

Heti étlap: 2022.03.28. - 2022.04.01. 1 / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2022.03.28. hétfő	2022.03.29. kedd	2022.03.30. szerda	2022.03.31. csütörtök	2022.04.01. péntek	2022.04.02. szombat
<b>R</b> <b>e</b> <b>g</b> <b>g</b> <b>e</b> <b>l</b>	Gyümölcs tea, Felvágott /zala/, Reggeliző kenyér 0,5 kg., Paradicsom En: 19 kj /4 kc; Feh: 0 gr; Szh:1gr;Cuk:1gr;Só:0 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Gyümölcs tea, Tojáslepeny *3,7*, Vizes zsemle En: 266 kj /63 kc; Feh: 4,4 gr; Szh:1gr;Cuk:1gr;Só:0 gr; Zsír:0,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tojás, 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	Gyümölcs tea, Hoddog En: 19 kj /4 kc; Feh: 0 gr; Szh:1gr;Cuk:1gr;Só:0 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Ivólé, Kifli 6.dkg. *1*, Vajkrém *7*, Kígyóuborka En: 1368 kj /326 kc; Feh: 2,4 gr; Szh:5gr;Cuk:0gr;Só:1,3 gr; Zsír:33gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	
<b>T</b> <b>í</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	Túrórudi *7* En: 427 kj /102 kc; Feh: 3 gr; Szh:11gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:22gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	Sárgarépa En: 7 kj /2 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:0gr;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	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	Mandarin En: 18 kj /4 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	Paradicsomleves, Sertéspörkölt, Tarhonya, Káposztasaláta En: 251 kj /60 kc; Feh: 2,8 gr; Szh:6gr;Cuk:1gr;Só:0 gr; Zsír:2,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Lebbencsleves, Sárgaborsó főzelék, Sültvirslí, Teljes kiőrlésű kenyér En: 181 kj /43 kc; Feh: 1,7 gr; Szh:4gr;Cuk:0gr;Só:0,1 gr; Zsír:2,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	ivólé 0,2-dl-es őszibarack, Babgulyás, Tejberizs *7*, Teljes kiőrlésű kenyér En: 55 kj /13 kc; Feh: 0,8 gr; Szh:2gr;Cuk:0gr;Só:0,1 gr; Zsír:0,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	ivólé 0,2-dl-es őszibarack, Erőleves, Paradicsomos káposztafőzelék, Párolthús, Teljes kiőrlésű kenyér En: 291 kj /69 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:6gr;Cuk:0,3gr;Só:0 gr; Zsír:1,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Almaleves *7*, Rántott csirkemell *1,3*, Párolt rizs *1*, Vegyesvágott savanyú En: 337 kj /80 kc; Feh: 4,1 gr; Szh:11gr;Cuk:0,5gr;Só:0 gr; Zsír:1,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>a</b>	Medve sajt 0,175-dkg *7*, 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 Tej	Nutella 1/1, Reggeliző kenyér 0,5 kg. En: 22 kj /5 kc; Feh: 0,4 gr; Szh:4gr;Cuk:1,3gr;Só:0 gr; Zsír:0,7gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr	Lekváros kenyér, Alma En: 64 kj /15 kc; Feh: 0,4 gr; Szh:3gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,3gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr	Croissan *1,3,7* En: 10 kj /2 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:2gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Trappista sajt *7*, Teljes kiőrlésű kenyér, Flóra margarin *7*, Alma En: 60 kj /14 kc; Feh: 0,9 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0,1 gr; Zsír:0,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	
	En: 697 kj /166 kc; Feh:5,8 gr;Szh:18gr;Cuk:2gr;Só:0gr;Zsír:24,6 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 477 kj /114 kc; Feh:6,6 gr;Szh:10gr;Cuk:2,4gr;Só:0,1gr;Zsír:3,7 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr	En: 407 kj /97 kc; Feh:3,8 gr;Szh:12gr;Cuk:0,2gr;Só:0,4gr;Zsír:3,7 gr;Tzs:0,5 gr;Kalc:0 gr	En: 392 kj /93 kc; Feh:6,6 gr;Szh:14gr;Cuk:4,4gr;Só:0gr;Zsír:2,2 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 1781 kj /424 kc; Feh:7,5 gr;Szh:17gr;Cuk:0,5gr;Só:1,4gr;Zsír:35,1 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	

I: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program