

Heti étlap: 2026. 06. 15. - 2026. 06. 21. 1 / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

Önkormányzati Konyha, Zirc

	2026. 06. 15. hétfő	2026. 06. 16. kedd	2026. 06. 17. szerda	2026. 06. 18. csütörtök	2026. 06. 19. péntek	2026. 06. 20. szombat
Ebéd	Múzli szelet *1,5,8,11* Tökfőzelék *1,3,7,9,10,11* Vagdalt pogácsa *1,3,9,10,11* Kenyér, rozsos *1,11*	Karalábéleves *1,3,7,9,10* Chilis bab *1,9,10,12* Kenyér, rozsos *1,11*	Tejbegriz *1,5,7* Brassói apropecsenye *1,3,7,9,10,11,12* Burgonya főtt	Tyúkhúsleves *1,3,5,6,9,10* Rántott hal *1,3,4,7,11* Pároltrizs Tartármártás *1,3,7,9,10,12*	Zöldborsóleves *1,3,7,9,10* Sajtosrakott *1,3,7* Alma	
	<i>En: 1580 kj /376 kc; Feh:60,1gr Szh:197gr;Cuk:6,5gr;Só: 2,9gr Zsír:35,1gr;Tzs:2,1gr;Kalc: 0gr Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezámag</i>	<i>En: 1197 kj /285 kc; Feh:53,3gr Szh:86gr;Cuk:8,6gr;Só:5, 6gr Zsír:13,8gr;Tzs:0,2gr;Kalc: 0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag, Szulfítok</i>	<i>En: 1745 kj /415 kc; Feh:55,9gr Szh:143gr;Cuk:45,8gr;Só: 1,2gr Zsír:20,8gr;Tzs:7,5gr;Kalc: 0gr Glutén, Tojás, Földimogyoró, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag, Szulfítok</i>	<i>En: 1494 kj /356 kc; Feh:34,4gr Szh:146gr;Cuk:4,9gr;Só: 1,3gr Zsír:36,1gr;Tzs:3,6gr;Kalc: 75gr Glutén, Tojás, Hal, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag, Szulfítok</i>	<i>En: 1144 kj /272 kc; Feh:52,8gr Szh:133gr;Cuk:10,3gr;Só: 3,5gr Zsír:35,7gr;Tzs:17,5gr;Kal c:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i>	
Tápérték össz.	<i>En: 1580 kj /376 kc; Feh:60,1 gr;Szh:197gr;Cuk:6,5gr;Só: 2,9gr;Zsír:35,1 gr;Tzs:2,1 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1197 kj /285 kc; Feh:53,3 gr;Szh:86gr;Cuk:8,6gr;Só: 5,6gr;Zsír:13,8 gr;Tzs:0,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1745 kj /415 kc; Feh:55,9 gr;Szh:143gr;Cuk:45,8gr; Só:1,2gr;Zsír:20,8 gr;Tzs:7,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 1494 kj /356 kc; Feh:34,4 gr;Szh:146gr;Cuk:4,9gr;Só: 1,3gr;Zsír:36,1 gr;Tzs:3,6 gr;Kalc:75 gr</i>	<i>En: 1144 kj /272 kc; Feh:52,8 gr;Szh:133gr;Cuk:10,3gr; Só:3,5gr;Zsír:35,7 gr;Tzs:17,5 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:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: