

# É T L A P

**2021. május 3 – 7.**  
**18. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Karamellás tej, pulykafelvágott, vitaminos margarin, teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Csipketea, baromfifelvágott, margarin, félbarna kenyér, paradicsom	Tej, párizsikrém, teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Citromos tea, főtt virsli, mustár, burgonyás kenyér	Tea, főtt tojás, margarin, kenyér, uborka
<b>Tízórai</b>	Banán	Alma	Gyümölcs	Gyümölcslé újkaralábé csíkok	Alma
<b>Ebéd</b>	Sertéspörkölt Tört burgonya Almás céklasaláta	Párolt sertésszelet Petrezselymes rizs ½ a. Párolt zöldség ½ a.	Húsgaluska leves Káposztás tészta	Rakott zöldbab csirkehússal	Apró pulykasült Sárgarépa főzelék
<b>Uzsonna</b>	Gyümölcstea, reszelt tojás, margarinos burgonyás kenyér, zöldhagyma	Tej, lekváros zsemle	Citromos tea, házi májpástétom, kukoricapelyhes kenyér, vajretek	Forralt tej, felvágottkrém, zsemle	Csipketea, olivás halkrém, teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

**2021. május 10 – 14.**  
**19. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Tej, szalámi, margarinos kukorica - pelyhes kenyér, sárgarépa csíkok	Citromos tea, tepsis bundás kenyér (teljes kiőrlésű kenyérből)	Kakaó, pulykafelvágott, vitaminos margarin, zsemle, pritamin paprika	Csipketea, csirkehúskrémes, teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Tej, sonka, margarin, vágott zsemle, paradicsom
<b>Tízórai</b>	Alma	Zöldségturmix	Gyümölcsle, karalábé csíkok	Citromos tea, gyümölcs	Banán
<b>Ebéd</b>	Aprósült Karfiolfőzelék	Paradicsomos-rizses csirkemáj Almakompót	Pulykaraguleves Grízes tészta	Fokhagymás halpogácsa Burgonyapüré Sárgarépás céklasaláta	Virslis kelkáposztafőzelék
<b>Uzsonna</b>	Csipketea, Zala felvágott, margarinos burgonyás kenyér, paradicsom	Tej, margarinos zsemle	Gyümölcsstea, füstölt párizsi, margarinos fehér kenyér, jégcsapretek	Tea, májkrémes zsemle, uborka	Citromos tea, tojáskrémes kenyér, uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# É T L A P

2021. május 17 – 21.  
20. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea, Pápai sonka, margarinos teljes kiórlésű zsemle, tv. paprika	Kakaó, felvágotkrémes korpás vekni, paradicsom	Gyümölcsstea, zala felvágott, margarin, teljes kiórlésű kenyér, zöldhagyma	Tej, párizsi, margarin, kenyér, uborka	Csipketea, sonkakrémes félbarna kenyér, lilahagyma
Tízórai	Banán	Limonádé, alma	Gyümölcssaláta	Gyümölcslé	Gyümölcs
Ebéd	Petrezselymes húsgombóc Tökfőzelék	Palócleves csirkehúsból Diós tészta	Párolt pulykamellcsíkok Tört burgonya Őszibarackbefőtt	Szárnyasrizottó sajt nélkül Sárgarépás uborkasaláta	Sült csirkemell Zöldborsófőzelék
Uzsonna	Tej, kukorica pehely	Gyümölcsstea, házi csirkemáj- pástétom, zsemle, uborka	Tej, szalámi, margarin, zsemle, uborka	Csipketea, ízesített margarinkrém, zsemle, vegyes saláta	Tej, mustáros tojáskrém, teljes kiórlésű zsemle, paradicsom

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. május 24 – 28.  
21. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	 <p>PÜNKÖSD</p>	Karamellás tej, húskrémes burgonyás kenyér, tv. paprika	Csipketea, sonkás rántotta, fehér kenyér, uborka	Kakaó, sonka, margarin, kenyér, vegyes zöldség	Gyümölcstea, szalámi, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, lilahagyma
<b>Tízórai</b>		Gyümölcsturmix	Limonádé, sárgarépa csíkok	Banán	Csipketea, alma
<b>Ebéd</b>		Majorannás csirkecomb Tört burgonya Uborkasaláta	Mészáros-leves Grízes tészta	Virsli pörkölt Salátafőzelék	Margarinos-citromos halfilé Petrezselymes bulgur Céklasaláta
<b>Uzsonna</b>		Gyümölcstea, felvágottkrémes kukoricapelyhes kenyér	Tej, csirkemell sonka, margarinos teljes kiőrlésű zsemle	Gyümölcstea, pulykahúskrémes félbarna kenyér, paradicsom	Tea, zala felvágott, margarin, zsemle, uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese , dietetikus

Jóváhagyta: Molnárné Tóth Anita igazgató

# É T L A P

**2021. május 31 – június 4.**  
**22. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Csipketea, tojáskrém, teljes kiőrlésű zsemle, vajretek	Citromos tea, pulykafelvágott, margarin, zsemle, paradicsom	Tej, baromfifelvágott, margarinos teljes kiőrlésű zsemle, póréhagyma	Csipketea, sonkakrém, zsemle, uborka	Tej, lekváros zsemle
<b>Tízórai</b>	Mézes-fahéjas sült alma	Alma	Gyümölcsle	Limonádé, alma	Banánturmix
<b>Ebéd</b>	Bolognai spagetti sajt nélkül	Stefánia szelet Finomfőzelék	Gulyásleves Tejbegríz	Párolt szelet Karatőkefőzelék	Majorannás csirkemáj Petrezselymes rizs Uborkasaláta
<b>Uzsonna</b>	Tej, zala felvágott, margarin, kenyér, paradicsom	Tea, főtt tojás karikák, margarin, zsemle	Gyümölcstea, házi halkrém kenyér, tv. paprika	Tej, párizsi, margarin, zsemle, paradicsom	Citromos tea, szalámi, margarin, zsemle, uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!