

Heti étlap: 2021.12.13. - 2021.12.17. 1 / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

| | 2021.12.13. hétfő | 2021.12.14. kedd | 2021.12.15. szerda | 2021.12.16. csütörtök | 2021.12.17. péntek | 2021.12.18. szombat |
|--|---|---|--|--|--|---------------------|
| R e g e l i | Gyermek tea, Felvágott /zala/, Reggeliző kenyér 0,5 kg., Kígyóuborka En: 17 kj /4 kc; Feh: 0 gr; Szh:1gr;Cuk:1gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr | Kakaó *7*, Kifli 6.dkg. *1*, , En: 80 kj /19 kc; Feh: 0.9 gr; Szh:2gr;Cuk:0,8gr;Só:0 gr; Zsír:0,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej | Ivólé, Szendvics *7*, , En: 271 kj /65 kc; Feh: 2,5 gr; Szh:7gr;Cuk:0,2gr;Só:0,2 gr; Zsír:2,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr Tej | Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*, Csoki golyó, , En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej | Gyümölcsstea, Májkrém, Reggeliző kenyér 0,5 kg., TV-Paprika En: 17 kj /4 kc; Feh: 0 gr; Szh:1gr;Cuk:1gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr | |
| T í z ó r a i | Reszelt alma sárgarápával En: 73 kj /17 kc; Feh: 0,5 gr; Szh:4gr;Cuk:3gr;Só:0 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr | Reszelt alma En: 60 kj /14 kc; Feh: 0,4 gr; Szh:4gr;Cuk:1,9gr;Só:0 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr | Kivi En: 23 kj /5 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr | Tej szelet -3.-dkg En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr | Narancs En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr | |
| E b é d | Zöldségleves, Rakott karfiol *7*, Reggeliző kenyér 0,5 kg., , En: 219 kj /52 kc; Feh: 3,1 gr; Szh:4gr;Cuk:0,1gr;Só:0,4 gr; Zsír:2,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej | Csontleves, Zöldborsófőzelék *7*, Párolthús csirkemell, Reggeliző kenyér 0,5 kg., En: 374 kj /89 kc; Feh: 7,9 gr; Szh:9gr;Cuk:7,9gr;Só:0 gr; Zsír:2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej | Paradicsomleves, Sertéspörkölt, Tarhonya, Vegyesvágott savanyú, En: 236 kj /56 kc; Feh: 2,7 gr; Szh:6gr;Cuk:0,5gr;Só:0 gr; Zsír:2,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr | Frankfurti leves *7*, Főtt burgonya, Sült csirkecomb, Befőtt, En: 249 kj /59 kc; Feh: 3,6 gr; Szh:7gr;Cuk:0,3gr;Só:0,1 gr; Zsír:1,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej | Lebbencsleves, Lencsefőzelék *7,10*, virsli, Reggeliző kenyér 0,5 kg., En: 147 kj /35 kc; Feh: 1,7 gr; Szh:5gr;Cuk:0gr;Só:0,1 gr; Zsír:1,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej, Mustár | |
| U z s o n n a | Tej szelet -3.-dkg, gyümölcs, En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr | Mogyorókrém 200 .gr, Reggeliző kenyér 0,5 kg., gyümölcs En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr | Péksütemény, Alma, En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr | Medve sajt 0,175-dkg *7*, Marokszedő kenyér/félbarna magvas teljes kiőrlésű, gyümölcs En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej | Péksütemény, gyümölcs, En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr | |
| | En: 310 kj /74 kc; Feh:3,5 gr;Szh:9gr;Cuk:4,1gr;Só:0,4gr;Zsír:2,7 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr | En: 515 kj /123 kc; Feh:9,2 gr;Szh:15gr;Cuk:10,6gr;Só:0gr;Zsír:2,9 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr | En: 530 kj /126 kc; Feh:5,3 gr;Szh:14gr;Cuk:0,7gr;Só:0,3gr;Zsír:5,5 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr | En: 249 kj /59 kc; Feh:3,6 gr;Szh:7gr;Cuk:0,3gr;Só:0,1gr;Zsír:1,8 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr | En: 164 kj /39 kc; Feh:1,7 gr;Szh:6gr;Cuk:1,1gr;Só:0,1gr;Zsír:1,3 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:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

