

**Napsugár Bölcsőde konyhája**

**Tej, tojás, rozs és  
kukoricamentes**

# É T L A P

2018. június 4 - 8.

23. hét

|         | Hétfő                                       | Kedd   | Szerda  | Csütörtök  | Péntek   |
|---------|---|--|---|--|--|
| Reggeli | Citromos tea,<br>sonka, margarin,<br>kenyér | Csokoládés tej,<br>párizsi,<br>margarinos<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>póréhagyma | Csipketea,<br>tepertőkrém,<br>mixes zsemle,<br>uborka | Tejeskávé,<br>margarinos zsemle  | Gyümölcstea,<br>főtt virsli,<br>mustár,<br>kenyér                          |
| Tízórai | Gyümölcstea, narancs                        | Banánturmix  | Limonádé, alma  | Gyümölcsle( 100%-os )  | Gyümölcs   |
| Ebéd    | Aprósült<br>Finomfőzelék                    | Gulyásleves galuska<br>nélkül<br>Tejbegríz   | Párolt szelet<br>Karalábefőzelék                      | Majorannás csirkemáj<br>Petrezselymes rizs<br>Uborkasaláta                 | Natúrszelet<br>½ adag tört burgonya<br>½ adag párolt köret<br>Ø kukorica   |
| Uzsonna | Tejeskávé,<br>margarinos<br>zsemle          | Gyümölcstea,<br>házi halkrémes<br>korpás zsemle,<br>tv. paprika                    | Tea,<br>sonka,<br>margarin,<br>kenyér,<br>uborka      | Citromos tea,<br>tavaszi felvágott,<br>margarin,<br>teljes kiőrlésű zsemle | Tej,<br>Zala felvágott,<br>margarinos<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>uborka |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

## Napsugár Bölcsőde konyhája

Tej, tojás, rozs és  
kukoricamentes

# É T L A P

2018. június 11 - 15.

24. hét

|         | Hétfő   | Kedd  | Szerda  | Csütörtök   | Péntek  |
|---------|---|---|---|---|---|
| Reggeli | Citromos tea,<br>sonka,<br>margarinos<br>mixes zsemle,<br>kaliforniai paprika | Tej,<br>kenőmájas,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>paradicsom                       | Citromos tea,<br>párizsikrémes<br>kenyér,<br>zöldhagyma | Kakaó,<br>margarinos<br>kenyér,<br>uborka csíkok                    | Csipketea,<br>tavaszi felvágott,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>vajretek |
| Tízórai | Gyümölcsstea, alma  | Limonádé, körte   | Limonádé, banán   | Gyümölcslé ( 100%-os)   | Mézes fahéjas sült alma   |
| Ebéd    | Aprósült<br>Burgonya főzelék  | Zöldborsós sertésszelet<br>Párolt kuskusz   | Sertésraguleves<br>Grízes tészta                        | Pulykabrassói<br>Paradicsomos<br>káposztafőzelék                    | Rizseshús<br>Őszibarackbefőtt   |
| Uzsonna | Tejeskávé,<br>margarinos<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>jégcsap retek          | Gyümölcsstea,<br>zala felvágott,<br>margarinos<br>félbarna kenyér,<br>tv. paprika | Tej,<br>margarinos zsemle                               | Gyümölcsstea,<br>pulykafelvágott,<br>margarin,<br>kenyér,<br>uborka | Karamellás tej,<br>házi pulykahúskrém,<br>kenyér,<br>paradicsom         |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Tiszaújvárosi Intézményműködtető Központ  
Tiszaújváros, Bethlen G. út 7.

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

**Napsugár Bölcsőde konyhája**

**Tej, tojás, rozs és  
kukoricamentes**

# É T L A P

**2018. június 18 - 22.**

**25. hét**

|                | <b>Hétfő</b>  | <b>Kedd</b>  | <b>Szerda</b>  | <b>Csütörtök</b>  | <b>Péntek</b>  |
|----------------|---|--|--|---|--|
| <b>Reggeli</b> | Kakaó,<br>margarinos<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>uborka                     | Citromos tea,<br>zala felvágott, margarin,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>paradicsom    | Tej,<br>margarinos<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>tv. paprika       | Gyümölcsstea,<br>főtt virsli,<br>kenyér,<br>kaliforniai paprika | Tejeskávé,<br>tavaszi felvágott,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>hónapos retek |
| <b>Tízórai</b> | Gyümölcsstea, alma  | Limonádé, banán  | Gyümölcsstea,<br>új karalábé csikok                                | Narancslé   | Gyümölcssaláta   |
| <b>Ebéd</b>    | Lecsós sertés szelet<br>Tökfőzelék  | Pulykatokány<br>Burgonyapüré   | Rakott zöldbab   | Csirkeraguleves<br>Káposztás tészta                             | Csirkemáj rizottó sajt<br>nélkül   |
| <b>Uzsonna</b> | Csipketea,<br>szendvics sonka,<br>margarinos<br>burgonyás kenyér,<br>vajretek | Karamellás tej,<br>margarinos<br>magkeverékes kenyér,<br>zala felvágott,<br>zöldhagyma | Citromos tea,<br>búzacsirás<br>pulykahúskrém,<br>kenyér,<br>uborka | Csokoládés tej,<br>margarinos<br>zsemle                         | Citromos tea,<br>párizsi,<br>margarinos<br>zabos kenyér,<br>paradicsom       |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa -Tóth Zoltán igazgató

**Napsugár Bölcsőde konyhája**

**Tej, tojás, rozs és  
kukoricamentes**

# É T L A P

2018. június 25 - 29.

26. hét

|         | Hétfő  | Kedd   | Szerda  | Csütörtök  | Péntek  |
|---------|--|--|---|--|---|
| Reggeli | Karamellás tej,<br>tavaszi rolád,<br>margarinos zsemle | Citromos tea,<br>sonka, margarin,<br>kenyér,<br>uborka | Tej,<br>párizsikrém,<br>margarinos<br>zsemle,<br>vajretek                         | Gyümölcsstea,<br>főtt virsli,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>mustár | Kakaó,<br>margarinos mézes<br>fehér kenyér                          |
| Tízórai | Gyümölcsturmix   | Limonédé, banán  | Csipketea,<br>sárgarépa csikok  | Gyümölcssaláta   | Gyümölcslé ( 100%-os)   |
| Ebéd    | Gyümölcslé<br>Sült virsli<br>Kelkáposztafőzelék        | Aprósült<br>Petrezselymes burgonya<br>Uborkasaláta     | Natúrszelet<br>Rizi- bizi<br>Almás cékla saláta                                   | Sertésraguleves<br>Grízes metélt                                   | Párolt sertésszelet<br>Zöldborsófőzelék                             |
| Uzsonna | Csipketea,<br>házi kenőmájás kenyér,<br>uborka         | Tejeskávé,<br>margarinos<br>zsemle                     | Citromos tea,<br>zala felvágott,<br>margarinos<br>burgonyás kenyér,<br>zöldhagyma | Tej,<br>margarinos,<br>zsemle                                      | Csipketea,<br>olasz felvágott,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>uborka |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

