

**Heti étlap: 2022.10.24. - 2022.10.28. 1 / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év**

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

	2022.10.24. hétfő	2022.10.25. kedd	2022.10.26. szerda	2022.10.27. csütörtök	2022.10.28. péntek	2022.10.29. szombat
<b>Reggeli</b>	Gyümölcsstea Bundás kenyér	Tejes kávé Kifli 6.dkg.	Tej (pasztőrözött; 2,8 %) Vizes zsemle Felvágott /zala/ Zöldség	Gyümölcsstea Hamburger	Gyümölcsstea Teljes kiőrlésű kenyér Olasz felvágott Kométa Zöldség	
<b>Tízórai</b>	Reszelt alma sárgarépával	Alma	Alma	Reszelt alma sárgarépával	Sárgarépa	
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves Csirkepörkölt Tarhonya Csemege uborka	Csirkeaprólék leves Káposztás kocka	Gyümölcsleves Paprikás burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Felhőleves Tökfőzelék - Sertéspörkölt Teljes kiőrlésű kenyér	Köménymag leves Töltött káposzta Teljes kiőrlésű kenyér	
<b>Uzsonna</b>	Lekváros kenyér Alma	Trappista sajt Vajás kenyér Alma	Sajtkrém Reggeliző kenyér 0,5 kg. Zöldség	Medve sajt 0,175-dkg Reggeliző kenyér 0,5 kg.	Péksütemény	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 499 kj /119 kc Fehérje: 5,5 gr Szh.: 14,8 gr Cuk:4,9gr Só:0,1 grZsír:3,2 grTzs:0,1 gr Kalc:0 gr	En: 295 kj /70 kc Fehérje: 3,4 gr Szh.: 7,8 gr Cuk:1gr Só:0,1 grZsír:2,8 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 2761 kj /657 kc Fehérje: 24,6 gr Szh.: 77 gr Cuk:1,8gr Só:2,6 grZsír:4,1 grTzs:15,1 gr Kalc:0 gr	En: 1072 kj /255 kc Fehérje: 11,8 gr Szh.: 49,4 gr Cuk:4,2gr Só:1,5 grZsír:18 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 274 kj /65 kc Fehérje: 2,2 gr Szh.: 5,7 gr Cuk:1gr Só:0,1 grZsír:3,8 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>		Glutén, Tojás, Tej	Tej	Glutén, Tojás, Tej	Tej	

A változtatás jogát fenntartjuk.

2022.10.21.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program