

Heti étlap: 2022.01.03. - 2022.01.07. 1 / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

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

	2022.01.03. hétfő	2022.01.04. kedd	2022.01.05. szerda	2022.01.06. csütörtök	2022.01.07. péntek	2022.01.08. szombat
T í z ó r a i	Gyümölcs tea Főtt kemény tojás *3* Flóra margarin *7* Reggeliző kenyér 0,5 kg. En: 589 kj /140 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:2gr;Cuk:1gr;Só:0 gr; Zsír:1,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tojás, Tej	Májkrém Kifli 6.dkg. *1* En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén	Gyümölcs tea Szendvics *7* En: 305 kj /73 kc; Feh: 2,6 gr; Szh:9gr;Cuk:1,2gr;Só:0,3 gr; Zsír:2,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr Tej	Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* Vizes zsemle Sertéspárizsi Zödség En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	Gyümölcs tea Olasz felvágott Kométa Reggeliző kenyér 0,5 kg. Zödség En: 19 kj /4 kc; Feh: 0 gr; Szh:1gr;Cuk:1gr;Só:0 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	
E b é d	Paradicsomleves Sertéspörkölt Főtt burgonya savanyúság En: 371 kj /88 kc; Feh: 4,2 gr; Szh:11gr;Cuk:0,7gr;Só:0 gr; Zsír:3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Zöldségleves Zöldbabfőzelék *7* Párolthús csirkemell Marokszedő kenyér/félbarna magvas teljes kiőrlésű En: 245 kj /58 kc; Feh: 5,4 gr; Szh:4gr;Cuk:0,4gr;Só:0 gr; Zsír:2,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	Zöldborsóleves *3* Burgonyás tészta *1,3* Vegyesvágott savanyú En: 347 kj /83 kc; Feh: 3,3 gr; Szh:11gr;Cuk:2gr;Só:0,1 gr; Zsír:1,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	Csontleves Paradicsomos káposztafőzelék Rúdfasírt *1* Marokszedő kenyér/félbarna magvas teljes kiőrlésű En: 362 kj /86 kc; Feh: 5,2 gr; Szh:8gr;Cuk:0gr;Só:0,1 gr; Zsír:2,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén	Gulyásleves Tejberizs *7* Nespaik kakaópor 0,25 Marokszedő kenyér/félbarna magvas teljes kiőrlésű En: 109 kj /26 kc; Feh: 1,7 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:1,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	
U z s o n n a	Crossan 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 Marokszedő kenyér/félbarna magvas teljes kiőrlésű En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Bríós kicsi 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	Medve sajt 0,175-dkg *7* Marokszedő kenyér/félbarna magvas teljes kiőrlésű Narancs En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	Balaton szelet Narancs En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	
	En: 960 kj /229 kc; Feh:15 gr; Szh:13gr;Cuk:1,7gr;Só:0,1gr;Zsír:4,1 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 245 kj /58 kc; Feh:5,4 gr; Szh:4gr;Cuk:0,4gr;Só:0gr;Zsír:2,1 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 651 kj /155 kc; Feh:5,9 gr; Szh:20gr;Cuk:3,2gr;Só:0,3gr;Zsír:4,8 gr; Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr	En: 362 kj /86 kc; Feh:5,2 gr; Szh:8gr;Cuk:0gr;Só:0,1gr;Zsír:2,6 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 128 kj /30 kc; Feh:1,8 gr; Szh:2gr;Cuk:1,1gr;Só:0gr;Zsír:1,3 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:Szezám; 12:Szulfidok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

2022.01.03.

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal