

**Heti étlap: 2022.08.15. - 2022.08.19. 1 / Szünidei étkeztetés / 11-14 év**

Nyírákói Napközi Otthonos Konyha, 4541 Nyírákó, Petőfi S. u. 17.

2022.08.15. hétfő

2022.08.16. kedd

2022.08.17. szerda

2022.08.18. csütörtök

2022.08.19. péntek

2022.08.20. szombat

Éd	Paradicsomleves Rántott hal Párolt rizs	Köménymag leves Töltött káposzta	Frankfurti leves Fánk Porcukor Vegyes íz	Csontleves Tökfőzelék Csirkepörkölt	Káposztás bableves Grízes tészta Porcukor Vegyes íz	
Érték z.	En: 543 kj /129 kc Fehérje: 6,9 gr Szh.: 12,9 gr Cuk:0,9gr Só:0,1 gr Zsír:4,5 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 383 kj /91 kc Fehérje: 3,1 gr Szh.: 7,4 gr Cuk:0gr Só:0,2 gr Zsír:5,5 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 557 kj /133 kc Fehérje: 2,8 gr Szh.: 4,8 gr Cuk:1,9gr Só:0,1 gr Zsír:10,7 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 429 kj /102 kc Fehérje: 6,4 gr Szh.: 11,3 gr Cuk:0,6gr Só:0 gr Zsír:3 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 450 kj /107 kc Fehérje: 2,8 gr Szh.: 13 gr Cuk:2,9gr Só:0,1 gr Zsír:4,5 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	
Érték z.	Glutén, Hal	Tej	Tej	Tej	Glutén, Tej	

Összeállítás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

INFORMIR személyügyi nyilvántartó program