

Heti étlap: 2021.12.06. - 2021.12.10. 1 / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

Nyírkői Napközi Otthonos Konyha, 4541 Nyírkjó, Petőfi S. u. 17.

	2021.12.06. hétfő	2021.12.07. kedd	2021.12.08. szerda	2021.12.09. csütörtök	2021.12.10. péntek	2021.12.11. szombat
T í z ó r a i	Gyümölcs tea Szendvics *7* Kivi En: 333 kj /79 kc; Feh: 2,7 gr; Szh:10gr;Cuk:1,2gr;Só:0,3 gr; Zsír:3gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr Tej	Kakaó *7* Fonott kalács En: 174 kj /41 kc; Feh: 1,6 gr; Szh:6gr;Cuk:1,4gr;Só:0 gr; Zsír:1,4gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Tej	Ivólé Flóra margarin *7* Trappista sajt *7* Reggeliző kenyér 0,5 kg. En: 64 kj /15 kc; Feh: 1,1 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0,1 gr; Zsír:1,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	Gyümölcs tea Kenőmájas Zödség En: 59 kj /14 kc; Feh: 0,5 gr; Szh:1gr;Cuk:1gr;Só:0 gr; Zsír:0,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* Olasz felvágott Kométa Zödség Alma En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	
E b é d	Almaleves *7* Rántott csirkemell *1,3* Párolt rizs savanyúság En: 202 kj /48 kc; Feh: 3,4 gr; Szh:4gr;Cuk:0,6gr;Só:0 gr; Zsír:1,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Rizsleves *9* Zöldbabfőzelék *7* Párolthús csirkemell Fehér kenyér szeletelt En: 206 kj /49 kc; Feh: 5 gr; Szh:3gr;Cuk:0,4gr;Só:0 gr; Zsír:1,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej, Zeller	Csontleves Paradicsommártás *7* Főtt burgonya Rúdvasírt *1* En: 553 kj /132 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:19gr;Cuk:3,3gr;Só:0,1 gr; Zsír:2,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Zöldségleves Káposztafőzelék *7* Sertéspörkölt Hat magvas kenyér 0,5,kg En: 276 kj /66 kc; Feh: 3,9 gr; Szh:4gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:3,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	Babgulyás Diós metélt *8* Reggeliző kenyér 0,5 kg. En: 348 kj /83 kc; Feh: 2,7 gr; Szh:9gr;Cuk:3gr;Só:0 gr; Zsír:3,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Dió	
U z s o n n a	Piskóta szelet -3.dkg Narancs En: 0 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: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Pizzás bagett 6.-dkg Alma En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Péksütemény Narancs En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Medve sajt 0,175-dkg *7* Banánkifli 50.g. Alma En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	
	En: 535 kj /127 kc; Feh:6,1 gr; Szh:14gr;Cuk:1,8gr;Só:0,3gr;Zsír:4,5 gr; Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr	En: 380 kj /90 kc; Feh:6,5 gr; Szh:9gr;Cuk:1,8gr;Só:0gr;Zsír:3,2 gr; Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr	En: 617 kj /147 kc; Feh:7,2 gr; Szh:19gr;Cuk:3,3gr;Só:0,2gr;Zsír:3,6 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 335 kj /80 kc; Feh:4,4 gr; Szh:5gr;Cuk:1,1gr;Só:0,1gr;Zsír:4,6 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 348 kj /83 kc; Feh:2,7 gr; Szh:9gr;Cuk:3gr;Só:0gr;Zsír:3,8 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:Szulfitek; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: