

# É T L A P

2018. január 1 – 5.

1. hét

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

**Napsugár Bölcsőde konyhája**  
**Tejmentes**

# 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, tojásrántotta, teljes kiőrlésű kenyér, jégcsapretek	Tejeskávé, ízesített margarin zsemle, lilahagyma
Tízórai	Csipketea, banán	Citromos tea, alma	Gyümölcslé	Citromos tea, mandarin	Gyümölcstea, alma
Ebéd	Majorannás csirkemáj Tört burgonya Céklasaláta	Pulykavagdalt Finomfőzelék Mandarin	Paprikás harcsafilé Párolt rizs Kapormártás Alma	Narancslé Rakott kelkáposzta	Sertésraguleves Barackos piskóta
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**  
**Tejmentes**

# É T L A P

2017. január 15 – 19.

3. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	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, sonkás omlett, teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika
<b>Tízórai</b>	Csipketea, alma	Gyümölcs tea, narancs	Gyümölcslé	Citromos tea, mandarin	Gyümölcs tea, banán
<b>Ebéd</b>	Tavaszi rizseshús Reszelt uborkasaláta	Sült pulykamellcsíkok Párolt sárgarépa Petrezselymes barna rizs	Szárnyasraguleves Káposztás tészta	Zöldfűszeres csirkemell Burgonyafőzelék	Virslis rakott zöldbab
<b>Uzsonna</b>	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**  
Tejmentes

# É T L A P

2018. január 22 – 26.

4. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Reggeli</b>	Citromos tea, margarinos graham zsemle, reszelt alma	Tej, tojásos májpástétom, teljes kiőrlésű zsemle, póréhagyma	Gyümölcsstea, pulykahúskrém, teljes kiőrlésű kenyér, paradicsom	Tea, főtt virsli, mustár, kenyér	Csipketea, párizsi, margarin, kenyér, uborka
<b>Tízórai</b>	Gyümölcsstea, mandarin	Gyümölcslé	Citromos tea, alma	Csipketea, narancs	Gyümölcsstea
<b>Ebéd</b>	Húsgombóc Tökfőzelék	Hajdúsági pulykaleves Grízes metélt ízzel	Rakott tök Banán	Zöldfűszeres hal Petrezselymes bulgur Sült zellerkockák	Pirított csirkemáj ½ adag párolt zöldség ½ adag tört burgonya
<b>Uzsonna</b>	Kakaó, zala felvágott, margarin, kenyér, rettek	Gyümölcsstea, szardíniakrém, kukoricapelyhes 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

# É T L A P

2018. január 29. - február 2.

5. hét

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Kakaó, tepsis bundás kenyér	Csipketea, sonkás omlett, 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!

