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	**Húsgombóc leves *1,3,7,9,10,11,12* Paraj főzelék *1,7,11* Főtt tojás *3* Kenyér,rozsos *1,11* Műzli szelet *1,5,8,11***	**Krémleves, brokkoli *1,3,7,9,10* Rakott zöldbab *1,3,7,9,10,11,12* Kenyér,rozsos *1,11***	**Zöldségleves *1,3,7,9,10* Sült kacsacomb *1,9,10* Burgonya főtt Pároltkáposzta *1,9,10***	**Mustáros sertéscsík *1,3,7,9,10,12* Tésztaköret *1,3* Karfiolleves *1,3,7,9,10***	**Sertésragúleves *1,3,7,9,10* Gránátos kocka *1,3,9,10,11* Uborka savanyú *1,10,12* Alma**	
	En: 1211 kj /288 kc; Feh:49,2gr Sznh:145gr;Cuk:6,2gr;Só:2,8gr Zsír:33,6gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezámmag, Szulfitok	*En: 1379 kj /328 kc; Feh:44,9gr Sznh:123gr;Cuk:6,5gr;Só:2,7gr Zsír:28,5gr;Tzs:7gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag, Szulfitok*	*En: 1881 kj /448 kc; Feh:94,7gr Sznh:120gr;Cuk:10,6gr;Só:2,5gr Zsír:17,5gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár*	*En: 1118 kj /266 kc; Feh:52,5gr Sznh:132gr;Cuk:14,1gr;Só:1,9gr Zsír:20,7gr;Tzs:5,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szulfitok*	*En: 1488 kj /354 kc; Feh:45,6gr Sznh:161gr;Cuk:4,4gr;Só:1,9gr Zsír:10,5gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag, Szulfitok*	
Tápérték össz.	*En: 1211 kj /288 kc; Feh:49,2 gr;Sznh:145gr;Cuk:6,2gr;Só:2,8gr;Zsír:33,6 gr;Tzs:0,9 gr;Kalc:0 gr*	*En: 1379 kj /328 kc; Feh:44,9 gr;Sznh:123gr;Cuk:6,5gr;Só:2,7gr;Zsír:28,5 gr;Tzs:7 gr;Kalc:0 gr*	*En: 1881 kj /448 kc; Feh:94,7 gr;Sznh:120gr;Cuk:10,6gr;Só:2,5gr;Zsír:17,5 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr*	*En: 1118 kj /266 kc; Feh:52,5 gr;Sznh:132gr;Cuk:14,1gr;Só:1,9gr;Zsír:20,7 gr;Tzs:5,4 gr;Kalc:0 gr*	*En: 1488 kj /354 kc; Feh:45,6 gr;Sznh:161gr;Cuk:4,4gr;Só:1,9gr;Zsír:10,5 gr;Tzs:0,9 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:Szezámmag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfürt; 14:Puhatestűek

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