

**Heti étlap: 2022.01.31. - 2022.02.04. 1 / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2022.01.31. hétfő	2022.02.01. kedd	2022.02.02. szerda	2022.02.03. csütörtök	2022.02.04. péntek	2022.02.05. szombat
<b>T í z ó r a i</b>	Gyümölcs tea Kenőmájás Reggeliző kenyér 0,5 kg. Zöldség  <i>En: 74 kj /18 kc; Feh: 1 gr; Szh:4gr;Cuk:1,2gr;Só:0,1 gr; Zsír:1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Kakaó *7* Fonott kalács  <i>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</i>  Tej	Trappista sajt *7* Flóra margarin *7* Reggeliző kenyér 0,5 kg.  <i>En: 79 kj /19 kc; Feh: 1,6 gr; Szh:3gr;Cuk:0,2gr;Só:0,1 gr; Zsír:1,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Tej	Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7* Kifli 6.dkg. *1*  <i>En: 47 kj /11 kc; Feh: 0,6 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	Gyümölcs tea Vizes zsemle Felvágott /zala/ Zöldség  <i>En: 31 kj /7 kc; Feh: 0,8 gr; Szh:1gr;Cuk:1gr;Só:0,1 gr; Zsír:1,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	
<b>E b é d</b>	Palóclevés *7* Rizsfelfújt *1,3,7* Fehér kenyér szeletelt  <i>En: 1357 kj /323 kc; Feh: 13,9 gr; Szh:58gr;Cuk:2,4gr;Só:1 gr; Zsír:2,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	Lebbencslevés Sárgaborsó főzelék Sültvirslis Fehér kenyér szeletelt  <i>En: 1260 kj /300 kc; Feh: 12,1 gr; Szh:56gr;Cuk:1gr;Só:1,1 gr; Zsír:3,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Karfiolleves Tejfőlös apró peccsenye *7* Főtt tészta *1,3*  <i>En: 438 kj /104 kc; Feh: 4,4 gr; Szh:14gr;Cuk:0gr;Só:0,2 gr; Zsír:3,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	Csontleves Pirított dara *1* almamártás *7* Sült csirkecomb  <i>En: 366 kj /87 kc; Feh: 6,7 gr; Szh:11gr;Cuk:1,5gr;Só:0 gr; Zsír:2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	Zöldségleves Főtt burgonya Csemege sertés szelet Vegyesvágott savanyú  <i>En: 374 kj /89 kc; Feh: 6,1 gr; Szh:10gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:2,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	
<b>U z s o n n a</b>	Szendvics *7*  <i>En: 286 kj /68 kc; Feh: 2,6 gr; Szh:8gr;Cuk:0,2gr;Só:0,3 gr; Zsír:2,9gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i>  Tej	Túrórudi *7* Marokszedő kenyér/félbarna magvas teljes kiőrlésű Flóra margarin *7* Alma  <i>En: 14 kj /3 kc; Feh: 0 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Tej	Mézes -vajás kenyér Alma  <i>En: 89 kj /21 kc; Feh: 0,4 gr; Szh:4gr;Cuk:1gr;Só:0,1 gr; Zsír:0,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Péksütemény Alma  <i>En: 14 kj /3 kc; Feh: 0 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Lekváros kenyér  <i>En: 63 kj /15 kc; Feh: 0,4 gr; Szh:3gr;Cuk:0gr;Só:0,1 gr; Zsír:0,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	
	<i>En: 1717 kj /409 kc; Feh:17,5 gr; Szh:69gr;Cuk:3,8gr;Só:1,3gr;Zsír:6,7 gr; Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1448 kj /345 kc; Feh:13,7 gr; Szh:63gr;Cuk:2,4gr;Só:1,2gr;Zsír:4,9 gr; Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 606 kj /144 kc; Feh:6,4 gr; Szh:21gr;Cuk:1,2gr;Só:0,3gr;Zsír:4,7 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 427 kj /102 kc; Feh:7,3 gr; Szh:12gr;Cuk:1,5gr;Só:0gr;Zsír:2,6 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 468 kj /112 kc; Feh:7,3 gr; Szh:14gr;Cuk:1,1gr;Só:0,2gr;Zsír:3,8 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i>	

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

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: