

**Heti étlap: 2022.01.31. - 2022.02.04. 1 / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év**

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

	2022.01.31. hétfő	2022.02.01. kedd	2022.02.02. szerda	2022.02.03. csütörtök	2022.02.04. péntek	2022.02.05. szombat
<b>R</b> <b>e</b> <b>g</b> <b>e</b> <b>l</b>	Gyümölcs tea, Kenőmájas, Reggeliző kenyér 0,5 kg., Zöldség  En: 64 kj /15 kc; Feh: 0,8 gr; Szh:3gr;Cuk:1,2gr;Só:0,1 gr; Zsír:0,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Kakaó *7*, Fonott kalács  En: 137 kj /33 kc; Feh: 1,2 gr; Szh:4gr;Cuk:1,1gr;Só:0 gr; Zsír: 1,1gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr  Tej	Trappista sajt *7*, Hat magvas kenyér 0,5kg, Flóra margarin *7*  En: 99 kj /24 kc; Feh: 1,2 gr; Szh:2gr;Cuk:0gr;Só:0,1 gr; Zsír:1,1gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr  Tej	Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*, Kifli 6.dkg. *1*  En: 47 kj /11 kc; Feh: 0,6 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	Gyümölcs tea, Vizes zsemle, Felvágott /zala/, Zöldség  En: 29 kj /7 kc; Feh: 0,6 gr; Szh:1gr;Cuk:1gr;Só:0,1 gr; Zsír:0,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	
<b>T</b> <b>í</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	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	Mandarin  En: 18 kj /4 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:1gr;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	Alma  En: 11 kj /3 kc; Feh: 0 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	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	
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	Palócleves *7*, Rizsfelfújt *1,3,7*, Reggeliző kenyér 0,5 kg., ivólé 0,2-dl-es őszibarack  En: 257 kj /61 kc; Feh: 3,6 gr; Szh:8gr;Cuk:1,2gr;Só:0 gr; Zsír:1,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej	Lebbencsleves, Sárgaborsó főzelék, Reggeliző kenyér 0,5 kg., Sült virsli, Alma  En: 198 kj /47 kc; Feh: 1,8 gr; Szh:5gr;Cuk:0gr;Só:0,2 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Karfiol leves, Tejfölös apró peccsenye *7*, Főtt tészta *1,3*  En: 321 kj /77 kc; Feh: 3,3 gr; Szh:10gr;Cuk:0gr;Só:0,1 gr; Zsír:2,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej	Csontleves, Piritott dara *1*, Almamártás *7*, Sült csirkecomb  En: 302 kj /72 kc; Feh: 4,7 gr; Szh:10gr;Cuk:1,5gr;Só:0 gr; Zsír:1,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	Zöldségleves, Főtt burgonya, Csemege sertés szelet, Vegyesvágott savanyú  En: 261 kj /62 kc; Feh: 3,4 gr; Szh:8gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>a</b>	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	Túrórudi *7*, Reggeliző kenyér 0,5 kg., Flóra margarin *7*  En: 286 kj /68 kc; Feh: 9,4 gr; Szh:57gr;Cuk:3,3gr;Só:0,3 gr; Zsír:1,9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr  Tej	Mézes -vajás kenyér  En: 59 kj /14 kc; Feh: 0,4 gr; Szh:3gr;Cuk:0,5gr;Só:0 gr; Zsír:0,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr	Péksütemény, Mandarin  En: 18 kj /4 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Lekváros kenyér, Mandarin  En: 69 kj /16 kc; Feh: 0,4 gr; Szh:3gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,3gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr	
	En: 665 kj /158 kc; Feh:7,3 gr;Szh:22gr;Cuk:5,5gr;Só:0,3gr;Zsír:5,3 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr	En: 639 kj /152 kc; Feh:12,5 gr;Szh:68gr;Cuk:4,4gr;Só:0,5gr;Zsír:5,3 gr;Tzs:0,5 gr;Kalc:0 gr	En: 495 kj /118 kc; Feh:4,9 gr;Szh:15gr;Cuk:0,5gr;Só:0,3gr;Zsír:3,8 gr;Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr	En: 378 kj /90 kc; Feh:5,4 gr;Szh:12gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr;Zsír:2,2 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 432 kj /103 kc; Feh:4,9 gr;Szh:16gr;Cuk:4,1gr;Só:0,1gr;Zsír:3,1 gr;Tzs:0,1 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:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: