

**Napsugár Bölcsőde konyhája**

**Tej, tojás, rozs és  
kukoricamentes**

# É T L A P

**2018. július 2 - 6.**

**27. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Karamellás tej, tavaszi rolád, margarinos teljes kiőrlésű zsemle	Citromos tea, halkrémés teljes kiőrlésű zsemle	Tej, párizsikrém, margarinos zsemle, vajretek	Gyümölcstea, főtt virsli, mustár, teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, margarinos mézes fehér kenyér
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs	Citromos tea	Rostoslé	Limonádé, gyümölcs	Banánturmix
<b>Ebéd</b>	Párolt szelet Karalábefőzelék	Párolt pulykamell ½ adag párolt vegyes zöldség Ø kukorica ½ adag tört burgonya	Csirkemáj rizottó sajt nélkül Gyümölcssaláta	Aprósült Kelkáposztafőzelék	Sertésraguleves Burgonyás tészta Csemege uborka
<b>Uzsonna</b>	Csipketea, házi kenőmájas kenyér, uborka	Tejeskávé, margarinos zsemle	Citromos tea, sonka, margarinos burgonyás kenyér, zöldhagyma	Tej, margarinos zsemle	Csipketea, zala felvágott, margarin, teljes kiőrlésű kenyér

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. július 9 - 13.

28. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea, sonkakrém kenyér, uborka	Csokoládés tej, zala felvágott, margarinos teljes kiőrlésű zsemle, póréhagyma	Csipketea, tepertőkrém, mixes zsemle, uborka	Tejeskávé, margarinos zsemle	Gyümölcsstea, májusi felvágott, margarinos teljes kiőrlésű kenyér
Tízórai	Gyümölcs turmix	Citromos tea, gyümölcs	Limonádé, gyümölcs	Gyümölcsle (100%-os)	Citromos tea, gyümölcs
Ebéd	Párolt sertésszelet Zöldséges rizs Ø kukorica Őszibarackbefőtt	Aprósült Karfiolfőzelék	Rakott zöldbab	Sertésraguleves Káposztás tészta	Párolt pulykamell Salátafőzelék
Uzsonna	Tejeskávé, margarinos zsemle	Gyümölcsstea, házi halkrém korpás kenyér, tv. paprika	Párizsi, margarin, zsemle, paprika	Citromos tea, kenőmájas, teljes kiőrlésű zsemle, uborka	Tej, gabonapehely

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. július 16 - 20.

29. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Gyümölcs tea, főtt krinolin, ketchup fehér kenyér	Tej, házi húskrémes burgonyás kenyér	Citromos tea margarinos kenyér, reszelt sárgarépa	Tejeskávé, sonka, margarinos zsemle	Csipketea, kolbászkrémes félbarna kenyér, lilahagyma
<b>Tízórai</b>	Rostoslé	Citromos tea, gyümölcs	Limonádé, új karalábé csíkok	Citromos tea, gyümölcs	Gyümölcslé (100%-os)
<b>Ebéd</b>	Provence-i pulykafalatok zöldsalátával ½ adag párolt rizs	Rakott sárgarépa	Mészáros - leves Burgonyás tészta Csemege uborka	Sertéstokány Burgonyapüré Gyümölcs	Köményes sertéssült Zöldborsófőzelék
<b>Uzsonna</b>	Kakaó, margarinos zsemle	Csipketea, sonka, margarin, graham zsemle, uborka	Tej, zala felvágott, margarin, kenyér, uborka	Gyümölcs tea, felvágottkrém, spec. barna zsemle, paprika	Párizsi, margarin, kenyér, uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

**Napsugár Bölcsőde konyhája**

**Tej, tojás, rozs és  
kukoricamentes**

# É T L A P

2018. július 23 - 27.

30. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej, májusi felvágott, margarin, zsemle, uborka	Csipketea, parizerkrémes teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Kakaó, margarinos zsemle	Gyümölcstea, főtt virsli, mustár, kenyér	Csokoládés tej, sonkkrémes, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom
Tízórai	Gyümölcsle (100%-os)	Gyümölcs	Citromos tea, új sárgarépa csikok	Rostoslé	Citromos tea, gyümölcs
Ebéd	Lecsós sertésszelet Tökfőzelék	Rácbabpaprikás	Pulykaraguleves Káposztás tészta	Rakott brokkoli ( barna rizzsel)	Húsos spagetti reszelt uborkasaláta
Uzsonna	Citromos tea, fahéjas gyümölcsös kuskusz	Tejeskávé, zala felvágott, kenyér, paprika	Csipketea, halkrémes teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Tejeskávé, margarin, jam, kenyér	Limonádé, sonka, margarinos félbarna kenyér, 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. július 30. - augusztus 3.**

**31. hét**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Reggeli</b>	Citromos tea, májusi felvágott, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika	Tej, margarinos zsemle	Gyümölcsstea, házi májpástétom, teljes kiőrlésű zsemle, jégcsapretek	Tejeskávé, margarinos - mézes fehér kenyér	Gyümölcsstea, sonka, margarin, kenyér, uborka
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, gyümölcs	Rostoslé	Csipketea, gyümölcs	Citromos tea	Limonádé, gyümölcs
<b>Ebéd</b>	Aprósült Burgonyafőzelék	Sertésraguleves Grízes metélt	Házi rizsespulyka Reszelt uborka saláta	Párolt sertéshús Meggymártás Tört burgonya	Virsli pörkölt Finomfőzelék
<b>Uzsonna</b>	Karamellás tej, olasz felvágott, margarinos korpás kenyér, uborka	Citromos tea, zala felvágott, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Kakaó, margarinos kenyér, lilahagyma	Citromos tea, baromfipárizsi, margarinos teljes kiőrlésű zsemle, kaliforniai paprika	Tej, házi halkrémes teljes kiőrlésű kenyér, vajretek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa -Tóth Zoltán igazgató