

Heti étlap: 2026. 10. 26. - 2026. 11. 01. 1 / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

Önkormányzati Konyha, Zirc

	2026. 10. 26. hétfő	2026. 10. 27. kedd	2026. 10. 28. szerda	2026. 10. 29. csütörtök	2026. 10. 30. péntek	2026. 10. 31. szombat
Ebéd	Zöldborsó főzelék Pápai húspogácsa Kenyér,teljeskiőrlésű Zabrudai 30 g	Nyírségi gombóclevés Mákos tészta Banán	Karfiolleves Paprikásburgonya kolbásszal Kenyér,teljeskiőrlésű	Zöldséglevés Gombás sertésapró Párolt rizs	Gulyásleves Sajtos pogácsa Alma	
Tápérték össz.	En: 2789 kj /664 kc Fehérje: 45,2 gr Szh.: 101,5 gr Cuk:6,7gr Só:4 grZsír:31,9 grTzs:5 gr Kalc:147,3 gr	En: 4057 kj /966 kc Fehérje: 40,3 gr Szh.: 98,5 gr Cuk:18,2gr Só:3,1 grZsír:29,8 grTzs:5,8 gr Kalc:594,86 gr	En: 2894 kj /689 kc Fehérje: 36,3 gr Szh.: 110,5 gr Cuk:8,9gr Só:4 grZsír:38,5 grTzs:17,7 gr Kalc:71,7 gr	En: 2519 kj /600 kc Fehérje: 32,4 gr Szh.: 89,6 gr Cuk:2,2gr Só:1,9 grZsír:18,3 grTzs:5,5 gr Kalc:67,25 gr	En: 3572 kj /850 kc Fehérje: 42,6 gr Szh.: 152,9 gr Cuk:19,8gr Só:2,2 grZsír:38,7 grTzs:16,7 gr Kalc:321,05 gr	
Allergén össze- tevők össz.	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezámag	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Szulfítok	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezámag, Szulfítok	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag, Szulfítok	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag, Szulfítok	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: