

**Heti étlap: 2025. 01. 13. - 2025. 01. 19. 1 / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

Önkormányzati Konyha, Zirc

|                       | 2025. 01. 13. hétfő  | 2025. 01. 14. kedd  | 2025. 01. 15. szerda   | 2025. 01. 16. csütörtök   | 2025. 01. 17. péntek   | 2025. 01. 18. szombat |
|-----------------------|--|---|--|---|--|-----------------------|
| <b>Ebéd</b>           | <p><b>Mir.fánk *1,3,7*</b><br/> <b>Kelkáposztafőzelék *1,9,10,11*</b><br/> <b>Sertéspörkölt *1,5,6,8,9,10,11,12*</b><br/> <b>Kenyér,rozsos *1,11*</b></p>  | <p><b>Karalábéleves *1,3,7,9,10*</b><br/> <b>Halpaprikás *1,4,7,9,10,11,12*</b><br/> <b>Pároltrizs</b></p>  | <p><b>Húsleves *1,3,7,9,10,12*</b><br/> <b>Sóskamártás *1,7*</b><br/> <b>Burgonya főtt</b></p>   | <p><b>Rántott leves *1,3,7,9,10,11*</b><br/> <b>Lecsós szelet *1,2,3,7,9,10,12*</b><br/> <b>Tarhonya *1,3*</b></p>  | <p><b>Palóclevés *1,3,7,9,10,11,12*</b><br/> <b>Diós tészta *1,3,5,8*</b><br/> <b>Alma</b></p>   |                       |
|                       | <p><i>En: 1577 kj /375 kc;<br/> Feh:48,6gr<br/> Szh:95gr;Cuk:5,4gr;Só:2,8gr<br/> Zsír:15,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár,</i></p> | <p><i>En: 1109 kj /264 kc;<br/> Feh:27,9gr<br/> Szh:127gr;Cuk:1,8gr;Só:1,2gr<br/> Zsír:9,9gr;Tzs:2,4gr;Kalc:75gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Mustár, Szezám, Szulfidok</i></p> | <p><i>En: 1645 kj /392 kc;<br/> Feh:41,5gr<br/> Szh:109gr;Cuk:21,4gr;Só:0,7gr<br/> Zsír:9,7gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szulfidok</i></p> | <p><i>En: 1010 kj /240 kc;<br/> Feh:48,8gr<br/> Szh:115gr;Cuk:3,9gr;Só:1,3gr<br/> Zsír:23,3gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Rák, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezám, Szulfidok</i></p> | <p><i>En: 1401 kj /334 kc;<br/> Feh:42gr<br/> Szh:182gr;Cuk:42,9gr;Só:2,3gr<br/> Zsír:13,3gr;Tzs:2,9gr;Kalc:0gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezám, Szulfidok</i></p> |                       |
| <b>Tápérték össz.</b> | <p><i>En: 1577 kj /375 kc;<br/> Feh:48,6 gr;Szh:95gr;Cuk:5,4gr;Só:2,8gr;Zsír:15,5 gr;Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr</i></p>  | <p><i>En: 1109 kj /264 kc;<br/> Feh:27,9 gr;Szh:127gr;Cuk:1,8gr;Só:1,2gr;Zsír:9,9 gr;Tzs:2,4 gr;Kalc:75 gr</i></p>  | <p><i>En: 1645 kj /392 kc;<br/> Feh:41,5 gr;Szh:109gr;Cuk:21,4 gr;Só:0,7gr;Zsír:9,7 gr;Tzs:2,2 gr;Kalc:0 gr</i></p>  | <p><i>En: 1010 kj /240 kc;<br/> Feh:48,8 gr;Szh:115gr;Cuk:3,9gr;Só:1,3gr;Zsír:23,3 gr;Tzs:0,9 gr;Kalc:0 gr</i></p>  | <p><i>En: 1401 kj /334 kc;<br/> Feh:42 gr;Szh:182gr;Cuk:42,9 gr;Só:2,3gr;Zsír:13,3 gr;Tzs:2,9 gr;Kalc:0 gr</i></p>   |                       |

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: