



Lókösháza Községi Önkormányzat Napközi Konyha  
5743 Lókösháza, Alapítók u. 20.

Tel.: (66) 244-612

E-mail: [napkozikonyha@lokoshaza.hu](mailto:napkozikonyha@lokoshaza.hu)

Honlap: [www.lokoshaza.hu](http://www.lokoshaza.hu)



## NAPKÖZI KONYHA

2022. január 17-től – 2022. január 21-ig

3. hét

<i>Étkezések</i>	<i>Hétfő</i>	<i>Kedd</i>	<i>Szerda</i>	<i>Csütörtök</i>	<i>Péntek</i>
<i>Ebéd</i>	Magyaros gombaleves  Vadas marhatokány Tésztaköret  Mandarin	Tarhonyaleves  Pulyka fasírt Kelkáposzta főzelék  Sajtos pogácsa	Töklevés  Mexikói chilis bab Párolt rizs	Csontleves  Töltött hús Francia rakott burgonya  Alma	Tárkonyos leves pulykával-tejszínnel  Burgonyás tészta  Narancs
<i>Tápanyagössz.</i>	En: 2338 kj / 557 kc Fehérje: 36,2 gr Szh.: 93,1 gr Cukor: 2,8 gr Só: 1,8 gr Zsír: 40,7 gr Tzs.: 15,6 gr	En: 1634 kj / 389 kc Fehérje: 19,6 gr Szh.: 86 gr Cukor: 0 gr Só: 0,1 gr Zsír: 8,7 gr Tzs.: 3,9 gr	En: 2583 kj / 615 kc Fehérje: 40,9 gr Szh.: 79,9 gr Cukor: 0,1 gr Só: 0,1 gr Zsír: 46,1 gr Tzs.: 17,4 gr	En: 4088 kj / 973 kc Fehérje: 50,7 gr Szh.: 137,2 gr Cukor: 1,8 gr Só: 0,9 gr Zsír: 37,3 gr Tzs.: 10,6 gr	En: 4126 kj / 982 kc Fehérje: 50,7 gr Szh.: 137,5 gr Cukor: 1,6 gr Só: 0,4 gr Zsír: 31,8 gr Tzs.: 11,3 gr
<i>Allergén összetevők össz.</i>	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Mustár	Glutén, Tojás	Glutén, Tej	Glutén, Tojás, Tej, Zeller	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Mustár

Az étrend változtatás jogát fenntartjuk!

Nagy Csaba  
élelmezés vezető