

Heti étlap: 2022.04.04. - 2022.04.08. 1 / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

Nyírkői Napközi Otthonos Konyha, 4541 Nyírkő, Petőfi S. u. 17.

	2022.04.04. hétfő	2022.04.05. kedd	2022.04.06. szerda	2022.04.07. csütörtök	2022.04.08. péntek	2022.04.09. szomb
R e g g e l	Gyümölcs tea, Flóra margarin *7*, Főtt kemény tojás *3*, Paradicsom, 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	Kakaó *7*, Kifli 6.dkg. *1* En: 602 kj /143 kc; Feh: 4,9 gr; Szh:26gr;Cuk:0,8gr;Só:1,3 gr; Zsír:1,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Ivólé, Körözött tehéntúróból *7*, Vizes zsemle En: 1336 kj /318 kc; Feh: 9,8 gr; Szh:63gr;Cuk:0,9gr;Só:1,1 gr; Zsír:1,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	Gyümölcs tea, Kenőmájas, Reggeliző kenyér 0,5 kg., Lilahagyma En: 339 kj /81 kc; Feh: 9,8 gr; Szh:58gr;Cuk:4,3gr;Só:0,3 gr; Zsír:2,7gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr	Ivólé, Felvágott/baromfi/, Reggeliző kenyér 0,5 kg., Kígyóuborka En: 289 kj /69 kc; Feh: 9,5 gr; Szh:57gr;Cuk:3,3gr;Só:0,3 gr; Zsír:1,9gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr	
T í z ó r a i	Mandarin En: 18 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	Reszelt alma En: 60 kj /14 kc; Feh: 0,4 gr; Szh:4gr;Cuk:1,9gr;Só:0 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Túrórudi *7* En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	Mandarin En: 18 kj /4 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	
E b é d	Zöldborsóleves, Párolt rizs *1*, Töltött csirkecomb, Szilva befőtt En: 285 kj /68 kc; Feh: 3,3 gr; Szh:9gr;Cuk:2,4gr;Só:0 gr; Zsír:1,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén	Májgaluska leves *1*, Diós metélt *8* En: 328 kj /78 kc; Feh: 3,5 gr; Szh:7gr;Cuk:2,2gr;Só:0 gr; Zsír:3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Dió	Csontleves, Zöldbabfőzelék *7*, Rúdvasírt *1*, Teljes kiőrlésű kenyér En: 306 kj /73 kc; Feh: 4,4 gr; Szh:7gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Zöldségleves, Sós kamártás *7*, Sült csirkecomb, Főtt burgonya En: 257 kj /61 kc; Feh: 3,4 gr; Szh:9gr;Cuk:1gr;Só:0 gr; Zsír:1,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	Gombódaleves, Kelkáposzta főzelék, Sertéspörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér En: 332 kj /79 kc; Feh: 3,2 gr; Szh:9gr;Cuk:0gr;Só:0,1 gr; Zsír:3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	
U z s o n a	Piskóta szelet -3.dkg, Alma En: 12 kj /3 kc; Feh: 0 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Szendvics *7*, gyümölcs 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	Briós kicsi 50.g., Alma En: 11 kj /3 kc; Feh: 0 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	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	Medve sajt 0,175-dkg *7*, Reggeliző kenyér 0,5 kg., gyümölcs En: 12 kj /3 kc; Feh: 0,4 gr; Szh:2gr;Cuk:0,1gr;Só:0 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	
	En: 904 kj /215 kc; Feh:14,2 gr;Szh:13gr;Cuk:3,4gr;Só:0gr;Zsír:2,4 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 1275 kj /303 kc; Feh:11,3 gr;Szh:45gr;Cuk:6,2gr;Só:1,6gr;Zsír:7,7 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr	En: 1714 kj /408 kc; Feh:14,7 gr;Szh:75gr;Cuk:2,8gr;Só:1,1gr;Zsír:4 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 618 kj /147 kc; Feh:13,6 gr;Szh:70gr;Cuk:6,7gr;Só:0,4gr;Zsír:4,8 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr	En: 649 kj /155 kc; Feh:13,1 gr;Szh:70gr;Cuk:3,5gr;Só:0,4gr;Zsír:5 gr;Tzs:0,3 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csilagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program