

Heti étlap: 2022.03.07. - 2022.03.11. 1 / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év

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

	2022.03.07. hétfő	2022.03.08. kedd	2022.03.09. szerda	2022.03.10. csütörtök	2022.03.11. péntek	2022.03.12. szombat
T í z ó r a i	Gyümölcs tea Bundás kenyér <i>En: 192 kj /46 kc, Feh: 2,1 gr; Sznh:3gr;Cuk:1,1gr;Só:0,1 gr; Zsír:1,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Gyümölcs tea Szendvics *7* <i>En: 355 kj /85 kc; Feh: 3 gr; Sznh: 11gr;Cuk:1,3gr;Só:0,3 gr; Zsír:3,1gr;Tzs:0,4gr;Kalc:0 gr</i> Tej	Vizes zsemle Sertéspárizsi Flóra margarin *7* Zödség <i>En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Tej	Gyümölcs tea Melegszendvics *7* <i>En: 122 kj /29 kc; Feh: 1,1 gr; Sznh:4gr;Cuk:1,1gr;Só:0,2 gr; Zsír:1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Tej	Gyümölcs tea Hoddog <i>En: 19 kj /4 kc; Feh: 0 gr; Sznh:1gr;Cuk:1gr;Só:0 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	
E b é d	Zöldségleves Sertéspörkölt Tarhonya savanyúság <i>En: 367 kj /87 kc, Feh: 4,9 gr; Sznh:7gr;Cuk:0gr;Só:0,1 gr; Zsír:4,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Paradicsomleves Sült csirkecomb Főtt burgonya Szilva befőtt <i>En: 379 kj /90 kc; Feh: 5,7 gr; Sznh:13gr;Cuk:1,3gr;Só:0 gr; Zsír:1,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Májgaluska leves *1* Tejberizs *7* Kakaós porcukor <i>En: 121 kj /29 kc; Feh: 2,3 gr; Sznh:4gr;Cuk:1,2gr;Só:0 gr; Zsír:0,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	Gyümölcsleves *7* Töltött csirkecomb Főtt burgonya savanyúság <i>En: 374 kj /89 kc; Feh: 4,7 gr; Sznh:12gr;Cuk:1,5gr;Só:0 gr; Zsír:1,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Tej	Vegyes bableves *7* Grízes tészta *1* Teljes kiőrlésű kenyér <i>En: 360 kj /86 kc; Feh: 2,3 gr; Sznh:10gr;Cuk:2,5gr;Só:0,1 gr; Zsír:3,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	
U z s o n n a	Lekváros kenyér <i>En: 71 kj /17 kc; Feh: 0,5 gr; Sznh:3gr;Cuk:0gr;Só:0,1 gr; Zsír:0,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Balaton szelet Alma <i>En: 27 kj /7 kc; Feh: 0,1 gr; Sznh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zödség <i>En: 23 kj /5 kc; Feh: 0,2 gr; Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>	Medve sajt 0,175-dkg *7* Kifli 6.dkg. *1* <i>En: 31 kj /7 kc; Feh: 0,2 gr; Sznh:1gr;Cuk:0gr;Só:0,1 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tej	Croissan *1,3,7* Alma <i>En: 20 kj /5 kc; Feh: 0,1 gr; Sznh:2gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i> Glutén, Tojás, Tej	
	<i>En: 629 kj /150 kc; Feh:7,4 gr; Sznh:13gr;Cuk:1,1gr;Só:0,2gr;Zsír:6,2 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 761 kj /181 kc; Feh:8,8 gr; Sznh:25gr;Cuk:2,5gr;Só:0,3gr;Zsír:4,9 gr; Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 144 kj /34 kc; Feh:2,5 gr; Sznh:4gr;Cuk:1,2gr;Só:0gr;Zsír:0,5 gr; Tzs:0,3 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 528 kj /126 kc; Feh:6 gr; Sznh:18gr;Cuk:2,5gr;Só:0,2gr;Zsír:2,2 gr; Tzs:0 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 399 kj /95 kc; Feh:2,4 gr; Sznh:13gr;Cuk:3,5gr;Só:0,1gr;Zsír:4 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:Csilagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: