

**Heti étlap: 2022.01.17. - 2022.01.21. 1 / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év**

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

|  | 2022.01.17. hétfő  | 2022.01.18. kedd  | 2022.01.19. szerda   | 2022.01.20. csütörtök  | 2022.01.21. péntek   | 2022.01.22. szombat |
|--|--|---|--|--|--|---------------------|
| <b>R</b><br><b>e</b><br><b>g</b><br><b>e</b><br><b>l</b>                         | Gyümölcs tea, Szendvics *7*<br><br>En: 290 kj /69 kc; Feh: 2,5 gr;<br>Szh:8gr;Cuk:1,2gr;Só:0,2 gr;<br>Zsír:2,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr<br><br>Tej  | Kakaó *7*, Kifli 6.dkg. *1*<br><br>En: 80 kj /19 kc; Feh: 0,9 gr;<br>Szh:2gr;Cuk:0,8gr;Só:0 gr;<br>Zsír:0,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr<br><br>Glutén, Tej  | Ivólé, Reggeliző kenyér 0,5 kg.,<br>Flóra margarin *7*, Trappista<br>sajt *7*<br><br>En: 60 kj /14 kc; Feh: 1,2 gr;<br>Szh:2gr;Cuk:0,1gr;Só:0,1 gr;<br>Zsír:1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr<br><br>Tej     | Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*,<br>Tojáslepeny - zöldségesen *3,7*,<br>Hat magvas kenyér 0,5kg,<br>Kígyóuborka<br><br>En: 898 kj /214 kc; Feh: 15,6 gr;<br>Szh:7gr;Cuk:1,5gr;Só:0 gr;<br>Zsír:2,6gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr<br><br>Tojás, Tej | Gyermek tea, Kenőmájas,<br>Reggeliző kenyér 0,5 kg.,<br>Kígyóuborka<br><br>En: 65 kj /16 kc; Feh: 0,8 gr;<br>Szh:3gr;Cuk:1,2gr;Só:0,1 gr;<br>Zsír:0,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr              |                     |
| <b>T</b><br><b>í</b><br><b>z</b><br><b>ó</b><br><b>r</b><br><b>a</b><br><b>i</b> | Reszelt alma sárgarépával<br><br>En: 73 kj /17 kc; Feh: 0,5 gr;<br>Szh:4gr;Cuk:3gr;Só:0 gr;<br>Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  | Mandarin<br><br>En: 18 kj /4 kc; Feh: 0,1 gr;<br>Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr;<br>Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr   | Túrórudi *7*<br><br>En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr;<br>Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr;<br>Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr<br><br>Tej  | Reszelt alma sárgarépával<br><br>En: 73 kj /17 kc; Feh: 0,5 gr;<br>Szh:4gr;Cuk:3gr;Só:0 gr;<br>Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  | Nap mint nap joghurt<br><br>En: 428 kj /102 kc; Feh: 3 gr;<br>Szh:14gr;Cuk:10gr;Só:0 gr;<br>Zsír:2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr   |                     |
| <b>E</b><br><b>b</b><br><b>é</b><br><b>d</b>                                     | Almaleves *7*, Rántott<br>csirkemell *1,3*, Rizibizi,<br>Üveges uborka savanyúság<br>(2450 gr-os)<br><br>En: 260 kj /62 kc; Feh: 3,8 gr;<br>Szh:6gr;Cuk:2,1gr;Só:0 gr;<br>Zsír:1,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej | Rizsleves *9*, Tökfőzelék - *7*,<br>Párolthús csirkemell, Reggeliző<br>kenyér 0,5 kg.<br><br>En: 179 kj /43 kc; Feh: 4,2 gr;<br>Szh:3gr;Cuk:0,3gr;Só:0 gr;<br>Zsír:1,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr<br><br>Tej, Zeller | Csontleves, Paradicsommártás<br>*7*, Sült csirkecomb, Főtt<br>burgonya, Battáta<br><br>En: 373 kj /89 kc; Feh: 5 gr;<br>Szh:14gr;Cuk:2,7gr;Só:0,1 gr;<br>Zsír:1,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr<br><br>Tej | Babgulyás, ivólé 0,2-dl-es<br>őszibarack, Diós metélt *8*,<br>Reggeliző kenyér 0,5 kg.<br><br>En: 291 kj /69 kc; Feh: 2,6 gr;<br>Szh:9gr;Cuk:2,7gr;Só:0,1 gr;<br>Zsír:3,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr<br><br>Dió                                 | Káposzta leves *7*, Főtt<br>burgonya, Sertéspörkölt,<br>Vegyesvágott savanyú<br><br>En: 245 kj /58 kc; Feh: 3 gr;<br>Szh:7gr;Cuk:0gr;Só:0 gr;<br>Zsír:2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr<br><br>Tej |                     |
| <b>U</b><br><b>z</b><br><b>s</b><br><b>o</b><br><b>n</b><br><b>a</b>             | Lekváros kenyér<br><br>En: 53 kj /13 kc; Feh: 0,4 gr;<br>Szh:2gr;Cuk:0gr;Só:0 gr;<br>Zsír:0,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr  | Sonkás felvágott, Hat magvas<br>kenyér 0,5kg, Zödség<br><br>En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr;<br>Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr;<br>Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  | maffin, Alma<br><br>En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr;<br>Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr;<br>Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr   | Croissan *1,3,7*, Mandarin<br><br>En: 256 kj /61 kc; Feh: 2 gr;<br>Szh:46gr;Cuk:0gr;Só:0 gr;<br>Zsír:5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej   | Piskóta szelet -3.dkg, Banán<br><br>En: 77 kj /18 kc; Feh: 0,2 gr;<br>Szh:4gr;Cuk:0,2gr;Só:0 gr;<br>Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr   |                     |
|  | En: 676 kj /161 kc; Feh:7,2<br>gr;Szh:21gr;Cuk:6,3gr;Só:0,3gr;Zsír:4,4<br>gr;Tzs:0,5 gr;Kalc:0 gr  | En: 277 kj /66 kc; Feh:5,1<br>gr;Szh:6gr;Cuk:1,1gr;Só:0gr;Zsír:2,3<br>gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr   | En: 433 kj /103 kc; Feh:6,2<br>gr;Szh:16gr;Cuk:2,8gr;Só:0,2gr;Zsír:2,2<br>gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr  | En: 1518 kj /361 kc; Feh:20,6<br>gr;Szh:66gr;Cuk:7,2gr;Só:0,2gr;Zsír:10,<br>8 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr  | En: 815 kj /194 kc; Feh:7,1<br>gr;Szh:28gr;Cuk:11,3gr;Só:0,1gr;Zsír:5,<br>2 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:Szulfitek; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

2022.01.14.

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal