Heti étlap: 2026. 11. 16. - 2026. 11. 22. 1 / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

Önkormányzati Konyha, Zirc

	2026. 11. 16. hétfő	2026. 11. 17. kedd	2026. 11. 18. szerda	2026. 11. 19. csütörtök	2026. 11. 20. péntek	2026. 11. 21. szombat
Ebéd	**Tökfőzelék Sertéspörkölt Kenyér,teljeskiőrlésű Zabrudi 30 g**	**Gombaleves Milánói spagetti Banán**	**Zöldborsóleves Vagdalt pogácsa Petrezselymes burgonya Almapaprika**	**Zabgaluskaleves Mustáros szelet Tésztaköret**	**Lencsegulyás Fahéjas csiga Alma**	
Tápérték össz.	*En: 1740 kj /414 kc Fehérje: 43,9 gr Sznh.: 64,5 gr Cuk:15,7gr Só:2,2 grZsír:46 grTzs:16 gr Kalc:113,9 gr*	*En: 3187 kj /759 kc Fehérje: 47,3 gr Sznh.: 56,2 gr Cuk:7,2gr Só:2,4 grZsír:24,7 grTzs:9,1 gr Kalc:452,04 gr*	*En: 3348 kj /797 kc Fehérje: 47 gr Sznh.: 97 gr Cuk:1,3gr Só:2,2 grZsír:41,8 grTzs:16,8 gr Kalc:99,42 gr*	*En: 3266 kj /778 kc Fehérje: 40,6 gr Sznh.: 38,8 gr Cuk:9,2gr Só:2,2 grZsír:35,2 grTzs:14,7 gr Kalc:155,2 gr*	*En: 3572 kj /851 kc Fehérje: 42,9 gr Sznh.: 157,3 gr Cuk:37,6gr Só:1,1 grZsír:23,7 grTzs:9,4 gr Kalc:146,95 gr*	
Allergén össze-tevők össz.	*Glutén, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezámmag, Szulfitok*	*Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag*	*Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag, Szulfitok*	*Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag, Szulfitok*	*Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag*	

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