Heti étlap: 2026. 11. 09. - 2026. 11. 15. 1 / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

Önkormányzati Konyha, Zirc

	2026. 11. 09. hétfő	2026. 11. 10. kedd	2026. 11. 11. szerda	2026. 11. 12. csütörtök	2026. 11. 13. péntek	2026. 11. 14. szombat
Ebéd	**Paradicsomos káposztafőzelék Sertés sült Kenyér,teljeskiőrlésű Mir. Muffin csokis DAWN**	**Szárnyasraguleves Darás tészta Banán**	**Sárgarépa krémleves Sült kacsacomb Hagymás törtburgonya**	**Tarhonyaleves Rakott zöldbab**	**Húsgombóc leves Pizzás csiga Körte**	
Tápérték össz.	*En: 1161 kj /277 kc Fehérje: 52,1 gr Sznh.: 69,3 gr Cuk:10,2gr Só:2,2 grZsír:17,1 grTzs:6,3 gr Kalc:114,75 gr*	*En: 4182 kj /996 kc Fehérje: 40,1 gr Sznh.: 102,2 gr Cuk:28gr Só:2,1 grZsír:10,5 grTzs:4 gr Kalc:252,76 gr*	*En: 3561 kj /848 kc Fehérje: 53,1 gr Sznh.: 74 gr Cuk:0,2gr Só:2 grZsír:38,8 grTzs:4,9 gr Kalc:107,8 gr*	*En: 2734 kj /651 kc Fehérje: 38,8 gr Sznh.: 74,4 gr Cuk:6gr Só:1,7 grZsír:31,3 grTzs:11,8 gr Kalc:199,62 gr*	*En: 2678 kj /638 kc Fehérje: 37,1 gr Sznh.: 133,1 gr Cuk:34gr Só:3,8 grZsír:28,2 grTzs:11,3 gr Kalc:257,98 gr*	
Allergén össze-tevők össz.	*Glutén, Rák, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezámmag*	*Glutén, Tojás, Zeller, Mustár*	*Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár*	*Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag, Szulfitok*	*Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezámmag, Szulfitok*	

A változtatás jogát fenntartjuk. Int.vezető: Szakács: Dietetikus: Élelmezésvezető: