

Heti étlap: 2022.04.04. - 2022.04.08. 1 / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 év
 Nyírájkői Napközi Otthonos Konyha, 4541 Nyírájkő, Petőfi S. u. 17.

	2022.04.04. hétfő	2022.04.05. kedd	2022.04.06. szerda	2022.04.07. csütörtök	2022.04.08. péntek	2022.04.09. szomb:
T i z ó r a i	Gyümölcs tea Flóra margarin *7* Teljes kiőrlésű kenyér Főtt kemény tojás *3* Paradicsom En: 589 kJ /140 kc; Feh: 10,8 gr; Szh: 2gr; Cuk: 1gr; Só: 0 gr; Zsír: 1,2gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr Tojás, Tej	Kakaó *7* Kifli 6.dkg. *1* En: 103 kJ /25 kc; Feh: 1,1 gr; Szh: 3gr; Cuk: 1gr; Só: 0 gr; Zsír: 1gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr Glutén, Tej	körözött tehéntúróból *7* Vizes zsemle Ivólé En: 45 kJ /11 kc; Feh: 0,8 gr; Szh: 0gr; Cuk: 0gr; Só: 0 gr; Zsír: 0,7gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr Tej	Gyümölcs tea Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma En: 73 kJ /17 kc; Feh: 0,6 gr; Szh: 1gr; Cuk: 1gr; Só: 0,1 gr; Zsír: 1,2gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr	Ivólé Felvágott/baromfi/ Teljes kiőrlésű kenyér TV- paprika En: 7 kJ /2 kc; Feh: 0,1 gr; Szh: 0gr; Cuk: 0gr; Só: 0 gr; Zsír: 0gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr	
E b é d	Zöldborsóleves *3* Töltött csirkecomb Párolt rizs Szilva befőtt En: 443 kJ /105 kc; Feh: 6,6 gr; Szh: 8gr; Cuk: 2,8gr; Só: 0 gr; Zsír: 2,1gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr Tojás	Májgaluska leves *1* Diós metélt *1,3,8* En: 409 kJ /97 kc; Feh: 4 gr; Szh: 12gr; Cuk: 3,9gr; Só: 0 gr; Zsír: 3,7gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr Glutén, Tojás, Dió	Csontleves Zöldbabfőzelék *7* Rudfasírt *1,3* Teljes kiőrlésű kenyér En: 542 kJ /129 kc; Feh: 8,2 gr; Szh: 11gr; Cuk: 0,1gr; Só: 0,1 gr; Zsír: 3,4gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr Glutén, Tojás, Tej	Zöldségleves Sült csirkecomb Főtt burgonya Sós kamartás *7* En: 445 kJ /106 kc; Feh: 6,4 gr; Szh: 14gr; Cuk: 2gr; Só: 0 gr; Zsír: 2,6gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr Tej	Gombodaleves Kelkáposzta főzelék Sertéspörkölt Teljes kiőrlésű kenyér En: 514 kJ /122 kc; Feh: 5,4 gr; Szh: 14gr; Cuk: 0gr; Só: 0,1 gr; Zsír: 4,9gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr	
U z s o n n a	Piskóta szelet -3.dkg Alma En: 16 kJ /4 kc; Feh: 0,1 gr; Szh: 1gr; Cuk: 0gr; Só: 0 gr; Zsír: 0,1gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr	Szendvics *7* gyümölcs 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	Briós kicsi 50.g. Alma En: 15 kJ /4 kc; Feh: 0 gr; Szh: 1gr; Cuk: 0gr; Só: 0 gr; Zsír: 0gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr	Nutella 1/1 Teljes kiőrlésű kenyér gyümölcs 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	Medve sajt 0,175-dkg *7* Teljes kiőrlésű kenyér gyümölcs En: 0 kJ /0 kc; Feh: 0 gr; Szh: 0gr; Cuk: 0gr; Só: 0 gr; Zsír: 0gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr Tej	
	En: 1048 kJ /250 kc; Feh: 17,4 gr; Szh: 11gr; Cuk: 3,8gr; Só: 0gr; Zsír: 3,3 gr; Tzs: 0 gr; Kalc: 0 gr	En: 849 kJ /202 kc; Feh: 8,2 gr; Szh: 25gr; Cuk: 5,2gr; Só: 0,4gr; Zsír: 7,8 gr; Tzs: 0,4 gr; Kalc: 0 gr	En: 602 kJ /143 kc; Feh: 9,1 gr; Szh: 13gr; Cuk: 0,1gr; Só: 0,1gr; Zsír: 4,2 gr; Tzs: 0 gr; Kalc: 0 gr	En: 529 kJ /126 kc; Feh: 7 gr; Szh: 16gr; Cuk: 4,3gr; Só: 0,1gr; Zsír: 4,4 gr; Tzs: 0,1 gr; Kalc: 0 gr	En: 521 kJ /124 kc; Feh: 5,5 gr; Szh: 14gr; Cuk: 0,1gr; Só: 0,1gr; Zsír: 4,9 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:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

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

2022.03.31. **INFORMIR személyügyi nyilvántartó program**