

**Heti étlap: 2022.02.14. - 2022.02.18. 1 / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év**

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

	2022.02.14. hétfő	2022.02.15. kedd	2022.02.16. szerda	2022.02.17. csütörtök	2022.02.18. péntek	2022.02.19. szombat
<b>T</b> <b>i</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	Gyümölcs tea Hoddog  En: 19 kj /4 kc; Feh: 0 gr; Szh:1gr;Cuk:1gr;Só:0 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Vaniliás tej *7*  En: 57 kj /14 kc; Feh: 0,5 gr; Szh:2gr;Cuk:1gr;Só:0 gr; Zsír:0,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Tej	Nap mint nap joghurt Reggeliző kenyér 0,5 kg. Reszelt alma sárgarépával  En: 175 kj /42 kc; Feh: 1,2 gr; Szh:8gr;Cuk:5,7gr;Só:0 gr; Zsír:0,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7* Kifli 6.dkg. *1*  En: 47 kj /11 kc; Feh: 0,6 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	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	
<b>E</b> <b>b</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	Daragaluska-leves *1,3,9* Rántott hal *1,4* Párolt rizs  En: 395 kj /94 kc; Feh: 5,8 gr; Szh:8gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Hal, Zeller	Rizsleves *9* Sertéspörkölt Főtt tészta *1,3* Vegyesvágott savanyú  En: 470 kj /112 kc; Feh: 5,5 gr; Szh:14gr;Cuk:0gr;Só:0,1 gr; Zsír:3,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Zeller	Zöldségleves Sült csirkecomb Főtt burgonya Sóskamártás *7*  En: 371 kj /88 kc; Feh: 5,5 gr; Szh:12gr;Cuk:1,5gr;Só:0 gr; Zsír:2,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Tej	Lebbencsleves Zöldborsófőzelék *7* Párolthús Teljes kiőrlésű kenyér  En: 297 kj /71 kc; Feh: 6,4 gr; Szh:7gr;Cuk:7,8gr;Só:0 gr; Zsír:1,7gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Tej	Savanyú káposztás bableves *7* Fánk *7* Teljes kiőrlésű kenyér  En: 479 kj /114 kc; Feh: 2,5 gr; Szh:5gr;Cuk:1,5gr;Só:0,1 gr; Zsír:8,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Tej	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	Vajkrém *7* Teljes kiőrlésű kenyér Zödség  En: 1365 kj /325 kc; Feh: 2,4 gr; Szh:5gr;Cuk:0gr;Só:1,3 gr; Zsír:33gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Tej	Medve sajt 0,175-dkg *7* Teljes kiőrlésű kenyér Alma  En: 14 kj /3 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Tej	Kenőmájas Vizes zsemle Tv -paprika  En: 6 kj /1 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Nutella 1/1 Teljes kiőrlésű kenyér  En: 540 kj /129 kc; Feh: 1,9 gr; Szh:61gr;Cuk:60gr;Só:0,2 gr; Zsír:32gr;Tzs:6,3gr;Kalc:0 gr	Péksütemény Alma  En: 14 kj /3 kc; Feh: 0 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	
	En: 1778 kj /423 kc; Feh:8,2 gr; Szh:14gr;Cuk:1,1gr;Só:1,3gr;Zsír:36 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 541 kj /129 kc; Feh:6,1 gr; Szh:16gr;Cuk:1gr;Só:0,1gr;Zsír:4,2 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 552 kj /131 kc; Feh:6,8 gr; Szh:20gr;Cuk:7,2gr;Só:0gr;Zsír:2,6 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 884 kj /210 kc; Feh:8,9 gr; Szh:69gr;Cuk:67,8gr;Só:0,2gr;Zsír:3 4,3 gr; Tzs:6,3 gr;Kalc:0 gr	En: 797 kj /190 kc; Feh:5,2 gr; Szh:15gr;Cuk:2,7gr;Só:0,4gr;Zsír:11, 8 gr; Tzs:0,4 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:Szulfid; 13:Csillagfű; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

2022.02.11.

**INFORMIR személyügyi nyilvántartó program**

1 / 1 ol