Heti étlap: 2026. 11. 30. - 2026. 12. 06. 1 / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

Önkormányzati Konyha, Zirc

	2026. 11. 30. hétfő	2026. 12. 01. kedd	2026. 12. 02. szerda	2026. 12. 03. csütörtök	2026. 12. 04. péntek	2026. 12. 05. szombat
Ebéd	**Nyírségi gombócleves *1,3,7,9,10* Mir.rétes *1,7***	**Karfiolleves *1,3,7,9,10* Gombapaprikás *1,7,9,10,11,12* Tésztaköret *1,3***	**Paradicsomleves *1,3,9,10* Zirci rakottburgonya *1,7,9,10,11,12* Kenyér,rozsos *1,11***	**Krémleves, spárga *1,3,7,9,10* Mexikói csirkemell csík *1,3,7,9,10,12* Bulgur**	**Tyúkhúsleves *1,3,5,6,9,10* Lucskoskáposzta főzelék *1,3,7,9,10,11,12* Kenyér,rozsos *1,11***	
	En: 715 kj /170 kc; Feh:38,2gr Sznh:23gr;Cuk:0,7gr;Só:0,1gr Zsír:7,8gr;Tzs:1,7gr;Kalc:0 gr *Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár*	*En: 948 kj /226 kc; Feh:34,2gr Sznh:120gr;Cuk:3,6gr;Só:0,5gr Zsír:12,1gr;Tzs:5,3gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag, Szulfitok*	*En: 1418 kj /338 kc; Feh:46,4gr Sznh:142gr;Cuk:13,9gr;Só:1,9gr Zsír:18,3gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag, Szulfitok*	*En: 960 kj /228 kc; Feh:49,9gr Sznh:101gr;Cuk:0,6gr;Só:0,9gr Zsír:12,4gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szulfitok*	*En: 957 kj /228 kc; Feh:46,5gr Sznh:90gr;Cuk:5,4gr;Só:2,5gr Zsír:13,6gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0gr* *Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag, Szulfitok*	
Tápérték össz.	*En: 715 kj /170 kc; Feh:38,2 gr;Sznh:23gr;Cuk:0,7gr;Só:0,1gr;Zsír:7,8 gr;Tzs:1,7 gr;Kalc:0 gr*	*En: 948 kj /226 kc; Feh:34,2 gr;Sznh:120gr;Cuk:3,6gr;Só:0,5gr;Zsír:12,1 gr;Tzs:5,3 gr;Kalc:0 gr*	*En: 1418 kj /338 kc; Feh:46,4 gr;Sznh:142gr;Cuk:13,9gr;Só:1,9gr;Zsír:18,3 gr;Tzs:3,2 gr;Kalc:0 gr*	*En: 960 kj /228 kc; Feh:49,9 gr;Sznh:101gr;Cuk:0,6gr;Só:0,9gr;Zsír:12,4 gr;Tzs:0,1 gr;Kalc:0 gr*	*En: 957 kj /228 kc; Feh:46,5 gr;Sznh:90gr;Cuk:5,4gr;Só:2,5gr;Zsír:13,6 gr;Tzs:1,8 gr;Kalc:0 gr*	

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

A változtatás jogát fenntartjuk. Int.vezető: Szakács: Dietetikus: Élelmezésvezető: