

**Heti étlap: 2021.10.25. - 2021.10.30. 1 / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

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

|  | 2021.10.25. hétfő  | 2021.10.26. kedd   | 2021.10.27. szerda   | 2021.10.28. csütörtök  | 2021.10.29. péntek  | 2021.10.30. szombat   |
|--|--|--|--|--|---|---|
| <b>Ebéd</b>                                    | Tésztás bableves<br>Tejberizs<br>Fahéjas porcukor  | zöldséges burgonya<br>leves<br>Csirkepörkölt<br>Burgonyafőzelék  | Zöldbableves<br>Fánk<br>Porcukor   | Csontleves<br>Sült csirkecomb<br>Főtt burgonya<br>Vegyesvágott<br>savanyú                                      | Köménymag leves<br>Töltött káposzta   |   |
| <b>Tápérték<br/>össz.</b>                      | En: 206 kj /49 kc<br>Fehérje: 1,2 gr<br>Szh.: 9,6 gr<br>Cuk:1,3gr Só:0<br>grZsír:0,6 grTzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 469 kj /112 kc<br>Fehérje: 7,6 gr<br>Szh.: 11,8 gr<br>Cuk:0,8gr Só:0,1<br>grZsír:3,3 grTzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 590 kj /141 kc<br>Fehérje: 2,4 gr<br>Szh.: 5,2 gr<br>Cuk:2,3gr Só:0<br>grZsír:11,7 grTzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 630 kj /150 kc<br>Fehérje: 8,7 gr<br>Szh.: 21,9 gr<br>Cuk:0,8gr Só:0<br>grZsír:2,4 grTzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: 473 kj /113 kc<br>Fehérje: 4 gr<br>Szh.: 9,2 gr<br>Cuk:0gr Só:0,3<br>grZsír:6,6 grTzs:0 gr<br>Kalc:0 gr | En: kj / kc<br>Fehérje: gr<br>Szh.: gr<br>Cuk:gr Só: grZsír:<br>grTzs: gr<br>Kalc: gr |
| <b>Allergén<br/>össze-<br/>tevők<br/>össz.</b> | Tej, Zeller  | Tej  | Tej  |  | Tej   |   |