

**Heti étlap: 2022.03.28. - 2022.04.01. 1 / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**  
 Nyírájkői Napközi Otthonos Konyha, 4541 Nyírájkó, Petőfi S. u. 17.

	2022.03.28. hétfő	2022.03.29. kedd	2022.03.30. szerda	2022.03.31. csütörtök	2022.04.01. péntek	2022.04.02. szombat
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves Sertéspörkölt Tarhonya Káposztasaláta	Lebbencsleves *1,3* Sárgaborsó főzelék Sült lecsókolbász	Babgulyás Tejberizs *7* Fahéjas porcukor	Erőleves Paradicsomos káposztafőzelék Párolthús	Almaleves *7* Rántott sertésszelet *1* Párolt rizs Vegyesvágott savanyú	
	En: 588 kj /140 kc; Feh: 6,6 gr; Szh:13gr;Cuk:2,1gr;Só: :0,1 gr; Zsír:6,9gr;Tzs:0gr;Kalc: 0 gr	En: 370 kj /88 kc; Feh: 3,5 gr; Szh:8gr;Cuk:0gr;Só:0, 3 gr; Zsír:4,6gr;Tzs:0gr;Kalc: 0 gr  Glutén, Tojás	En: 363 kj /86 kc; Feh: 3,4 gr; Szh:13gr;Cuk:1,4gr;Só: :0 gr; Zsír:2,1gr;Tzs:0gr;Kalc: 0 gr  Tej	En: 711 kj /169 kc; Feh: 14,4 gr; Szh:13gr;Cuk:1,3gr;Só: :0 gr; Zsír:5,1gr;Tzs:0gr;Kalc: 0 gr	En: 571 kj /136 kc; Feh: 5,7 gr; Szh:13gr;Cuk:1,2gr;Só: :0 gr; Zsír:5,6gr;Tzs:0gr;Kalc: 0 gr  Glutén, Tej	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 588 kj /140 kc; Feh:6,6 gr;Szh:13gr;Cuk:2,1gr; Só:0,1gr;Zsír:6,9 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 370 kj /88 kc; Feh:3,5 gr;Szh:8gr;Cuk:0gr;Só: :0,3gr;Zsír:4,6 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 363 kj /86 kc; Feh:3,4 gr;Szh:13gr;Cuk:1,4gr; Só:0gr;Zsír:2,1 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 711 kj /169 kc; Feh:14,4 gr;Szh:13gr;Cuk:1,3gr; Só:0gr;Zsír:5,1 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 571 kj /136 kc; Feh:5,7 gr;Szh:13gr;Cuk:1,2gr; Só:0gr;Zsír:5,6 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	

I: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek  
 A változtatás jogát fenntartjuk. Int. vezető: Szakács: Dietetikus: Élelmezésvezető:  
 2022.03.25. **INFORMIR személyügyi nyilvántartó program** 1 / 1 oldal