

Heti étlap: 2026. 11. 02. - 2026. 11. 08. 1 / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

Önkormányzati Konyha, Zirc

	2026. 11. 02. hétfő	2026. 11. 03. kedd	2026. 11. 04. szerda	2026. 11. 05. csütörtök	2026. 11. 06. péntek	2026. 11. 07. szombat
Ebéd	Rántott leves *1,3,7,9,10,11* Paradicsomos káposztafőzelék *1,3,7,9,10,11* Sertés sült *1,2,7,9,10* Kenyér, rozsos *1,11*	Krémleves, brokkoli *1,3,7,9,10* Vagdalt pogácsa *1,3,9,10,11* Burgonya főtt	Karalábéleves *1,3,7,9,10* Sajtos rakott *1,3,7* Alma	Zöldborsóleves *1,3,7,9,10* Csirkepaprikás *1,5,6,7,8,9,10,11,12* Galuska *1,3*	Lencseleves kolbásszal *1,3,6,7,9,10,11* Darás tészta *1,3,5* Mandarin	
	<i>En: 1009 kj /240 kc; Feh:48,3gr Szh:122gr;Cuk:37,2gr;Só:2,5gr Zsír:14,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0gr Glutén, Rák, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezám</i>	<i>En: 1505 kj /358 kc; Feh:48,1gr Szh:140gr;Cuk:2gr;Só:2,2gr Zsír:19,3gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezám</i>	<i>En: 1171 kj /279 kc; Feh:51gr Szh:136gr;Cuk:10,4gr;Só:3,1gr Zsír:35,1gr;Tzs:17,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i>	<i>En: 1574 kj /375 kc; Feh:72,6gr Szh:221gr;Cuk:3gr;Só:2gr Zsír:16,9gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezám, Szulfidok</i>	<i>En: 1513 kj /360 kc; Feh:44,6gr Szh:242gr;Cuk:64,3gr;Só:2,5gr Zsír:19gr;Tzs:7,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szezám</i>	
Tápanyag-össz.	<i>En: 1009 kj /240 kc; Feh:48,3gr;Szh:122gr;Cuk:37,2gr;Só:2,5gr;Zsír:14,6gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0gr</i>	<i>En: 1505 kj /358 kc; Feh:48,1gr;Szh:140gr;Cuk:2gr;Só:2,2gr;Zsír:19,3gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0gr</i>	<i>En: 1171 kj /279 kc; Feh:51gr;Szh:136gr;Cuk:10,4gr;Só:3,1gr;Zsír:35,1gr;Tzs:17,5gr;Kalc:0gr</i>	<i>En: 1574 kj /375 kc; Feh:72,6gr;Szh:221gr;Cuk:3gr;Só:2gr;Zsír:16,9gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0gr</i>	<i>En: 1513 kj /360 kc; Feh:44,6gr;Szh:242gr;Cuk:64,3gr;Só:2,5gr;Zsír:19gr;Tzs:7,1gr;Kalc:0gr</i>	

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:Csigafűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmiszervezető: