

**Heti étlap: 2022.01.31. - 2022.02.04. 1 / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 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 Kenőmájas Zöldség Fehér kenyér szeletelt  <i>En: 73 kj /17 kc; Feh: 0,6 gr; Szh: 1gr;Cuk:1gr;Só:0,1 gr; Zsír:1,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Kakaó *7* Fonott kalács  <i>En: 188 kj /45 kc; Feh: 1,7 gr; Szh:6gr;Cuk:1,5gr;Só:0 gr; Zsír:1,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr</i>  Tej	Flóra margarin *7* Trappista sajt *7* Fehér kenyér szeletelt  <i>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</i>  Tej	Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7* Kifli 6.dkg. *1*  <i>En: 31 kj /7 kc; Feh: 0,2 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0,1 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	Felvágott /zala/ Zöldség Gyümölcs tea Vizes zsemle  <i>En: 97 kj /23 kc; Feh: 0,6 gr; Szh:5gr;Cuk:1,1gr;Só:0,1 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	
<b>E b é d</b>	Palócleves *7* Rizsfelfújt *1,3,7* Fehér kenyér szeletelt  <i>En: 1386 kj /330 kc; Feh: 14,3 gr; Szh:58gr;Cuk:2,4gr;Só:1 gr; Zsír:3,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	Palócleves *7* Rizsfelfújt *1,3,7* Fehér kenyér szeletelt  <i>En: 402 kj /96 kc; Feh: 4,9 gr; Szh:10gr;Cuk:1,5gr;Só:0,1 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	Karfiolleves Tejfölös apró pecsenye *7* Főtt tészta *1,3*  <i>En: 467 kj /111 kc; Feh: 4,8 gr; Szh:14gr;Cuk:0gr;Só:0,2 gr; Zsír:3,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	Csontleves Pírtott dara *1* almamártás *7* Sült csirkecomb  <i>En: 474 kj /113 kc; Feh: 8,1 gr; Szh:15gr;Cuk:2gr;Só:0 gr; Zsír:2,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	Zöldségleves Főtt burgonya Májas hurka Vegyesvágott savanyú  <i>En: 278 kj /66 kc; Feh: 2,1 gr; Szh:12gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:1,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	
<b>U z s o n n a</b>	Szendvics *7*  <i>En: 336 kj /80 kc; Feh: 3 gr; Szh:10gr;Cuk:0,2gr;Só:0,3 gr; Zsír:3gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i>  Tej	Túrórudi *7* Flóra margarin *7* Fehér kenyér Alma  <i>En: 506 kj /120 kc; Feh: 3,7 gr; Szh:15gr;Cuk:0,1gr;Só:0,1 gr; Zsír:22,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Tej	Mézes-vajas kenyér  <i>En: 144 kj /34 kc; Feh: 0,9 gr; Szh:7gr;Cuk:2,1gr;Só:0,1 gr; Zsír:0,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Péksütemény Alma  <i>En: 15 kj /4 kc; Feh: 0 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Lekváros kenyér  <i>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</i>	
	<i>En: 1795 kj /427 kc; Feh:18 gr; Szh:69gr;Cuk:3,7gr;Só:1,4gr;Zsír:7,4 gr; Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1095 kj /261 kc; Feh:10,2 gr; Szh:32gr;Cuk:3gr;Só:0,2gr;Zsír:25,9 gr; Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 755 kj /180 kc; Feh:7,8 gr; Szh:24gr;Cuk:2,2gr;Só:0,5gr;Zsír:5,5 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 520 kj /124 kc; Feh:8,4 gr; Szh:17gr;Cuk:2gr;Só:0,1gr;Zsír:2,7 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 446 kj /106 kc; Feh:3,1 gr; Szh:20gr;Cuk:1,2gr;Só:0,2gr;Zsír:1,5 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:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: