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	**Mir.fánk *1,3,7* Finomfőzelék *1,3,7,9,10,11* Virsli *1,6,9,10* Kenyér,rozsos *1,11***	**Babgulyás *1,3,7,9,10,11,12* Mákos guba *1,7* Alma**	**Karalábéleves *1,3,7,9,10* Bakonyi sertés csík *1,7,9,10,11,12* Tésztaköret *1,3***	**Paradicsomleves *1,3,9,10* Natur szelet *1,2,3,7,9,10* Burgonyapüré *1,7* Befőtt *12***	**Tarhonya *1,3* Rakottkáposzta *1,3,7,9,10,11,12* Kenyér,rozsos *1,11***	
	En: 1697 kj /404 kc; Feh:41,6gr Sznh:93gr;Cuk:5,3gr;Só:4,2gr Zsír:35gr;Tzs:13,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag	*En: 2031 kj /484 kc; Feh:53gr Sznh:199gr;Cuk:46,8gr;Só:4,7gr Zsír:28,9gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag, Szulfitok*	*En: 1011 kj /241 kc; Feh:46,9gr Sznh:109gr;Cuk:2,4gr;Só:2gr Zsír:28,4gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag, Szulfitok*	*En: 2121 kj /505 kc; Feh:43,9gr Sznh:163gr;Cuk:25,2gr;Só:2,2gr Zsír:30,8gr;Tzs:7,2gr;Kalc:0gr Glutén, Rák, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szulfitok*	*En: 1217 kj /290 kc; Feh:49,4gr Sznh:150gr;Cuk:6,5gr;Só:5,6gr Zsír:16,5gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag, Szulfitok*	
Tápérték össz.	*En: 1697 kj /404 kc; Feh:41,6 gr;Sznh:93gr;Cuk:5,3gr;Só:4,2gr;Zsír:35 gr;Tzs:13,2 gr;Kalc:0 gr*	*En: 2031 kj /484 kc; Feh:53 gr;Sznh:199gr;Cuk:46,8gr;Só:4,7gr;Zsír:28,9 gr;Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr*	*En: 1011 kj /241 kc; Feh:46,9 gr;Sznh:109gr;Cuk:2,4gr;Só:2gr;Zsír:28,4 gr;Tzs:2,4 gr;Kalc:0 gr*	*En: 2121 kj /505 kc; Feh:43,9 gr;Sznh:163gr;Cuk:25,2gr;Só:2,2gr;Zsír:30,8 gr;Tzs:7,2 gr;Kalc:0 gr*	*En: 1217 kj /290 kc; Feh:49,4 gr;Sznh:150gr;Cuk:6,5gr;Só:5,6gr;Zsír:16,5 gr;Tzs:3,2 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: