

**Heti étlap: 2022.10.17. - 2022.10.21. 1 / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év**

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

2022.10.17. hétfő

2022.10.18. kedd

2022.10.19. szerda

2022.10.20. csütörtök

2022.10.21. péntek

2022.10.22. szomb

	2022.10.17. hétfő	2022.10.18. kedd	2022.10.19. szerda	2022.10.20. csütörtök	2022.10.21. péntek	2022.10.22. szomb
<b>Reggeli</b>	Gyümölcsstea Felvágott /zala/ Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Tej (pasztőrözött; 2,8 %) Kifli 6.dkg.	Tej (pasztőrözött; 2,8 %) Tojáslepény Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	Vaniliás tej Fonott kalács	Gyümölcsstea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Zöldség	
<b>Tízórai</b>	Reszelt alma	Reszelt alma sárgarépával	Szilva	Reszelt alma	Sárgarépa	
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Tejfölös apró pecsenye Főtt tészta	Zöldséges burgonya leves Rakott káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	Tyúkhúsleves Főtt csirkemell Almamártás Pirított dara	Tarhonyaleves Zöldborsófőzelék Párolthús Teljes kiőrlésű kenyér	Ivólé Savanyú káposztás bableves Teljes kiőrlésű kenyér Diós metélt	
<b>Uzsonna</b>	Vajas kenyér Főtt tojás Zöldség	Nutella krém Teljes kiőrlésű kenyér	Vizes zsemle Sertéspárizsi Zöldség	Piskóta szelet -3.dkg Alma	Medve sajt 0,175-dkg Reggeliző kenyér 0,5 kg.	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 959 kj /228 kc Fehérje: 25 gr Szh.: 16,5 gr Cuk:3gr Só:2,4 grZsír:23 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 806 kj /192 kc Fehérje: 6,8 gr Szh.: 33,9 gr Cuk:3,9gr Só:1,3 grZsír:3,8 grTzs:0,1 gr Kalc:0 gr	En: 1938 kj /462 kc Fehérje: 18,9 gr Szh.: 75,3 gr Cuk:3gr Só:1,2 grZsír:4,8 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 510 kj /121 kc Fehérje: 7,6 gr Szh.: 15,6 gr Cuk:12gr Só:0,1 grZsír:3 grTzs:0,2 gr Kalc:0 gr	En: 428 kj /102 kc Fehérje: 3,8 gr Szh.: 12,2 gr Cuk:3,3gr Só:0,2 grZsír:5,5 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej	Glutén, Tej	Glutén, Tojás, Tej	Tej	Tej, Dió	

A változtatás jogát fenntartjuk.

2022.10.13.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program