

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Napsugár Bölcsőde konyhája**  
**Gluténmentes**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

# É T L A P

**2023. július 3 - 7.**  
**27. hét**

|                | Hétfő                                                       | Kedd                                                      | Szerda                                               | Csütörtök                                      | Péntek                                                    |
|----------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Citromos tea,<br>meleg szendvics<br>uborka                  | Tej,<br>kockasajt,<br>margarinos<br>kenyér,<br>póréhagyma | Csipketea,<br>párizsi krém,<br>kenyér,<br>paradicsom | Tej,<br>margarinos kenyér                      | Gyümölcstea,<br>májusi felvágott,<br>margarinos<br>kenyér |
| <b>Tízórai</b> | Gyümölcssaláta                                              | Gyümölcs                                                  | Limonádé, gyümölcs                                   | Gyümölcslé (100%-os)                           | Gyümölcs                                                  |
| <b>Ebéd</b>    | Párolt csirkemell<br>Petrezselymes rizs<br>Őszibarackbefőtt | Aprósült<br>Karfiolfőzelék                                | Tojásos rakott burgonya<br>Reszelt uborkasaláta      | Csirke raguleves<br>Ízes palacsinta            | Vajas pulykamell<br>Brokkoli főzelék                      |
| <b>Uzsonna</b> | Forralt tej,<br>kenyér                                      | Gyümölcstea,<br>házi halkrémes<br>kenyér,<br>tv. paprika  | Gyümölcs joghurt,<br>kenyér                          | Citromos tea,<br>gyümölcsös túrókrém<br>kenyér | Tej,<br>natúr kukoricapehely                              |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Napsugár Bölcsőde konyhája**  
**Gluténmentes**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

# ÉTLAP

**2023. július 10 - 14.**  
**28. hét**

|         | Hétfő                                                | Kedd                                                    | Szerda                                                                                 | Csütörtök                                                          | Péntek                                             |
|---------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Reggeli | Gyümölcstea,<br>főtt krinolin,<br>ketchup,<br>kenyér | Tej,<br>házi húskrémes kenyér,<br>paradicsom            | Citromos tea,<br>főtt tojás karikák,<br>vitaminos margarin<br>kenyér,<br>hónapos retek | Kakaó,<br>csirkemell sonka,<br>Light margarin<br>kenyér,<br>uborka | Csipketea,<br>sonkakrémes<br>kenyér,<br>lilahagyma |
| Tízórai | Rostos lé                                            | Gyümölcs                                                | Limonádé,                                                                              | Gyümölcs                                                           | Gyümölcslé (100%-os)                               |
| Ebéd    | Sült csirkecomb<br>Zöldséges rizs<br>Befőtt          | Tojásos rakott sárgarépa                                | Mészáros - leves<br>Spenótos penne                                                     | Csirketokány<br>Burgonyapüré                                       | Köményes sertéssült<br>Zöldborsófőzelék            |
| Uzsonna | Tej,<br>margarinos<br>kenyér,<br>kalifornia paprika  | Csipketea,<br>Trappista sajt,<br>alma csíkok,<br>kenyér | Tej,<br>párizsi,<br>kenyér                                                             | Gyümölcstea,<br>zöldhagymás túrókrém<br>kenyér                     | Kefir,<br>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**  
**Gluténmentes**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

# ÉTLAP

**2023. július 17 - 21.**  
**29. hét**

|                | Hétfő                                                   | Kedd                                                             | Szerda                                                            | Csütörtök                                     | Péntek                                                   |
|----------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Tej,<br>tepsiben sült bundás<br>kenyér,<br>reszelt sajt | Csipketea,<br>sonkakrémes<br>margarinos<br>kenyér,<br>paradicsom | Tej,<br>főtt tojás karikák,<br>margarin,<br>kenyér                | Gyümölcstea,<br>melegszendvics,<br>lilahagyma | Csokoládés tej,<br>reteskrémes<br>kenyér                 |
| <b>Tízórai</b> | Gyümölcsle (100%-os)                                    | Gyümölcs                                                         | Új sárgarépa csíkok                                               | Rostos lé                                     | Gyümölcs                                                 |
| <b>Ebéd</b>    | Lecsós sertésszelet<br>Tökfőzelék                       | Sült harcsafilé<br>Tört burgonya                                 | Tárkonyos pulykaleves<br>Almás palacsinta                         | Rakott brokkoli<br>(barna rizzsel)            | Csirkés spagetti<br>reszelt uborkasaláta                 |
| <b>Uzsonna</b> | Citromos tea,<br>zala felvágott,<br>margarin,<br>kenyér | Tej,<br>vajás-mézes<br>kenyér                                    | Limonádé,<br>csirkemell sonka,<br>margarinos<br>kenyér,<br>uborka | Forralt tej,<br>párizsi,<br>kenyér            | Csipketea,<br>vaníliás – mazsolás<br>túrókrém,<br>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**  
**Gluténmentes**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

# ÉTLAP

**2023. július 24 - 28.**  
**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>kenyér,<br>tv. paprika | Tej,<br>sárgabarack lekváros,<br>kenyér                       | Gyümölcs tea,<br>szárnyas májpástétom,<br>kenyér,<br>jégcsapretek | Tejeskávé,<br>vajás - mézes<br>kenyér                                             | Gyümölcstea,<br>meleg szendvics,<br>paradicsom |
| <b>Tízórai</b> | Nektarin                                               | Rostos lé                                                     | Gyümölcs                                                          | Citromos tea                                                                      | Limonádé,<br>Őszibarack                        |
| <b>Ebéd</b>    | Aprósült<br>Tejfölös<br>burgonyafőzelék                | Húsgombóc leves<br>Káposztás tészta                           | Házi rizses pulyka<br>Reszelt uborkasaláta                        | Párolt sertéshús<br>Meggymártás<br>Tört burgonya                                  | Virsli pörkölt<br>Finomfőzelék                 |
| <b>Uzsonna</b> | Tej,<br>kockasajt,<br>kenyér,<br>uborka                | Citromos tea,<br>joghurtos túrókrém,<br>kenyér,<br>paradicsom | Forralt tej,<br>vitaminos margarin,<br>kenyér,<br>lilahagyma      | Citromos tea,<br>baromfi párizsi,<br>margarinos<br>kenyér,<br>kaliforniai paprika | Tej,<br>házi halkrémes<br>kenyér,<br>vajretek  |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

**Napsugár Bölcsőde konyhája**  
**Gluténmentes**

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek !

# ÉTLAP

**2023. július 31 - augusztus 4.**  
**31. hét**

|                | Hétfő                                                     | Kedd                                                              | Szerda                                                              | Csütörtök                                           | Péntek                                                               |
|----------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Reggeli</b> | Tej,<br>csirkemell sonka,<br>margarinos kenyér,<br>uborka | Csipketea,<br>petrezselymes<br>túrókrém,<br>kenyér,<br>paradicsom | Tej,<br>póréhagymás vajkrém,<br>kenyér                              | Citromos tea,<br>főtt virsli,<br>ketchup,<br>kenyér | Tej,<br>sárgarépakrém<br>kenyér                                      |
| <b>Tízórai</b> | Őszibarack                                                | Limonádé, keksz                                                   | Nektarin                                                            | Alma                                                | Gyümölcssaláta                                                       |
| <b>Ebéd</b>    | Majorannás sertéssült<br>Sárgarépa főzelék<br>Kenyér      | Fokhagymás csirkemell<br>Burgonyapüré<br>Uborkasaláta             | Zöldség erőleves<br>Brokkolis-halas spagetti                        | Aprósült<br>Csőben sült karfiol                     | Lecsós csirkemáj<br>Petrezselymes rizs                               |
| <b>Uzsonna</b> | Gyümölcstea,<br>kenőmájas,<br>kenyér,<br>reték            | Kakaó,<br>kenyér                                                  | Citromos tea,<br>reszelt sajt,<br>margarinos kenyér,<br>tv. paprika | Natúr joghurt<br>gyümölcsdarabokkal,<br>kenyér      | Csipketea,<br>csirkemell sonka,<br>vajás kenyér,<br>pritamin paprika |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese, dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató