

**Heti étlap: 2021.11.15. - 2021.11.19. 1 / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

	2021.11.15. hétfő	2021.11.16. kedd	2021.11.17. szerda	2021.11.18. csütörtök	2021.11.19. péntek	2021.11.20. szombat
<b>Tízórai</b>	Tojáslepény Rozs botocska -5.- dkg	Gyümölcs tea Sajtkrém Marokszedő kenyér/félbarna magvas teljes kiórlésű Zödség	Vaniliás tej Fonott kalács Flóra margarin	Ivólé Zöldséges felvágott Reggeliző kenyér 0,5 kg.	Tej (pasztőrözött; 2,8 %) Májkrém Zödség	
<b>Ebéd</b>	Köménymag leves Bolognai spagetti Trappista sajt	Csontleves Csigatészta Sült csirkecomb Édesburgonya Szilva befőtt	Tejfölös karalábé leves Burgonyás tészta Káposztasaláta Marokszedő kenyér/félbarna magvas teljes	Daragaluska-leves Zöldborsófőzelék Sajtkrém Marokszedő kenyér/félbarna magvas teljes kiórlésű	Tejfölös burgonyaleves Tokány	
<b>Uzsonna</b>	Nutella 1/1 Marokszedő kenyér/félbarna magvas teljes kiórlésű gyümölcs	Banánkifli 50.g. Medve sajt 0,175-dkg gyümölcs	Szendvics gyümölcs	Pizzás bagett 6.-dkg gyümölcs	Péksütemény gyümölcs	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 799 kj /190 kc Fehérje: 10,7 gr Szh.: 8,3 gr Cuk:0gr Só:0,4 grZsír:7,7 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 527 kj /125 kc Fehérje: 8,4 gr Szh.: 18,1 gr Cuk:1,6gr Só:0,1 grZsír:2 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 834 kj /199 kc Fehérje: 6,9 gr Szh.: 27,1 gr Cuk:2,7gr Só:0,4 grZsír:6,5 grTzs:0,6 gr Kalc:0 gr	En: 344 kj /82 kc Fehérje: 4,8 gr Szh.: 8,5 gr Cuk:9gr Só:0 grZsír:1,6 grTzs:0,3 gr Kalc:0 gr	En: 93 kj /22 kc Fehérje: 0,9 gr Szh.: 1,5 gr Cuk:0gr Só:0 grZsír:1,4 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Tej	Tej	Glutén, Tojás, Tej	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Tej	