

Heti étlap: 2022.01.03. - 2022.01.07. 1 / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2022.01.03. hétfő	2022.01.04. kedd	2022.01.05. szerda	2022.01.06. csütörtök	2022.01.07. péntek	2022.01.08. szombat
R e g e l	Gyümölcs tea, Főtt kemény tojás *3*, Flóra margarin *7*, Reggeliző kenyér 0,5 kg. En: 589 kj /140 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:2gr;Cuk:1gr;Só:0 gr; Zsír:1,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tojás, Tej	Kifli 6.dkg. *1*, Májkrém, En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén	Gyümölcs tea, Szendvics *7*, , En: 290 kj /69 kc; Feh: 2,5 gr; Szh:8gr;Cuk:1,2gr;Só:0,2 gr; Zsír:2,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr Tej	Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*, Vizes zsemle, Sertéspárizsi, Zöldség En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	Gyümölcs tea, Olasz felvágott Kométa, Reggeliző kenyér 0,5 kg., Zöldség En: 19 kj /4 kc; Feh: 0 gr; Szh:1gr;Cuk:1gr;Só:0 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	
T í z ó r a i	Banán En: 34 kj /8 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:2gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Narancs En: 15 kj /4 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Banán En: 34 kj /8 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:2gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Mandarin En: 18 kj /4 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Banán En: 34 kj /8 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:2gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	
E b é d	Paradicsomleves, Sertéspörkölt, Főtt burgonya, savanyúság, En: 270 kj /64 kc; Feh: 2,9 gr; Szh:8gr;Cuk:0,5gr;Só:0 gr; Zsír:2,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Zöldségleves, Zöldbabfőzelék *7*, Párolthús csirkemell, Marokszedő kenyér/félbarna magvas teljes kiőrlésű, En: 205 kj /49 kc; Feh: 4,8 gr; Szh:3gr;Cuk:0,3gr;Só:0 gr; Zsír:1,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	Zöldborsóleves, Burgonyás tészta *1,3*, Vegyesvágott savanyú, , En: 207 kj /49 kc; Feh: 1,5 gr; Szh:8gr;Cuk:2gr;Só:0 gr; Zsír:1,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	Csontleves, Paradicsomos káposztafőzelék, Párolthús csirkemell, Reggeliző kenyér 0,5 kg., En: 292 kj /69 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:6gr;Cuk:0,4gr;Só:0 gr; Zsír:1,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Gulyásleves, ivólé 0,2-dl-es őszibarack, Tejberizs *7*, Nespaik kakaópor 0,25, En: 106 kj /25 kc; Feh: 1,7 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:1,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	
U z s o n a	Crossan, , En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Nutella 1/1, Reggeliző kenyér 0,5 kg., Alma En: 11 kj /3 kc; Feh: 0 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Briósi kicsi 50.g., 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, Narancs En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	Balaton szelet, Narancs, En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	
	En: 893 kj /213 kc; Feh:13,8 gr;Szh:12gr;Cuk:1,6gr;Só:0gr;Zsír:3,2 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 232 kj /55 kc; Feh:4,8 gr;Szh:5gr;Cuk:0,3gr;Só:0gr;Zsír:1,8 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 531 kj /126 kc; Feh:4,1 gr;Szh:18gr;Cuk:3,2gr;Só:0,3gr;Zsír:4,3 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr	En: 309 kj /74 kc; Feh:6,2 gr;Szh:7gr;Cuk:0,4gr;Só:0gr;Zsír:1,9 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 158 kj /38 kc; Feh:1,8 gr;Szh:4gr;Cuk:1,1gr;Só:0gr;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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

2022.01.03.

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal