

Heti étlap: 2024. 12. 02. - 2024. 12. 08. 1 / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

Önkormányzati Konyha, Zirc

	2024. 12. 02. hétfő	2024. 12. 03. kedd	2024. 12. 04. szerda	2024. 12. 05. csütörtök	2024. 12. 06. péntek	2024. 12. 07. szombat
Ebéd	Zöldségleves *1,3,7,9,10* Tökfőzelék *1,3,7,9,10,11* Vagdalt pogácsa *1,3,9,10,11* Kenyér, rozsos *1,11*	Sertésragúleves *1,3,7,9,10* Darás tészta *1,3,5* Alma	Gyümölcsleves *1,7,9,10,11,12* Tarhonyás hús *1,3,5,6,8,9,10,11,12* Uborka savanyú *1,10,12*	Karalábéleves *1,3,7,9,10* Natur szelet *1,2,3,7,9,10* Párolt rizs Uborka savanyú *1,10,12*	Húsgombóc leves *1,3,7,9,10,11,12* Káposztás tészta *1,3,9,10* Mikulás *1,5,7,8,11*	Paprikásburgonya kolbásszal *1,3,6,7,9,10,11,12* Kenyér, rozsos *1,11* Uborka savanyú *1,10,12* Sütemény, csom.piskóta *1,3,7*
	<i>En: 1352 kj /322 kc; Feh:55,3gr Szh:144gr;Cuk:6,8gr;Só:3,4gr Zsír:19,3gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezám</i>	<i>En: 1426 kj /339 kc; Feh:49,9gr Szh:235gr;Cuk:63,6gr;Só:0,8gr Zsír:10,6gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller, Mustár</i>	<i>En: 1101 kj /262 kc; Feh:48,9gr Szh:163gr;Cuk:24,3gr;Só:1,8gr Zsír:31,6gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár,</i>	<i>En: 1003 kj /239 kc; Feh:37,9gr Szh:134gr;Cuk:3,6gr;Só:2,4gr Zsír:18,2gr;Tzs:0,8gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Rák, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szulfidok</i>	<i>En: 1310 kj /312 kc; Feh:46gr Szh:171gr;Cuk:26,5gr;Só:0,9gr Zsír:28,3gr;Tzs:0,7gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezám, Szulfidok</i>	<i>En: 1983 kj /472 kc; Feh:32,8gr Szh:158gr;Cuk:7,2gr;Só:5,9gr Zsír:40,5gr;Tzs:10gr;Kalc:0gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szezám, Szulfidok</i>
Tápérték össz.	<i>En: 1352 kj /322 kc; Feh:55,3 gr;Szh:144gr;Cuk:6,8gr;Só:3,4gr;Zsír:19,3 gr;Tzs:2,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1426 kj /339 kc; Feh:49,9 gr;Szh:235gr;Cuk:63,6 gr;Só:0,8gr;Zsír:10,6 gr;Tzs:1,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1101 kj /262 kc; Feh:48,9 gr;Szh:163gr;Cuk:24,3 gr;Só:1,8gr;Zsír:31,6 gr;Tzs:2,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1003 kj /239 kc; Feh:37,9 gr;Szh:134gr;Cuk:3,6gr;Só:2,4gr;Zsír:18,2 gr;Tzs:0,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1310 kj /312 kc; Feh:46 gr;Szh:171gr;Cuk:26,5 gr;Só:0,9gr;Zsír:28,3 gr;Tzs:0,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1983 kj /472 kc; Feh:32,8 gr;Szh:158gr;Cuk:7,2gr;Só:5,9gr;Zsír:40,5 gr;Tzs:10 gr;Kalc:0 gr</i>

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezám; 12:Szulfidok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: