Heti étlap: 2022.03.21. - 2022.03.25. 1 / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 év

Nyírjákói Napközi Otthonos Konyha, 4541 Nyírjákó, Petőfi S. u. 17.

	2022.03.21. hétfő	2022.03.22. kedd	2022.03.23. szerda	2022.03.24. csütörtök	2022.03.25. péntek	2022.03.26. szombat
Tízórai	Gyümölcs tea Bundás kenyér *En: 191 kj /46 kc; Feh: 2,1 gr; Sznh:3gr;Cuk:1,1gr;Só:0,1 gr; Zsír:1,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr*	Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* Vizes zsemle Sertéspárizsi Kígyóuborka *En: 4 kj /1 kc; Feh: 0,1 gr; Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr* *Tej*	Vaniliás tej *7* Fonott kalács *En: 127 kj /30 kc; Feh: 0,9 gr; Sznh:5gr;Cuk:1,4gr;Só:0 gr; Zsír:0,9gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0 gr* *Tej*	Gyümölcs tea Flóra margarin *7* Teljes kiőrlású kenyér Főtt kemény tojás *3* *En: 589 kj /140 kc; Feh: 10,8 gr; Sznh:2gr;Cuk:1gr;Só:0 gr; Zsír:1,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr* *Tojás, Tej*	Ivólé Kifli 6.dkg. *1* Májkrém Tv -paprika *En: 6 kj /1 kc; Feh: 0,1 gr; Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	
Ebéd	Zöldségleves Hentestokány sertéshúsból Párolt rizs *1* *En: 339 kj /81 kc; Feh: 3,2 gr; Sznh:12gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:2,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr* *Glutén*	Gyümölcsleves *7* Rakott burgonya *3,7* *En: 370 kj /88 kc; Feh: 4 gr; Sznh:9gr;Cuk:0,8gr;Só:0,1 gr; Zsír:2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr* *Tojás, Tej*	Zöldbableves *7* Bolognai spagetti *1,3,7* Teljes kiőrlású kenyér *En: 228 kj /54 kc; Feh: 2,6 gr; Sznh:6gr;Cuk:0gr;Só:0,2 gr; Zsír:2,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	Csontleves Sült csirkecomb Battáta Sóskamártás *7* *En: 283 kj /67 kc; Feh: 6 gr; Sznh:6gr;Cuk:1,4gr;Só:0 gr; Zsír:2,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr* *Tej*	Frankfurti leves *7* Grízes tészta *1,3* Teljes kiőrlású kenyér *En: 316 kj /75 kc; Feh: 2,1 gr; Sznh:10gr;Cuk:2,3gr;Só:0,2 gr; Zsír:3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr* *Glutén, Tojás, Tej*	
Uzsonna	Trappista sajt *7* Flóra margarin *7* Teljes kiőrlású kenyér *En: 64 kj /15 kc; Feh: 1,1 gr; Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0,1 gr; Zsír:1,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr* *Tej*	Piskóta szelet -3.dkg Alma *En: 14 kj /3 kc; Feh: 0 gr; Sznh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr*	Lekváros kenyér Mandarin *En: 85 kj /20 kc; Feh: 0,5 gr; Sznh:4gr;Cuk:0gr;Só:0,1 gr; Zsír:0,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr*	Briós kicsi 50.g. Alma *En: 14 kj /3 kc; Feh: 0 gr; Sznh:1gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr*	Medve sajt 0,175-dkg *7* Teljes kiőrlású kenyér *En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Sznh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr* *Tej*	
	En: 595 kj /142 kc; Feh:6,4 gr;Sznh:14gr;Cuk:1,1gr;Só:0,2gr;Zsír:5,1 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	*En: 388 kj /92 kc; Feh:4,1 gr;Sznh:10gr;Cuk:0,8gr;Só:0,1gr;Zsír:2,1 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr*	*En: 440 kj /105 kc; Feh:4 gr;Sznh:14gr;Cuk:1,4gr;Só:0,3gr;Zsír:3,4 gr;Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr*	*En: 886 kj /211 kc; Feh:16,8 gr;Sznh:8gr;Cuk:2,5gr;Só:0gr;Zsír:3,2 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr*	*En: 322 kj /77 kc; Feh:2,2 gr;Sznh:10gr;Cuk:2,4gr;Só:0,2gr;Zsír:3,1 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:Szezámmag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk. Int.vezető: Szakács: Dietetikus: Élelmezésvezető: