

**Heti étlap: 2021.11.15. - 2021.11.19. 1 / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év**

Nyírájkói Napközi Otthonos Konyha, 4541 Nyírájkó, Petőfi S. u. 17.

	2021.11.15. hétfő	2021.11.16. kedd	2021.11.17. szerda	2021.11.18. csütörtök	2021.11.19. péntek	2021.11.20. szombat
<b>Reggeli</b>	Tojáslepény Rozs botocska -5.- dkg	Gyümölcs tea Sajtkrém Reggeliző kenyér 0,5 kg. Zödség	Vaniliás tej Fonott kalács Flóra margarin	Ivólé Zöldséges felvágott Hat magvas kenyér 0,5,kg	Tej (pasztőrözött; 2,8 %) Májkrém Hat magvas kenyér 0,5,kg Zödség	
<b>Tízórai</b>	Alma saját	Reszelt alma sárgarépával	Banán	Túrórudi	Mandarin	
<b>Ebéd</b>	Köménymag leves Bolognai spagetti Trappista sajt	Csontleves Csigatészta Sült csirkecomb Édesburgonya Szilva befőtt	Tejfölös karalábé leves Burgonyás tészta Káposztasaláta Hat magvas kenyér 0,5,kg	Daragaluska-leves Zöldborsófőzelék Rúdfasírt Reggeliző kenyér 0,5 kg.	Tejfölös burgonyaleves Tokány Főtt tészta	
<b>Uzsonna</b>	Nutella 1/1 Hat magvas kenyér 0,5,kg gyümölcs	Banánkifli 50.g. Medve sajt 0,175-dkg gyümölcs	Szendvics gyümölcs	Pizzás bagett 6.-dkg gyümölcs	Péksütemény gyümölcs	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 587 kj /140 kc Fehérje: 8,2 gr Szh.: 6,7 gr Cuk:0gr Só:0,3 grZsír:5,4 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 410 kj /98 kc Fehérje: 5,4 gr Szh.: 16,7 gr Cuk:4,3gr Só:0,1 grZsír:1,2 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 660 kj /157 kc Fehérje: 5,2 gr Szh.: 20,9 gr Cuk:2,8gr Só:0,4 grZsír:5,5 grTzs:0,5 gr Kalc:0 gr	En: 414 kj /99 kc Fehérje: 6,5 gr Szh.: 7,6 gr Cuk:7,5gr Só:0 grZsír:2,2 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 309 kj /74 kc Fehérje: 2,5 gr Szh.: 11,2 gr Cuk:0gr Só:0,1 grZsír:2 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej	Tej	Glutén, Tojás, Tej	Glutén, Tojás, Tej	Glutén, Tojás, Tej	