

Heti étlap: 2021.12.06. - 2021.12.10. 1 / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

Nyírájkői Napközi Otthonos Konyha, 4541 Nyírájkő, 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* En: 355 kj /85 kc, Feh: 3 gr; Sznh:11gr,Cuk: 1,3gr,Só:0,3 gr; Zsír:3,1gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr Tej	Kakaó *7* Fonott kalács En: 188 kj /45 kc; Feh: 1,7 gr; Sznh:6gr;Cuk:1,5gr;Só:0 gr; Zsír:1,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr Tej	Trappista sajt *7* Flóra margarin *7* Fehér kenyér En: 143 kj /34 kc; Feh: 2 gr; Sznh:3gr;Cuk:0,1gr;Só:0,2 gr; Zsír:1,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	Gyümölcs tea Kenőmájás Zöldség Fehér kenyér szeletelt En: 73 kj /17 kc; Feh: 0,6 gr; Sznh:1gr;Cuk:1gr;Só:0,1 gr; Zsír:1,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* Olasz felvágott Kométa Fehér kenyér szeletelt Zöldség En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	
E b é d	Almaleves *7* Rántott csirkemell *1* Párolt rizs savanyúság En: 345 kj /82 kc; Feh: 4 gr; Sznh:10gr;Cuk:0,8gr;Só:0 gr; Zsír:2,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	Rizsleves *9* Zöldbabfőzelék *7* Párolthús Fehér kenyér szeletelt En: 192 kj /46 kc; Feh: 3 gr; Sznh:4gr;Cuk:0,1gr;Só:0 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej, Zeller	Csontleves Paradicsommártás *7* Főtt burgonya Rudfasírt *1,3* En: 744 kj /177 kc; Feh: 9 gr; Sznh:23gr;Cuk:3,3gr;Só:0,2 gr; Zsír:3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Zöldségleves Káposztafőzelék *7* Sertéspörkölt Fehér kenyér szeletelt En: 337 kj /80 kc; Feh: 4,6 gr; Sznh:5gr;Cuk:0gr;Só:0,1 gr; Zsír:4,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	Babgulyás Diós metélt *1,3,8* Fehér kenyér szeletelt En: 435 kj /104 kc; Feh: 3,6 gr; Sznh:12gr;Cuk:3,8gr;Só:0 gr; Zsír:4,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Dió	
U z s o n n a	Piskóta szelet -3.dkg Narancs En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Sznh: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; Sznh: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; Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Péksütemény Narancs En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Sznh: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; Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	
	En: 700 kj /167 kc; Feh:7,1 gr; Sznh:21gr;Cuk:2,1gr;Só:0,3gr;Zsír:5,4 gr; Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr	En: 380 kj /90 kc; Feh:4,7 gr; Sznh:10gr;Cuk:1,6gr;Só:0gr;Zsír:3,7 gr; Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr	En: 887 kj /211 kc; Feh:11 gr; Sznh:26gr;Cuk:3,3gr;Só:0,3gr;Zsír:4,6 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 410 kj /98 kc; Feh:5,3 gr; Sznh:6gr;Cuk:1,1gr;Só:0,1gr;Zsír:5,6 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 435 kj /104 kc; Feh:3,6 gr; Sznh:12gr;Cuk:3,8gr;Só:0gr;Zsír:4,4 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:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: