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	**Zöldbableves *1,3,7,9,10* Tökfőzelék *1,3,7,9,10,11* Vagdaltpogácsa *1,3,9,10,11* Kenyér,rozsos *1,11***	**Rántott leves *1,3,7,9,10,11* Resztelt pulykamáj *1,3,7,9,10,11,12* Burgonya főtt Uborka savanyú *1,10,12***	**Gyümölcsleves *1,7,9,10,11,12* Rizses hús *1,9,10,11,12* Cékla sav. *10,12***	**Krémleves, gomba *1,3,6,7,9,10* Rántott hal *1,3,4,7,11* Pároltrizs Tartármártás *1,3,7,9,10,12***	**Burgonyaleves *1,3,7,9,10,11,12* Túrós tészta *1,3,7* Mandarin**	
	En: 1358 kj /323 kc; Feh:57,7gr Sznh:155gr;Cuk:6,9gr;Só: 3gr Zsír:20,3gr;Tzs:2,3gr;Kalc: 0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag	*En: 1673 kj /398 kc; Feh:68,2gr Sznh:105gr;Cuk:5,9gr;Só: 2,6gr Zsír:14,8gr;Tzs:0,3gr;Kalc: 0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag, Szulfitok*	*En: 1049 kj /250 kc; Feh:44,5gr Sznh:173gr;Cuk:22,7gr;Só :1,8gr Zsír:29,6gr;Tzs:2,7gr;Kalc: 0gr Glutén, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag, Szulfitok*	*En: 1517 kj /361 kc; Feh:35gr Sznh:158gr;Cuk:5,9gr;Só: 1,8gr Zsír:41,1gr;Tzs:3,7gr;Kalc: 75gr Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag, Szulfitok*	*En: 1522 kj /362 kc; Feh:46,8gr Sznh:107gr;Cuk:8,9gr;Só: 2,7gr Zsír:69gr;Tzs:6,6gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag, Szulfitok*	
Tápérték össz.	*En: 1358 kj /323 kc; Feh:57,7 gr;Sznh:155gr;Cuk:6,9gr;Só:3gr;Zsír:20,3 gr;Tzs:2,3 gr;Kalc:0 gr*	*En: 1673 kj /398 kc; Feh:68,2 gr;Sznh:105gr;Cuk:5,9gr;Só:2,6gr;Zsír:14,8 gr;Tzs:0,3 gr;Kalc:0 gr*	*En: 1049 kj /250 kc; Feh:44,5 gr;Sznh:173gr;Cuk:22,7gr;Só:1,8gr;Zsír:29,6 gr;Tzs:2,7 gr;Kalc:0 gr*	*En: 1517 kj /361 kc; Feh:35 gr;Sznh:158gr;Cuk:5,9gr;Só:1,8gr;Zsír:41,1 gr;Tzs:3,7 gr;Kalc:75 gr*	*En: 1522 kj /362 kc; Feh:46,8 gr;Sznh:107gr;Cuk:8,9gr;Só:2,7gr;Zsír:69 gr;Tzs:6,6 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: