

**Heti étlap: 2022.01.17. - 2022.01.21. 1 / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

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

	2022.01.17. hétfő	2022.01.18. kedd	2022.01.19. szerda	2022.01.20. csütörtök	2022.01.21. péntek	2022.01.22. szombat
<b>T j z ó r a i</b>	Gyümölcs tea Szendvics *7*  En: 355 kj /85 kc; Feh: 3 gr; Szh:11gr;Cuk:1,3gr;Só:0,3 gr; Zsír:3,1gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr  Tej	Kakaó *7* Kifli 6.dkg. *1*  En: 103 kj /25 kc; Feh: 1,1 gr; Szh:3gr;Cuk:1gr;Só:0 gr; Zsír:1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	Trappista sajt *7* Flóra margarin *7* Fehér kenyér  En: 143 kj /34 kc; Feh: 2 gr; Szh:3gr;Cuk:0,1gr;Só:0,2 gr; Zsír:1,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Tej	Tojáslepeny - zöldségesen *3,7* Fehér kenyér szeletelt  En: 393 kj /94 kc; Feh: 6,5 gr; Szh:3gr;Cuk:0,1gr;Só:0,1 gr; Zsír:1,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Tojás, Tej	Gyümölcs tea Kenőmájas TV- paprika Fehér kenyér szeletelt  En: 143 kj /34 kc; Feh: 1,3 gr; Szh:4gr;Cuk:1,1gr;Só:0,1 gr; Zsír:1,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	
<b>E b é d</b>	Almaleves *7* Rántott csirkemell *1* Rizibizi Üveges uborka savanyúság (2450 gr-os)  En: 332 kj /79 kc; Feh: 4,2 gr; Szh:9gr;Cuk:3,1gr;Só:0,1 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	Rizsleves *9* Tököfőzelék *7* Párolthús Fehér kenyér szeletelt  En: 246 kj /59 kc; Feh: 3,2 gr; Szh:7gr;Cuk:0,2gr;Só:0,1 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Tej, Zeller	Csontleves Paradicsommártás *7* Sült csirkecomb Főtt burgonya Battáta  En: 588 kj /140 kc; Feh: 8,6 gr; Szh:21gr;Cuk:3,7gr;Só:0,1 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Tej	Babgulyás Diós metélt *1,3,8* Fehér kenyér szeletelt  En: 498 kj /119 kc; Feh: 4,2 gr; Szh:15gr;Cuk:3,9gr;Só:0,1 gr; Zsír:4,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Dió	Káposzta leves *7* Főtt burgonya Májas hurka Vegyesvágott savanyú  En: 287 kj /68 kc; Feh: 2,2 gr; Szh:11gr;Cuk:0gr;Só:0,2 gr; Zsír:1,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Tej	
<b>U z s o n n a</b>	Lekváros kenyér  En: 71 kj /17 kc; Feh: 0,5 gr; Szh:3gr;Cuk:0gr;Só:0,1 gr; Zsír:0,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Sonkás felvágott Fehér kenyér szeletelt Zödség  En: 85 kj /20 kc; Feh: 1 gr; Szh:3gr;Cuk:0,1gr;Só:0,1 gr; Zsír:0,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	maffin Alma  En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Crossan  En: 238 kj /57 kc; Feh: 1,9 gr; Szh:45gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Piskóta szelet -3.dkg Narancs  En: 64 kj /15 kc; Feh: 0,2 gr; Szh:3gr;Cuk:0,2gr;Só:0 gr; Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	
	En: 758 kj /181 kc; Feh:7,8 gr; Szh:23gr;Cuk:4,4gr;Só:0,5gr;Zsír:5,7 gr; Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr	En: 435 kj /104 kc; Feh:5,3 gr; Szh:12gr;Cuk:1,2gr;Só:0,1gr;Zsír:3,7 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 731 kj /174 kc; Feh:10,6 gr; Szh:24gr;Cuk:3,8gr;Só:0,3gr;Zsír:3,8 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 1129 kj /269 kc; Feh:12,6 gr; Szh:64gr;Cuk:3,9gr;Só:0,1gr;Zsír:10,6 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 493 kj /117 kc; Feh:3,8 gr; Szh:17gr;Cuk:1,3gr;Só:0,3gr;Zsír:3,6 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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

2022.01.14.

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program

1 / 1 oldal