

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Napsugár Bölcsőde konyhája**  
**Tejmentes**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

# É T L A P

**2022. július 4 – 8.**  
**27. hét**

|                | Hétfő                                                                               | Kedd                                                                              | Szerda                                                              | Csütörtök                                      | Péntek                                                                      |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Citromos tea,<br>sonka,<br>tejmentes margarin,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>uborka | Tej,<br>zala felvágott,<br>tm. margarin<br>korpás kifli,<br>póréhagyma            | Csipketea,<br>párizsikrém,<br>mixes zsemle,<br>paradicsom           | Tej,<br>tm. margarin<br>briós                  | Gyümölcstea,<br>májusi felvágott,<br>tm. margarin<br>teljes kiőrlésű kenyér |
| <b>Tízórai</b> | Gyümölcs saláta                                                                     | Gyümölcs                                                                          | Limonádé, gyümölcs                                                  | Gyümölcslé (100%-os)                           | Gyümölcs                                                                    |
| <b>Ebéd</b>    | Párolt csirkemell<br>Petrezselymes rizs<br>Őszibarack befőtt                        | Petrezselymes<br>búzacsírási pulyka<br>vagdalt<br>Karfiolfőzelék                  | Tojásos rakott burgonya<br>Reszelt uborkasaláta                     | Csirkeraguleves<br>Grízes metélt               | Vajas pulykamell<br>Salátafőzelék                                           |
| <b>Uzsonna</b> | Forralt tej,<br>zabpelyhes párna                                                    | Gyümölcstea,<br>házi halkrém (tm.<br>margarinnal)<br>barna zsemle,<br>tv. paprika | Citromos tea,<br>felvágottkrém<br>teljes kiőrlésű kifli,<br>paprika | Citromos tea,<br>tojáskrém,<br>vincellér kifli | Tej,<br>gabonapehely                                                        |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

# ÉTLAP

2022. július 11 – 15.  
28. hét

|                | Hétfő                                                                          | Kedd                                                                            | Szerda                                                               | Csütörtök                                                                      | Péntek                                                     |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Gyümölcstea,<br>főtt krinolin,<br>ketchup,<br>teljes kiőrlésű kenyér           | Tej,<br>házi húskrémes,<br>burgonyás kenyér<br>paradicsom                       | Citromos tea<br>rántotta,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>hónaos retek | Tejeskávé,<br>csirkemellsonka,<br>tm. margarinos vincellér<br>kifli,<br>uborka | Csipketea,<br>sonkakrém,<br>félbarna kenyér,<br>lilahagyma |
| <b>Tízórai</b> | Rostoslé                                                                       | Gyümölcs                                                                        | Limonádé                                                             | Gyümölcs                                                                       | Gyümölcsle (100%-os)                                       |
| <b>Ebéd</b>    | Sült csirkecomb<br>Zöldséges kuskusz                                           | Tojásos rakott sárgarépa                                                        | Mészáros - leves<br>Káposztás tészta                                 | Csirketokány<br>Burgonyapüre                                                   | Köményes sertéssült<br>Zöldborsófőzelék                    |
| <b>Uzsonna</b> | Tej,<br>baromfi párizsi,<br>tm. margarinos<br>hami rúd,<br>kaliforniai paprika | Csipketea,<br>zala felvágott,<br>tm. margarin,<br>alma csíkok,<br>Graham kenyér | Tej,<br>sajtos pogácsa                                               | Gyümölcstea,<br>tojáskrém,<br>korpás zsemle,<br>paradicsom                     | Citromos tea,<br>szardíniakrém,<br>teljes kiőrlésű kifli   |

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

**2022. július 18 – 22.**  
**29. hét**

|                | Hétfő                                          | Kedd                                                             | Szerda                                                                      | Csütörtök                                                         | Péntek                                                 |
|----------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Tej,<br>tepsiben sült<br>bundáskenyér          | Csipketea,<br>sonkakrém<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>paradicsom | Tej,<br>tm. margarin,<br>kakaós kalács                                      | Gyümölcstea,<br>főtt virsli,<br>mustár,<br>teljes kiőrlésű kenyér | Tej,<br>felvágottkrém<br>barna zsemle,<br>paradicsom   |
| <b>Tízórai</b> | Gyümölcslé (100%-os)                           | Gyümölcs                                                         | Új sárgarépa csíkok                                                         | Rostoslé                                                          | Gyümölcs                                               |
| <b>Ebéd</b>    | Lecsós sertésszelet<br>Tökfőzelék              | Sült harcsafilé<br>Tört burgonya                                 | Pulykaraguleves<br>Burgonyás tészta<br>Csemege uborka                       | Rakott brokkoli<br>(barna rizzsel)                                | Húsos tészta<br>Reszelt uborkasaláta                   |
| <b>Uzsonna</b> | Citromos tea,<br>fahéjas gyümölcsös<br>kuskusz | Tej,<br>házi szezámós rúd                                        | Limonádé,<br>csirkemellsonka,<br>tm. margarin<br>félbarna kenyér,<br>uborka | Forralt tej,<br>almás zabpelyhes keksz                            | Csipketea,<br>szardíniakrém,<br>teljes kiőrlésű kenyér |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Napsugár Bölcsőde konyhája**  
**Tejmentes**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

# ÉTLAP

**2022. július 25 – 29.**  
**30. hét**

|                | <b>Hétfő</b>                                                           | <b>Kedd</b>                                                                            | <b>Szerda</b>                                                                           | <b>Csütörtök</b>                                                                         | <b>Péntek</b>                                                          |
|----------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Citromos tea,<br>tükörtojás,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>tv. paprika | Tej,<br>sárgabarack lekváros<br>briós                                                  | Gyümölcstea,<br>házi szárnyas<br>májpástétom,<br>teljes kiőrlésű kifli,<br>jégcsapretek | Tejeskávé,<br>tm. margarin - mézes<br>fehér kenyér                                       | Gyümölcstea,<br>sonka,<br>tejmentes margarin,<br>kenyér,<br>paradicsom |
| <b>Tízórai</b> | Nektarin                                                               | Rostoslé                                                                               | Gyümölcs                                                                                | Citromos tea                                                                             | Limonádé,<br>őszibarack                                                |
| <b>Ebéd</b>    | Tepsis pulykavagdalt<br>Burgonyafőzelék                                | Húsgombóclevés<br>Káposztás tészta                                                     | Házi rizsespulyka<br>Reszelt uborka saláta                                              | Párolt sertéshús<br>Meggymártás<br>Tört burgonya                                         | Virsli pörkölt<br>Finomfőzelék                                         |
| <b>Uzsonna</b> | Tej,<br>zala felvágott,<br>tm. margarin<br>korpás kifli,<br>uborka     | Citromos tea,<br>májusi felvágott,<br>tm. margarin,<br>burgonyás kenyér,<br>paradicsom | Forralt tej,<br>sonka,<br>tm. margarin<br>kukoricapelyhes kenyér,<br>lilahagyma         | Citromos tea,<br>baromfipárizsi,<br>tm. margarin barna<br>zsemle,<br>kaliforniai paprika | Tej,<br>házi halkrémes<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>vajretek          |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!