

**Heti étlap: 2023.03.20. - 2023.03.26. 1 / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

Önkormányzati Konyha, Zirc

	2023.03.20. hétfő	2023.03.21. kedd	2023.03.22. szerda	2023.03.23. csütörtök	2023.03.24. péntek	2023.03.25. szombat
<b>Ebéd</b>	Zöldbabfőzelék Vagdalt pogácsa Kenyér Mir. Fánk almás fahéjas	Húsgombóc leves Káposztás tészta Alma	Gyümölcsleves Tarhonyás hús	Paradicsomleves Natúr szelet Rizi-bizi Befőtt	Tárkonyos sertésragu leves Kakaós csiga Narancs	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 5216 kj /1242 kc Fehérje: 64,9 gr Szh.: 192,3 gr Cuk:6,7gr Só:5,4 grZsír:48 grTzs:8,6 gr Kalc:172,5 gr	En: 3370 kj /802 kc Fehérje: 30,9 gr Szh.: 55,6 gr Cuk:11,3gr Só:1 grZsír:23 grTzs:0,6 gr Kalc:151,49 gr	En: 3445 kj /820 kc Fehérje: 43 gr Szh.: 55,1 gr Cuk:10,5gr Só:1,5 grZsír:28 grTzs:1,5 gr Kalc:78,2 gr	En: 3701 kj /881 kc Fehérje: 29,9 gr Szh.: 120,1 gr Cuk:10,1gr Só:2,2 grZsír:27,2 grTzs:0,6 gr Kalc:35,75 gr	En: 3485 kj /830 kc Fehérje: 37,2 gr Szh.: 114,7 gr Cuk:21,8gr Só:0,8 grZsír:28,3 grTzs:1,7 gr Kalc:210,68 gr	
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szezám-mag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezám-mag, Szulfitek	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezám-mag, Szulfitek	Glutén, Rák, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szulfitek	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: