

**Napsugár Bölcsőde konyhája**

**Tej, tojás, rozs és  
kukoricamentes**

# É T L A P

**2018. április 2 – 6.  
14. hét**

|                | <b>Hétfő</b> | <b>Kedd</b>   | <b>Szerda</b>  | <b>Csütörtök</b>   | <b>Péntek</b>   |
|----------------|--------------|---|--|--|---|
| <b>Reggeli</b> |              | Gyümölcstea,<br>kenőmájás,<br>burgonyás kenyér,<br>paradicsom                             | Tej,<br>lekváros - margarinos<br>teljes kiőrlésű kenyér  | Csipketea,<br>májusi felvágott,<br>margarinos zsemle             | Kakaó,<br>párizsi,<br>margarinos<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>paradicsom |
| <b>Tízórai</b> |              | Banánturmix   | Csipketea, alma  | Ivólé (100%-os)  | Citromos tea  |
| <b>Ebéd</b>    |              | Brokkolis-húsos<br>spagetti sajt nélkül   | Aprósült<br>Tört burgonya<br>½ adag párolt<br>zöldségkeverék (Ø<br>kukorica)<br>Őszibarackbefőtt | Majorannás csirkemáj<br>Sárgarépás rizs<br>Céklasaláta           | Alföldi gulyásleves<br>galuska nélkül<br>Grízes metélt ízzel              |
| <b>Uzsonna</b> |              | Karamellás tej,<br>sonka,<br>margarinos teljes<br>kiőrlésű zsemle,<br>kaliforniai paprika | Citromos tea,<br>szardíniakrém,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>paradicsom                         | Tej,<br>turista felvágott,<br>margarin,<br>kenyér,<br>paradicsom | Gyümölcstea,<br>Zala felvágott,<br>vágott zsemle,<br>margarin,<br>paprika |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

**Napsugár Bölcsőde konyhája**

**Tej, tojás, rozs és  
kukoricamentes**

# É T L A P

2018. április 9 – 13.

15. hét

|         | Hétfő  | Kedd  | Szerda  | Csütörtök  | Péntek   |
|---------|--|---|---|--|--|
| Reggeli | Citromos tea,<br>Zala felvágott,<br>margarin,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>uborka | Tej,<br>margarinos zsemle                   | Csipketea,<br>főtt virsli,<br>mustár,<br>burgonyás kenyér                 | Karamellás tej,<br>margarinos<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>paradicsom | Gyümölcstea,<br>pulykahúskrém,<br>fehér kenyér,<br>hónapos retek     |
| Tízórai | Gyümölcslé   | Csipketea, banán                            | Limonádé, alma  | Banán  | Csipketea, alma  |
| Ebéd    | Párolt szelet<br>Zöldborsófőzelék  | Brassói sertéspecsenye<br>Burgonyapüré      | Almával párolt<br>sertésszelet<br>Petrezselymes rizs                      | Pulykaaprólékleves<br>Káposztás tészta                                 | Húsos tészta<br>Almás céklasaláta                                    |
| Uzsonna | Kakaó,<br>kenőmájas,<br>zsemle,<br>tv. paprika                                     | Gyümölcstea,<br>sonka,<br>margarinos zsemle | Tea,<br>májusi felvágott,<br>margarin,<br>burgonyás kenyér,<br>zöldségmix | Gyümölcstea,<br>párizsi, margarin,<br>zsemle,<br>uborka                | Tej,<br>citromos halkrém,<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>paradicsomos |

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. április 16 – 21.**

**16. hét**

|                | <b>Hétfő</b>   | <b>Kedd</b>   | <b>Szerda</b>   | <b>Csütörtök</b>  | <b>Péntek</b>  | <b>Szombat</b>  |
|----------------|--|---|---|---|--|---|
| <b>Reggeli</b> | Gyümölcstea,<br>kenőmájas,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér,<br>tv. paprika  | Tej,<br>margarinos<br>burgonyás kenyér,<br>paradicsom                                       | Citromos tea,<br>sonka, margarin,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér,<br>uborka | Tejeskávé,<br>margarinos-mézes<br>fehér kenyér                                    | Csipketea,<br>sült virsli,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér,<br>vegyes zöldség | Csokis tej,<br>vitaminos<br>margarinos vágott<br>zsemle<br>vegyes zöldség |
| <b>Tízórai</b> | Citromos tea , alma  | Narancslé (100%-<br>os)   | Csipketea, banán  | Gyümölcssaláta, tea   | Citromos tea, alma   | Gyümölcstea,körte   |
| <b>Ebéd</b>    | Paprikás halfilé<br>½ adag tört<br>burgonya<br>½ adag morzsás<br>karfiol | Sertésraguleves<br>Káposztás tészta   | Aprósült<br>Tökfőzelék  | Zöldfűszeres<br>pulykamell<br>Petrezselymes rizs<br>Őszibarack befőtt             | Párolt sertéshús<br>Sóskamártás<br>Főtt burgonya                           | Majorannás<br>csirkemáj,<br>Répás kuskusz<br>Paradicsomsaláta             |
| <b>Uzsonna</b> | Karamellás tej,<br>zala felvágott,<br>margarinos zsemle,<br>uborka       | Gyümölcstea,<br>párizsi,<br>margarinos<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér,<br>kaliforniai paprika | Tej,<br>tepertőkrémes<br>kenyér,<br>hónapos retek                         | Citromos tea,<br>májusi felvágott,<br>margarin,<br>félbarna kenyér,<br>paradicsom | Kakaó,<br>felvágott krémes<br>korpás kenyér,<br>paradicsom                 | Tea,<br>szardíniakrém,<br>zsemle,<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. április 23 – 27.

17. hét

|         | Hétfő  | Kedd  | Szerda   | Csütörtök  | Péntek  |
|---------|--|---|--|--|---|
| Reggeli | Citromos tea,<br>Zala felvágott,<br>margarin,<br>kenyér,<br>paradicsom | Karamellás tej,<br>házi májkrémes teljes<br>kiőrlésű zsemle,<br>kaliforniai paprika | Csipketea,<br>főtt virsli,<br>mustár,<br>kenyér          | Tej,<br>kolbászkrémes zsemle,<br>olivás zöldségsaláta        | Citromos tea,<br>párizsi,<br>margarin,<br>zsemle,<br>paradicsom |
| Tízórai | Citromos tea   | Gyümölcstea, banán  | Citromos tea, sárgarépa<br>csíkok                        | Rostoslé (100%-os)   | Gyümölcstea, körte  |
| Ebéd    | Tavaszi rizseshús<br>Uborkasaláta                                      | Párolt csirkemell<br>Zöldbabfőzelék   | Szárnyasraguleves<br>Tejbegríz                           | Aprósült<br>Salátafőzelék                                    | Narancslé<br>Húsos tészta<br>Csemege uborka                     |
| Uzsonna | Tej,<br>margarinos zsemle  | Csipketea,<br>felvágottkrémes<br>teljes kiőrlésű kenyér,<br>hónapos retek           | Tejeskávé,<br>sonka,<br>margarinos kenyér,<br>paradicsom | Citromos tea,<br>mustáros halkrém,<br>teljes kiőrlésű kenyér | Kakaó,<br>margarinos zsemle                                     |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!


**Napsugár Bölcsőde konyhája**

**Tej, tojás, rozs és  
kukoricamentes**

# É T L A P

2018. április 30. - május 4.

18. hét

|                | Hétfő   | Kedd | Szerda   | Csütörtök   | Péntek  |
|----------------|---|------|--|---|---|
| <b>Reggeli</b> |  |      | Csipketea,<br>felvágottkrémes teljes<br>kiőrlésű zsemle,<br>paradicsom | Karamellás tej,<br>tavaszi rolád,<br>margarinos<br>fehér kenyér | Citromos tea,<br>házi kenőmájas,<br>teljes kiőrlésű zsemle,<br>uborka |
| <b>Tízórai</b> |   |      | Citromos tea,<br>banán   | Citromos tea, alma  | Gyümölcslé  |
| <b>Ebéd</b>    |   |      | Zöldborsós csirkemáj<br>Tört burgonya<br>Reszelt uborkasaláta          | Rakott kelkáposzta  | Sertésraguleves<br>Diós tészta  |
| <b>Uzsonna</b> |   |      | Tej,<br>turista felvágott,<br>margarin,<br>kenyér,<br>paradicsom       | Gyümölcstea,<br>párizsi, margarin,<br>zsemle,<br>paradicsom     | Tejeskávé,<br>ízesített margarinkrém,<br>mixes zsemle,<br>tv. paprika |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

