

Heti étlap: 2022.04.25. - 2022.04.29. 1 / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

Nyírkajói Napközi Otthonos Konyha, 4541 Nyírkajó, Petöfi S. u. 17.

	2022.04.25. hétfő	2022.04.26. kedd	2022.04.27. szerda	2022.04.28. csütörtök	2022.04.29. péntek	2022.04.30. szombat
R e g g e l i	Gyümölcs tea, Vajas kenyér *7*, Főtt kemény tojás *3*, Zödség 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	Tejes kávé *7*, Kifli 6.dkg. *1* En: 585 kj /139 kc; Feh: 4,6 gr; Szh:26gr;Cuk:1gr;Só:1,3 gr; Zsír:1,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Gyümölcs tea, Vizes zsemle, Felvágott /zala/, Teljes kiőrlésű kenyér, Zödség En: 272 kj /65 kc; Feh: 15,6 gr; Szh:2gr;Cuk:1gr;Só:2,3 gr; Zsír:20gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Ivólé, Joghurt Danone erdei egyes 125 gr *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	Gyümölcs tea, Tojáslepeny *3,7*, Banánkifli 50.g. 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	
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	Banán En: 34 kj /8 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:2gr;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	Alma En: 11 kj /3 kc; Feh: 0 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	
E b é d	Káposzta leves *7*, Batáta, Párolthús En: 131 kj /31 kc; Feh: 4 gr; Szh:1gr;Cuk:0,3gr;Só:0 gr; Zsír:1,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	ivólé 0,2-dl-es őszibarack, Tarhonyaleves, Szemesbab főzelék *7*, Sültvirslí, Teljes kiőrlésű kenyér En: 180 kj /43 kc; Feh: 1,8 gr; Szh:5gr;Cuk:0gr;Só:0,1 gr; Zsír:2,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	Gyümölcsleves *7*, Csirkemáj hagymásan, Párolt rizs *1* En: 252 kj /60 kc; Feh: 2 gr; Szh:10gr;Cuk:0,8gr;Só:0 gr; Zsír:1,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Gulyásleves, Túros metélt *7*, Teljes kiőrlésű kenyér En: 286 kj /68 kc; Feh: 3,8 gr; Szh:5gr;Cuk:0,1gr;Só:0,1 gr; Zsír:2,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	Csontleves, Paradicsomos káposztafőzelék, Sült csirkecomb, Teljes kiőrlésű kenyér En: 244 kj /58 kc; Feh: 4,4 gr; Szh:6gr;Cuk:0,3gr;Só:0 gr; Zsír:1,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	
U z s o n n a	Briós kicsi 50.g., gyümölcs En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Túrórudi *7*, Vajkrém *7*, Zödség, Teljes kiőrlésű kenyér En: 9 kj /2 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	Piskóta szelet -3.dkg, gyümölcs En: 1 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;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	gyümölcs, 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	
	En: 738 kj /176 kc; Feh:14,9 gr;Szh:4gr;Cuk:1,3gr;Só:0gr;Zsír:2,1 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 807 kj /192 kc; Feh:6,5 gr;Szh:33gr;Cuk:1gr;Só:1,4gr;Zsír:4,1 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 598 kj /142 kc; Feh:18 gr;Szh:16gr;Cuk:4,8gr;Só:2,3gr;Zsír:21, 5 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 320 kj /76 kc; Feh:4,3 gr;Szh:9gr;Cuk:1,4gr;Só:0,1gr;Zsír:3,7 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr	En: 525 kj /125 kc; Feh:8,9 gr;Szh:8gr;Cuk:1,3gr;Só:0gr;Zsír:2,4 gr;Tzs:0 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:Szezámag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

2022.04.21.

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal