

**Heti étlap: 2022.05.23. - 2022.05.27. 1 / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év**

Nyírákói Napközi Otthonos Konyha, 4541 Nyírákó, Petőfi S. u. 17.

	2022.05.23. hétfő	2022.05.24. kedd	2022.05.25. szerda	2022.05.26. csütörtök	2022.05.27. péntek	2022.05.28. szombat
<b>Reggeli</b>	Gyümölcs tea Flóra margarin Főtt kemény tojás Zödség	Joghurt Danone erdei egyes 125 gr Teljes kiőrlésű kenyér	Ivólé Vizes zsemle Sertéspárizsi Zödség	Kakaó Fonott kalács Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Szendvics	
<b>Tízórai</b>	Alma	Reszelt alma sárgarépával	Túrórudi	Banán	Mandarin	
<b>Ebéd</b>	Tejfölös karalábé leves Teljes kiőrlésű kenyér Sertéspörkölt Tarhonya savanyúság	Csontleves Burgonyafőzelék Rúdfasírt Teljes kiőrlésű kenyér	Gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyér Tejberizs Nespaik kakaópor 0,25	Gyümölcsleves Paprikás burgonya Teljes kiőrlésű kenyér Káposztasaláta	Ivólé Babgulyás Teljes kiőrlésű kenyér Fánk Porcukor Lekvár	
<b>Uzsonna</b>	Péksütemény	Kifli 6.dkg. Medve sajt 0,175-dkg gyümölcs	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Trappista sajt Flóra margarin Teljes kiőrlésű kenyér gyümölcs	Tej szelet -3.-dkg	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 819 kj /195 kc Fehérje: 13,7 gr Szh.: 5,9 gr Cuk:1,1gr Só:0 grZsír:3,8 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 376 kj /89 kc Fehérje: 4,7 gr Szh.: 12,5 gr Cuk:3gr Só:0 grZsír:1,9 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 106 kj /25 kc Fehérje: 1,7 gr Szh.: 1,2 gr Cuk:0gr Só:0 grZsír:1,2 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 484 kj /115 kc Fehérje: 3,9 gr Szh.: 16,4 gr Cuk:2,4gr Só:0,3 grZsír:3,9 grTzs:0,2 gr Kalc:0 gr	En: 616 kj /147 kc Fehérje: 4,4 gr Szh.: 12,3 gr Cuk:2,3gr Só:0,4 grZsír:8,6 grTzs:0,4 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tevők össz.</b>	Tojás, Tej	Glutén, Tej	Tej	Tej	Tej	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

2022.05.20.

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal