

Napsugár Bölcsőde konyhája

**Tej, tojás, rozs és
kukoricamentes**

É T L A P

2018. január 1 – 5.

1. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli		Csipketea, sonka, margarinos teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Tejeskávé, párizsi, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, lilahagyma	Tea, főtt virsli, mustár, teljes kiőrlésű kenyér	Tej, Zala felvágott, margarin, kenyér, kalifornia paprika
Tízórai		Narancslé	Gyümölcstea, mandarin	Csipketea, reszelt alma	Citromos tea, banán
Ebéd		Sertésraguleves Grízes metélt ízzel	Bazsalikomos csirkecombfilé ½ adag párolt brokkoli ½ adag párolt rizs Mandarin	Grapefruitlé Húsos tészta Csemege uborka	Aprósült Karatőrfőzelék
Uzsonna		Tej, házi pulykahús pástétom, korpás zsemle, vajretek	Citromos tea, csirkemellsonka, margarinos mixes zsemle, tv. paprika	Kakaó, margarinos zsemle	Gyümölcstea, házi halpástétom, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Napsugár Bölcsőde konyhája

**Tej, tojás, rozs és
kukoricamentes**

É T L A P

2018. január 8 – 12.

2. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Tej, sonkakrém, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Gyümölcstea, főtt virsli, ketchup, korpás vekni	Tej, párizsi, margarin, kenyér, póréhagyma	Csipketea, zala felvágott, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, jégcsapretek	Tejeskávé, ízesített margarinos zsemle, lilahagyma
Tízórai	Csipketea, banán	Citromos tea, alma	Gyümölcslé	Citromos tea, mandarin	Gyümölcstea, alma
Ebéd	Majorannás csirkemáj Tört burgonya Céklasaláta	Pulyka aprósült Finomfőzelék Mandarin	Paprikás harcsafilé Párolt rizs Kapormártás Alma	Narancslé Rakott kelkáposzta	Sertésraguleves Grízes metélt ízzel
Uzsonna	Citromos tea, tejes kuszkus fahéjas almával	Kakaó, margarinos zsemle	Gyümölcstea, házi májpástétom, kenyér, uborka	Tej, kenőmájas, kenyér, zöldhagyma	Csipketea, szardíniakrém, félbarna kenyér, paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Napsugár Bölcsőde konyhája

**Tej, tojás, rozs és
kukoricamentes**

É T L A P

2018. január 15 – 19.

3. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcs tea, sonka, margarin, teljes kiőrlésű zsemle, reszelt sárgarépa	Tej, Zala felvágott, margarin, paradicsom	Csipketea, sült krinolin, ketchup, félbarna kenyér	Kakaó, lekváros zsemle	Gyümölcs tea, pulykafelvágott, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika
Tízórai	Csipketea, alma	Gyümölcs tea, narancs	Gyümölcslé	Citromos tea, mandarin	Gyümölcs tea, banán
Ebéd	Tavaszi rizseshús Reszelt uborkasaláta	Sült pulykamellcsíkok Párolt sárgarépa Petrezselymes barna rizs	Szárnyasraguleves Káposztás tészta	Zöldfűszeres csirkemell Burgonyafőzelék	Virslis rakott zöldbab
Uzsonna	Tej, mézes gabonapehely	Citromos tea, paradicsomos- halkrémes teljes kiőrlésű kenyér	Tej, margarinos teljes kiőrlésű zsemle, vegyes zöldség	Gyümölcs tea, pulykasonka, margarin, kenyér, rettek	Tej, marhapárizsi, margarinos burgonyás kenyér, 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. január 22 – 26.

4. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Citromos tea, margarinos graham zsemle, reszelt alma	Tej, májpástétom, teljes kiőrlésű zsemle, póréhagyma	Gyümölcsstea, pulykahúskrém, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Tea, főtt virsli, mustár, kenyér	Csipketea, párizsi, margarin, kenyér, uborka
Tízórai	Gyümölcsstea, mandarin	Gyümölcslé	Citromos tea, alma	Csipketea, narancs	Gyümölcsstea
Ebéd	Párolt szelet Tökfőzelék	Hajdúsági pulykaleves Grízes metélt ízzel	Rakott tök Banán	Zöldfűszeres hal Petrezselymes bulgur Sült zellerkockák	Pirított csirkemáj ½ adag párolt zöldség (Ø kukorica) ½ adag tört burgonya
Uzsonna	Kakaó, zala felvágott, margarin, kenyér, rettek	Gyümölcsstea, szardíniakrém, kenyér, uborka	Tej, felvágottkrém kenyér, kaliforniai paprika	Citromos tea, mézes-margarinos köleses kenyér	Tejeskávé, csirkemellsonka margarinos teljes kiőrlésű kenyér, rettek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa -Tóth Zoltán igazgató

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. január 29. - február 2.

5. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Kakaó, zala felvágott, margarin, kenyér, uborka	Csipketea, májusi felvágott, margarin, mixes zsemle, paradicsom	Tea, főtt virsli, mustár, teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, szendvics sonka, margarinos teljes kiőrlésű zsemle, tv. paprika	Tej, margarinos korpás vekni, paradicsom
Tízórai	Csipketea, mandarin	Citromos tea, banán	Rostos ivólé (100%-os)	Gyümölcs tea, alma	Gyümölcssaláta
Ebéd	Sütőtökös rizottó sajt nélkül	Sertéstokány Karfiolfőzelék Alma	Újházi csirkeleves Káposztás tészta	Párolt pulykamell Meggymártás Törtburgonya	Rácbabpaprikás
Uzsonna	Gyümölcs tea, felvágottkrémes teljes kiőrlésű zsemle, zöldhagyma	Tejeskávé, baromfi párizsi, margarin, teljes kiőrlésű kenyér, vegyes zöldség	Csipketea, zöldséges halkrém, burgonyás kenyér	Csokis tej, margarinos zsúrkenyér, reszelt uborka	Gyümölcs tea, házi kenőmájas, teljes kiőrlésű kenyér, jégcsapretek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Összeállította: Gyáni Emese dietetikus

Jóváhagyta: Kósa -Tóth Zoltán igazgató

