Heti étlap: 2026. 11. 23. - 2026. 11. 29. 1 / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

Önkormányzati Konyha, Zirc

	2026. 11. 23. hétfő	2026. 11. 24. kedd	2026. 11. 25. szerda	2026. 11. 26. csütörtök	2026. 11. 27. péntek	2026. 11. 28. szombat
Ebéd	**Babfőzelék** **Sültkolbász** **Kenyér,teljeskiőrlésű** **Mir. Fánk almás fahéjas**	**Zeller leves** **Mexikói Rakott Tészta** **Mandarin**	**Tejbegriz** **Brassói aprópecsenye** **Főtt burgonya**	**Paradicsomleves** **Rántott hal** **Párolt rizs** **Tartármártás**	**Májgaluska leves** **Almáspite** **Banán**	
	Tápérték / Allergének: *En: 2663 kj /634 kc* *Fehérje: 41,6 gr* *Sznh.: 99 gr* *Cuk:10,1gr Só:4 gr* *Zsír:47,6 gr Tzs:21,2 gr* *Kalc:49,85 gr* *Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár,*	*Tápérték / Allergének:* *En: 2645 kj /630 kc* *Fehérje: 46,5 gr* *Sznh.: 69 gr* *Cuk:3,8gr Só:2,4 gr* *Zsír:26,2 gr Tzs:12,6 gr* *Kalc:150,6 gr* *Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag, Szulfitok*	*Tápérték / Allergének:* *En: 3966 kj /944 kc* *Fehérje: 48,5 gr* *Sznh.: 150 gr* *Cuk:39,2gr Só:2,5 gr* *Zsír:41 gr Tzs:15,5 gr* *Kalc:425,2 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag, Szulfitok*	*Tápérték / Allergének:* *En: 3582 kj /853 kc* *Fehérje: 32,5 gr* *Sznh.: 146 gr* *Cuk:16,8gr Só:2,9 gr* *Zsír:45,6 gr Tzs:20,2 gr* *Kalc:82,05 gr* *Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Mustár, Szulfitok*	*Tápérték / Allergének:* *En: 3747 kj /892 kc* *Fehérje: 30,1 gr* *Sznh.: 201 gr* *Cuk:66,2gr Só:1,2 gr* *Zsír:27 gr Tzs:10,3 gr* *Kalc:307,77 gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag*	
Tápérték össz.	*En: 2663 kj /634 kc* *Fehérje: 41,6 gr* *Sznh.: 99,4 gr* *Cuk:10,1gr Só:4* *grZsír:47,6 grTzs:21,2 gr* *Kalc:49,85 gr*	*En: 2645 kj /630 kc* *Fehérje: 46,5 gr* *Sznh.: 68,5 gr* *Cuk:3,8gr Só:2,4* *grZsír:26,2 grTzs:12,6 gr* *Kalc:150,6 gr*	*En: 3966 kj /944 kc* *Fehérje: 48,5 gr* *Sznh.: 150,1 gr* *Cuk:39,2gr Só:2,5* *grZsír:41 grTzs:15,5 gr* *Kalc:425,2 gr*	*En: 3582 kj /853 kc* *Fehérje: 32,5 gr* *Sznh.: 145,9 gr* *Cuk:16,8gr Só:2,9* *grZsír:45,6 grTzs:20,2 gr* *Kalc:82,05 gr*	*En: 3747 kj /892 kc* *Fehérje: 30,1 gr* *Sznh.: 201 gr* *Cuk:66,2gr Só:1,2* *grZsír:27 grTzs:10,3 gr* *Kalc:307,77 gr*	

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