

Heti étlap: 2021.11.29. - 2021.12.03. 1 / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

Nyírájkői Napközi Otthonos Konyha, 4541 Nyírájkő, Petőfi S. u. 17.

	2021.11.29. hétfő	2021.11.30. kedd	2021.12.01. szerda	2021.12.02. csütörtök	2021.12.03. péntek	2021.12.04. szombat
Ebéd	Gulyásleves Káposztás kocka *1,3*	Zöldségleves Rakott karfiol *7*	Csirkebecsinált *9* Sült csirkecomb Párolt vegyes zöldség	Paradicsomleves Csirkemáj-rizottó *7*	Csontleves Burgonyafőzelék *7* Csirkepörkölt	
	En: 340 kj /81 kc; Feh: 3,4 gr; Szh: 11gr; Cuk: 0,7gr; Só: 0,1 gr; Zsír: 2,7gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr Glutén, Tojás	En: 435 kj /104 kc; Feh: 6 gr; Szh: 7gr; Cuk: 0,2gr; Só: 0,9 gr; Zsír: 5,2gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr Tej	En: 314 kj /75 kc; Feh: 5,9 gr; Szh: 9gr; Cuk: 4,6gr; Só: 0 gr; Zsír: 2,5gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr Zeller	En: 381 kj /91 kc; Feh: 4,2 gr; Szh: 12gr; Cuk: 1gr; Só: 0,1 gr; Zsír: 2,9gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr Tej	En: 602 kj /143 kc; Feh: 10,6 gr; Szh: 15gr; Cuk: 0,8gr; Só: 0,1 gr; Zsír: 3,7gr; Tzs: 0gr; Kalc: 0 gr Tej	
Tápérték össz.	En: 340 kj /81 kc; Feh: 3,4 gr; Szh: 11gr; Cuk: 0,7gr; Só: 0,1gr; Zsír: 2,7 gr; Tzs: 0 gr; Kalc: 0 gr	En: 435 kj /104 kc; Feh: 6 gr; Szh: 7gr; Cuk: 0,2gr; Só: 0,9gr; Zsír: 5,2 gr; Tzs: 0 gr; Kalc: 0 gr	En: 314 kj /75 kc; Feh: 5,9 gr; Szh: 9gr; Cuk: 4,6gr; Só: 0gr; Zsír: 2,5 gr; Tzs: 0 gr; Kalc: 0 gr	En: 381 kj /91 kc; Feh: 4,2 gr; Szh: 12gr; Cuk: 1gr; Só: 0,1gr; Zsír: 2,9 gr; Tzs: 0 gr; Kalc: 0 gr	En: 602 kj /143 kc; Feh: 10,6 gr; Szh: 15gr; Cuk: 0,8gr; Só: 0,1gr; Zsír: 3,7 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:Szulfidok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: