

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	Paradicsomos káposztafőzelék Sertés sült Kenyér, teljeskiőrlésű Múzli meggyes HÜGLI	Csirkemell-raguleves Gránátos kocka Csemege uborka Alma	Csontleves Rakott zöldbab	Almaleves Rántott sertésszelet Párolt rizs Tavaszi káposztasaláta	Babgulyás Kakaós csiga Dinnye	
Tápérték össz.	En: 1074 kj /256 kc Fehérje: 51,1 gr Szh.: 73,2 gr Cuk:15,2gr Só:2,2 gr Zsír:17,7 grTzs:6,9 gr Kalc:114,75 gr	En: 3612 kj /860 kc Fehérje: 41,2 gr Szh.: 100,1 gr Cuk:22,5gr Só:2,2 gr Zsír:35,4 grTzs:19 gr Kalc:93,94 gr	En: 2760 kj /657 kc Fehérje: 39,7 gr Szh.: 79,2 gr Cuk:5,6gr Só:1,7 gr Zsír:32 grTzs:11,8 gr Kalc:232,59 gr	En: 3449 kj /821 kc Fehérje: 33,6 gr Szh.: 140,2 gr Cuk:31,2gr Só:1,7 gr Zsír:52,3 grTzs:25,4 gr Kalc:81 gr	En: 2822 kj /672 kc Fehérje: 27,9 gr Szh.: 86,3 gr Cuk:8,6gr Só:2,1 gr Zsír:16,8 grTzs:6,1 gr Kalc:158,5 gr	
Allergén összetevők össz.	Glutén, Rák, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezámag	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag, Szulfitok	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag, Szulfitok	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag, Szulfitok	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag, Szulfitok	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: