), vágott zsemle, paradicsom	Csipketea, házi halkrémes (margarinnal), teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Karamellás tej, tavaszi rolád, margarin, fehér kenyér	Citromos tea, házi kenőmájas, teljes kiőrlésű zsemle, uborka
<b>Tízórai</b>	Alma	Limonádé	Körte	Őszibarack	Gyümöleslé
<b>Ebéd</b>	Töltött pulykamell (töltelékkel) Petrezselymes rizs Őszibarackbefőtt	Gyümöleslé Rakott kelkáposzta	Zöldborsós csirkemáj Tört burgonya Reszelt uborkasaláta	Sült pulykacomb Sárgarépa főzelék	Palócleves (sertéshúsból) Grízes metélt ízzel
<b>Uzsonna</b>	Tej, párizsi, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, lilahagyma	Gyümölcstea, sonkkrémes (margarinnal), félbarna kenyér, retek	Tej, natúr kukoricapehely	Gyümölcstea, zala felvágott, margarin, kenyér, uborka	Tej, ízesített margarinkrém, mixes zsemle, tv. paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!