

**Heti étlap: 2022.02.07. - 2022.02.11. 1 / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év**

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

	2022.02.07. hétfő	2022.02.08. kedd	2022.02.09. szerda	2022.02.10. csütörtök	2022.02.11. péntek	2022.02.12. szomb
<b>R</b> <b>e</b> <b>g</b> <b>e</b> <b>l</b>	Gyümölcs tea, Bundás kenyér  En: 148 kj /35 kc; Feh: 1,6 gr; Szh:2gr;Cuk:1gr;Só:0 gr; Zsír:1,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*, Sajtkrém, Hat magvas kenyér 0,5,kg, Kígyóuborka  En: 100 kj /24 kc; Feh: 1 gr; Szh:3gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,8gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr  Tej	Gyümölcs tea, Kifli 6.dkg. *1*, Flóra margarin *7*, Kígyóuborka  En: 21 kj /5 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:1gr;Cuk:1gr;Só:0 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	Ivólé, Hoddog, Hat magvas kenyér 0,5,kg  En: 51 kj /12 kc; Feh: 0,4 gr; Szh:2gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr	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	
<b>T</b> <b>í</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	Reszelt alma sárgarépával  En: 73 kj /17 kc; Feh: 0,5 gr; Szh:4gr;Cuk:3gr;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	Banán turmix *7*  En: 41 kj /10 kc; Feh: 0,3 gr; Szh:2gr;Cuk:0,1gr;Só:0 gr; Zsír:0,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Tej	Alma  En: 11 kj /3 kc; Feh: 0 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;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	
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	Reszeltészta leves, Toroskáposzta *3,9*, Reggeliző kenyér 0,5 kg., ivólé 0,2-dl-es őszibarack  En: 91 kj /22 kc; Feh: 1,1 gr; Szh:2gr;Cuk:0,1gr;Só:0,1 gr; Zsír:0,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Tojás, Zeller	Májgaluska leves *1*, Tejberisz *7*, Nespaik kakaópor 0,25  En: 111 kj /26 kc; Feh: 2,2 gr; Szh:2gr;Cuk:0,1gr;Só:0 gr; Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	Almaleves *7*, Rakott burgonya *3,7*, Szilva befőtt, Reggeliző kenyér 0,5 kg.  En: 279 kj /66 kc; Feh: 3,6 gr; Szh:7gr;Cuk:0,6gr;Só:0,1 gr; Zsír:1,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Tojás, Tej	Gulyásleves, Diós metélt *8*, Teljes kiőrlésű kenyér  En: 323 kj /77 kc; Feh: 3 gr; Szh:6gr;Cuk:2,1gr;Só:0 gr; Zsír:3,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Dió	Csontleves, Paradicsomos káposztafőzelék, Rúdvasírt *1*, Teljes kiőrlésű kenyér  En: 310 kj /74 kc; Feh: 4,3 gr; Szh:8gr;Cuk:0gr;Só:0,1 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>a</b>	Mogyorókrém 1.-kg, Teljes kiőrlésű kenyér  En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Felvágott /zala/, Vizes zsemle  En: 253 kj /60 kc; Feh: 15,6 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:2,3 gr; Zsír:19,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Piskóta szelet -3.dkg, Mandarin  En: 61 kj /14 kc; Feh: 0,2 gr; Szh:2gr;Cuk:0,2gr;Só:0 gr; Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Medve sajt 0,175-dkg *7*, Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7*, Kivi  En: 256 kj /61 kc; Feh: 3,1 gr; Szh:6gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:2,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Tej	Crossan, Mandarin  En: 256 kj /61 kc; Feh: 2 gr; Szh:46gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	
	En: 312 kj /74 kc; Feh:3,1 gr;Szh:9gr;Cuk:4,2gr;Só:0,1gr;Zsír:2 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 487 kj /116 kc; Feh:18,9 gr;Szh:7gr;Cuk:0,1gr;Só:2,3gr;Zsír:21,2 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr	En: 402 kj /96 kc; Feh:4,3 gr;Szh:13gr;Cuk:2gr;Só:0,1gr;Zsír:2,7 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 642 kj /153 kc; Feh:6,5 gr;Szh:15gr;Cuk:2,1gr;Só:0,1gr;Zsír:6,9 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr	En: 879 kj /209 kc; Feh:8,9 gr;Szh:62gr;Cuk:1,2gr;Só:0,3gr;Zsír:10, 2 gr;Tzs:0,4 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:

2022.02.04.

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program