

Heti étlap: 2022.03.28. - 2022.04.01. 1 / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év
Nyírájkői Napközi Otthonos Konyha, 4541 Nyírájkó, Petőfi S. u. 17.

	2022.03.28. hétfő	2022.03.29. kedd	2022.03.30. szerda	2022.03.31. csütörtök	2022.04.01. péntek	2022.04.02. szombat
T í z ó r a i	Teljes kiőrlésű kenyér Gyümölcs tea Felvágott /zala/ TV- paprika En: 25 kj /6 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:1gr;Cuk:1,1gr;Só:0 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Vizes zsemle Gyümölcs tea Tojáslepeny *3,7* En: 349 kj /83 kc; Feh: 5,9 gr; Szh:1gr;Cuk:1gr;Só:0 gr; Zsír:1,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tojás, Tej	Ívölés Szendvics *7* 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 Tej	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	Kifli 6.dkg. *1* Kigyóuborka Ívölés Vajkrém *7* En: 4 kj /1 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	
E b é d	Paradicsomleves Tartéspörkölt Tarhonya Káposztasaláta En: 391 kj /93 kc; Feh: 4,6 gr; Szh:9gr;Cuk:1,5gr;Só:0,1 gr; Zsír:4,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Lebbencsleves *1,3* Sárgaborsó főzelék Sültvirslí Teljes kiőrlésű kenyér En: 272 kj /65 kc; Feh: 2,6 gr; Szh:6gr;Cuk:0gr;Só:0,2 gr; Zsír:3,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás	Babgulyás Tejberizs *7* Teljes kiőrlésű kenyér Nespaik kakaópor 0,25 En: 115 kj /27 kc; Feh: 1,7 gr; Szh:3gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	Erőleves Paradicsomos káposztafőzelék Párolthús Teljes kiőrlésű kenyér En: 333 kj /79 kc; Feh: 5,3 gr; Szh:9gr;Cuk:0,7gr;Só:0 gr; Zsír:2,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Almaleves *7* Rántott csirkemell *1* Párolt rizs Vegyesvágott savanyú En: 346 kj /82 kc; Feh: 4 gr; Szh:10gr;Cuk:0,8gr;Só:0 gr; Zsír:2,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	
U z s o n n a	Medve sajt 0,175-dkg *7* Teljes kiőrlésű kenyér En: 0 kj /0 kc; Feh: 0 gr; Szh:0gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	Nutella 1/1 Teljes kiőrlésű kenyér En: 11 kj /3 kc; Feh: 0 gr; Szh:1gr;Cuk:1,2gr;Só:0 gr; Zsír:0,6gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr	Lekváros kenyér Alma En: 86 kj /20 kc; Feh: 0,5 gr; Szh:4gr;Cuk:0gr;Só:0,1 gr; Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Croissan *1,3,7* Alma En: 20 kj /5 kc; Feh: 0,1 gr; Szh:2gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,1gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	Trappista sajt *7* Teljes kiőrlésű kenyér Flóra margarin *7* Alma En: 96 kj /23 kc; Feh: 1,5 gr; Szh:1gr;Cuk:0gr;Só:0,1 gr; Zsír:1,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Tej	
	En: 416 kj /99 kc; Feh:4,7 gr;Szh:10gr;Cuk:2,5gr;Só:0,1gr;Zsír:4,2 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 632 kj /150 kc; Feh:8,6 gr;Szh:9gr;Cuk:2,3gr;Só:0,2gr;Zsír:5 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr	En: 537 kj /128 kc; Feh:5,3 gr;Szh:17gr;Cuk:0,3gr;Só:0,4gr;Zsír:4,4 gr;Tzs:0,4 gr;Kalc:0 gr	En: 371 kj /88 kc; Feh:5,4 gr;Szh:12gr;Cuk:1,7gr;Só:0gr;Zsír:2,6 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 446 kj /106 kc; Feh:5,6 gr;Szh:11gr;Cuk:0,8gr;Só:0,1gr;Zsír:3,8 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:Szezám; 12:Szulfítok; 13:Csilagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.
2022.03.25.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program