

Heti étlap: 2021.11.29. - 2021.12.03. 1 / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2021.11.29. hétfő	2021.11.30. kedd	2021.12.01. szerda	2021.12.02. csütörtök	2021.12.03. péntek	2021.12.04. szombat
T j z ó r a i	<p>Gyümölcs tea Bundás kenyér</p> <p>En: 191 kj /46 kc; Feh: 2,1 gr; Szh:3gr;Cuk:1,1gr;Só:0,1 gr; Zsír:1,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</p>	<p>Vaniliás tej *7* Kifli 6.dkg. *1*</p> <p>En: 57 kj /14 kc; Feh: 0,5 gr; Szh:2gr;Cuk:1gr;Só:0 gr; Zsír:0,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tej</p>	<p>Hoddog Ketchup Majonéz</p> <p>En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</p>	<p>Citromos tea Vizes zsemle Olasz felvágott Kométa Zöldség</p> <p>En: 20 kj /5 kc; Feh: 0 gr; Szh:1gr;Cuk:1,2gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</p>	<p>Ivólé Rozs botocska -5.-dkg Tojáslepény *3,7* Zöldség</p> <p>En: 330 kj /79 kc; Feh: 5,9 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:1,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</p> <p>Tojás, Tej</p>	
E b é d	<p>Gulyásleves Káposztás kocka *1,3* Marokszedő kenyér/félbarna magvas teljes kiőrlésű</p> <p>En: 243 kj /58 kc; Feh: 2,8 gr; Szh:7gr;Cuk:0,3gr;Só:0 gr; Zsír:1,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</p> <p>Glutén, Tojás</p>	<p>Zöldségleves Rakott karfiol</p> <p>En: 92 kj /22 kc; Feh: 1 gr; Szh:3gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</p>	<p>Sült csirkecomb Párolt vegyes zöldség</p> <p>En: 155 kj /37 kc; Feh: 4,3 gr; Szh:6gr;Cuk:3,3gr;Só:0 gr; Zsír:0,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</p>	<p>Paradicsomleves Csirkemáj-rizottó *7*</p> <p>En: 220 kj /52 kc; Feh: 2,4 gr; Szh:7gr;Cuk:0,7gr;Só:0 gr; Zsír:1,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</p> <p>Tej</p>	<p>Csontleves Csirkepörkölt Marokszedő kenyér/félbarna magvas teljes kiőrlésű</p> <p>En: 232 kj /55 kc; Feh: 4,9 gr; Szh:5gr;Cuk:0,4gr;Só:0 gr; Zsír:1,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</p>	
U z s o n n a	<p>Péksütemény Alma</p> <p>En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</p>	<p>Hat magvas kenyér 0,5,kg Nutella 1/1</p> <p>En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</p>	<p>Péksütemény Alma</p> <p>En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</p>	<p>Margaréta cukros kicsi Alma</p> <p>En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</p>	<p>Piskóta szelet -3.dkg Narancs</p> <p>En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</p>	
	<p>En: 435 kj /103 kc; Feh:4,9 gr; Szh:9gr;Cuk:1,4gr;Só:0,1gr;Zsír:3,5 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</p>	<p>En: 149 kj /36 kc; Feh:1,5 gr; Szh:4gr;Cuk:1gr;Só:0gr;Zsír:1,3 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</p>	<p>En: 155 kj /37 kc; Feh:4,3 gr; Szh:6gr;Cuk:3,3gr;Só:0gr;Zsír:0,6 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</p>	<p>En: 240 kj /57 kc; Feh:2,4 gr; Szh:8gr;Cuk:1,9gr;Só:0gr;Zsír:1,8 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</p>	<p>En: 562 kj /134 kc; Feh:10,8 gr; Szh:5gr;Cuk:0,4gr;Só:0gr;Zsír:2,7 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</p>	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezám; 12:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: