

Heti étlap: 2021.12.06. - 2021.12.10. 1 / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

Nyírbátori Napközi Otthonos Konyha, 4541 Nyírbátori, Petőfi S. u. 17.

	2021.12.06. hétfő	2021.12.07. kedd	2021.12.08. szerda	2021.12.09. csütörtök	2021.12.10. péntek	2021.12.11. szombat
R e g e l	Gyümölcs tea, Szendvics *7* En: 290 kj /69 kc; Feh: 2,5 gr; Szh: 8gr; Cuk: 1,2gr; Só: 0,2 gr; Zsir: 2,9gr; Tzs: 0,4gr; Kalc: 0 gr Tej	Kakao *7*, Fonott kalács, Flóra margarin *7* En: 137 kj /33 kc; Feh: 1,2 gr; Szh: 4gr; Cuk: 1,1gr; Só: 0 gr; Zsir: 1,2gr; Tzs: 0,2gr; Kalc: 0 gr Tej	Ivólé, Reggeliző kenyér 0,5 kg., Flóra margarin *7*, Trappista sajt *7* En: 48 kj /11 kc; Feh: 0,8 gr; Szh: 0gr; Cuk: 0gr; Só: 0,1 gr; Zsir: 0,9gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr Tej	Gyermek tea, Kenőmájas, Reggeliző kenyér 0,5 kg., Zöldség En: 51 kj /12 kc; Feh: 0,4 gr; Szh: 1gr; Cuk: 1gr; Só: 0 gr; Zsir: 0,7gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr	Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*, Olasz felvágott Kométa, Hat magvas kenyér 0,5,kg, Zöldség En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh: 0gr; Cuk: 0gr; Só: 0 gr; Zsir: 0gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr Tej	
T i z ó r a i	Narancs En: 15 kj /4 kc; Feh: 0,1 gr; Szh: 1gr; Cuk: 0gr; Só: 0 gr; Zsir: 0gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr	Reszelt alma En: 60 kj /14 kc; Feh: 0,4 gr; Szh: 4gr; Cuk: 1,9gr; Só: 0 gr; Zsir: 0,1gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr	Kivi En: 23 kj /5 kc; Feh: 0,1 gr; Szh: 1gr; Cuk: 0gr; Só: 0 gr; Zsir: 0,1gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr	Mandarin En: 18 kj /4 kc; Feh: 0,1 gr; Szh: 1gr; Cuk: 0gr; Só: 0 gr; Zsir: 0gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr	Reszelt alma sárgarépával En: 73 kj /17 kc; Feh: 0,5 gr; Szh: 4gr; Cuk: 3gr; Só: 0 gr; Zsir: 0,1gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr	
E b é d	Almaleves *7*, Rántott csirkemell *1,3*, Párolt rizs *1*, savanyúság En: 337 kj /80 kc; Feh: 4,1 gr; Szh: 11gr; Cuk: 0,5gr; Só: 0 gr; Zsir: 1,2gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr Glutén, Tojás, Tej	Rizsleves *9*, Zöldbabfőzelék *7*, Párolthús csirkemell, Hat magvas kenyér 0,5,kg, En: 189 kj /45 kc; Feh: 4,5 gr; Szh: 3gr; Cuk: 0,3gr; Só: 0 gr; Zsir: 1,7gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr Tej, Zeller	Csontleves, Paradicsommártás *7*, Főtt burgonya, Rúdvasírt *1*, En: 440 kj /105 kc; Feh: 4,9 gr; Szh: 15gr; Cuk: 2,4gr; Só: 0,1 gr; Zsir: 2gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr Glutén, Tej	Zöldségleves, Káposztafőzelék *7*, Sertéspörkölt, Hat magvas kenyér 0,5,kg, En: 206 kj /49 kc; Feh: 2,6 gr; Szh: 3gr; Cuk: 0gr; Só: 0 gr; Zsir: 2,8gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr Tej	Babgulyás, Sió Multivitamin 100%, Diós metélt *8*, Reggeliző kenyér 0,5 kg., En: 273 kj /65 kc; Feh: 2,2 gr; Szh: 7gr; Cuk: 2,1gr; Só: 0,1 gr; Zsir: 3,1gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr Dió	
U z s o n n a	Piskóta szelet -3.dkg, Kivi En: 23 kj /5 kc; Feh: 0,1 gr; Szh: 1gr; Cuk: 0gr; Só: 0 gr; Zsir: 0,1gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr	Nutella 1/1, Reggeliző kenyér 0,5 kg., En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh: 0gr; Cuk: 0gr; Só: 0 gr; Zsir: 0gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr	Pizzás bagett 6.-dkg, Alma, En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh: 0gr; Cuk: 0gr; Só: 0 gr; Zsir: 0gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr	Péksütemény, Kiwi En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh: 0gr; Cuk: 0gr; Só: 0 gr; Zsir: 0gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr	Medve sajt 0,175-dkg *7*, Banánkifli 50.g., En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh: 0gr; Cuk: 0gr; Só: 0 gr; Zsir: 0gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr Tej	
	En: 665 kj /158 kc; Feh: 6,7 gr; Szh: 21gr; Cuk: 1,7gr; Só: 0,3gr; Zsir: 4,2 gr; Tzs: 0,4 gr; Kalc: 0 gr	En: 386 kj /92 kc; Feh: 6,1 gr; Szh: 11gr; Cuk: 3,4gr; Só: 0gr; Zsir: 2,9 gr; Tzs: 0,2 gr; Kalc: 0 gr	En: 511 kj /122 kc; Feh: 5,8 gr; Szh: 16gr; Cuk: 2,4gr; Só: 0,2gr; Zsir: 2,9 gr; Tzs: 0 gr; Kalc: 0 gr	En: 276 kj /66 kc; Feh: 3,1 gr; Szh: 5gr; Cuk: 1,1gr; Só: 0,1gr; Zsir: 3,5 gr; Tzs: 0 gr; Kalc: 0 gr	En: 346 kj /82 kc; Feh: 2,6 gr; Szh: 11gr; Cuk: 5,1gr; Só: 0,1gr; Zsir: 3,1 gr; Tzs: 0 gr; Kalc: 0 gr	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezám; 12:Szulfidok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: