

**Heti étlap: 2022.03.21. - 2022.03.25. 1 / Nyári háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év**

Nyírkői Napközi Otthonos Konyha, 4541 Nyírkő, 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
<b>T i z ó r a i</b>	Gyümölcs tea Bundás kenyér  <i>En: 192 kj /46 kc; Feh: 2,1 gr; Szh: 3gr;Cuk: 1,1gr;Só:0,1 gr; Zsír: 1,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	Tej (pasztőrözött; 2,8 %) *7* Vizes zsemle Sertéspárizsi Kigyóuborka  <i>En: 4 kj /1 kc; Feh: 0,1 gr; Szh: 0gr;Cuk: 0gr;Só: 0 gr; Zsír: 0gr;Tzs: 0gr;Kalc: 0 gr</i>  Tej	Vaniliás tej *7* Fonott kalács  <i>En: 155 kj /37 kc; Feh: 1,1 gr; Szh: 6gr;Cuk: 1,7gr;Só: 0 gr; Zsír: 1,1gr;Tzs: 0,2gr;Kalc: 0 gr</i>  Tej	Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér Flóra margarin *7* Főtt kemény tojás *3*  <i>En: 589 kj /140 kc; Feh: 10,8 gr; Szh: 2gr;Cuk: 1gr;Só: 0 gr; Zsír: 1,2gr;Tzs: 0gr;Kalc: 0 gr</i>  Tojás, Tej	Ivólé Kifli 6.dkg. *1* Májkrem TV- paprika  <i>En: 7 kj /2 kc; Feh: 0,1 gr; Szh: 0gr;Cuk: 0gr;Só: 0 gr; Zsír: 0gr;Tzs: 0gr;Kalc: 0 gr</i>  Glutén	
<b>E b é d</b>	Zöldségleves Hentestokány sertéshúsból Párolt rizs  <i>En: 299 kj /71 kc; Feh: 3,3 gr; Szh: 9gr;Cuk: 0gr;Só: 0,1 gr; Zsír: 2,6gr;Tzs: 0gr;Kalc: 0 gr</i>	Gyümölcsleves *7* Rakott burgonya *3,7*  <i>En: 501 kj /119 kc; Feh: 7 gr; Szh: 6gr;Cuk: 0,9gr;Só: 0,1 gr; Zsír: 2,7gr;Tzs: 0gr;Kalc: 0 gr</i>  Tojás, Tej	Zöldbableves *7* Bolognai spagetti *1,3,7* Teljes kiőrlésű kenyér  <i>En: 279 kj /66 kc; Feh: 3,1 gr; Szh: 7gr;Cuk: 0gr;Só: 0,2 gr; Zsír: 2,8gr;Tzs: 0gr;Kalc: 0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	Csontleves Sült csirkecomb Battáta Sóskamártás *7*  <i>En: 372 kj /89 kc; Feh: 7,2 gr; Szh: 9gr;Cuk: 2gr;Só: 0 gr; Zsír: 2,6gr;Tzs: 0gr;Kalc: 0 gr</i>  Tej	Frankfurti leves *7* Grizes tészta *1* Teljes kiőrlésű kenyér  <i>En: 340 kj /81 kc; Feh: 2,2 gr; Szh: 10gr;Cuk: 2,5gr;Só: 0,1 gr; Zsír: 3,4gr;Tzs: 0gr;Kalc: 0 gr</i>  Glutén, Tej	
<b>U z s o n n a</b>	Trappista sajt *7* Flóra margarin *7* Teljes kiőrlésű kenyér  <i>En: 81 kj /19 kc; Feh: 1,4 gr; Szh: 0gr;Cuk: 0gr;Só: 0,1 gr; Zsír: 1,5gr;Tzs: 0gr;Kalc: 0 gr</i>  Tej	Lekváros kenyér Alma  <i>En: 32 kj /8 kc; Feh: 0,6 gr; Szh: 4gr;Cuk: 0,2gr;Só: 0 gr; Zsír: 0,2gr;Tzs: 0gr;Kalc: 0 gr</i>	Lekváros kenyér Narancs  <i>En: 93 kj /22 kc; Feh: 0,7 gr; Szh: 5gr;Cuk: 0,1gr;Só: 0,1 gr; Zsír: 0,1gr;Tzs: 0gr;Kalc: 0 gr</i>	Briós kicsi 50.g. 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>	Medve sajt 0,175-dkg *7* Teljes kiőrlésű kenyér  <i>En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh: 0gr;Cuk: 0gr;Só: 0 gr; Zsír: 0gr;Tzs: 0gr;Kalc: 0 gr</i>  Tej	
	<i>En: 571 kj /136 kc; Feh: 6,8 gr; Szh: 11gr;Cuk: 1,1gr;Só: 0,2gr;Zsír: 5,7 gr; Tzs: 0 gr;Kalc: 0 gr</i>	<i>En: 538 kj /128 kc; Feh: 7,6 gr; Szh: 11gr;Cuk: 1,1gr;Só: 0,2gr;Zsír: 2,9 gr; Tzs: 0 gr;Kalc: 0 gr</i>	<i>En: 527 kj /125 kc; Feh: 5 gr; Szh: 17gr;Cuk: 1,8gr;Só: 0,3gr;Zsír: 4 gr; Tzs: 0,2 gr;Kalc: 0 gr</i>	<i>En: 976 kj /232 kc; Feh: 18,1 gr; Szh: 11gr;Cuk: 3gr;Só: 0gr;Zsír: 3,8 gr; Tzs: 0 gr;Kalc: 0 gr</i>	<i>En: 347 kj /83 kc; Feh: 2,3 gr; Szh: 10gr;Cuk: 2,5gr;Só: 0,1gr;Zsír: 3,4 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:Szulfítok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: