

Heti étlap: 2019.06.03. - 2019.06.09. 1 / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év

Önkormányzati Konyha, Zirc

	2019.06.03. hétfő	2019.06.04. kedd	2019.06.05. szerda	2019.06.06. csütörtök	2019.06.07. péntek	2019.06.08. szombat
Ebéd	Zöldségleves *1,3,9* paradisomos húsgombóc *1,3* Burgonya főtt	Babgulyás *1* Lekváros bukta *1,7* Alma	Daragaluskaleves *1,3,9* Lecsós virsli *6* Pároltrizs	Zöldborsóleves *1,3* Csirkepaprikás *1,7* Galuska *1,3*	Rántott leves *1,3* Rakott karfiol *1,7* Kenyér *1* Dinnye Besamel *1,7*	
	En: 3362 kj /801 kc; Feh: 22,1 gr; Szh:152gr;Cuk:0,1gr;Só:5,3 gr; Zsír:22,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Zeller	En: 4597 kj /1094 kc; Feh: 26,5 gr; Szh:162gr;Cuk:47,6gr; Só:11,5 gr; Zsír:22,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tej	En: 4586 kj /1092 kc; Feh: 34,3 gr; Szh:128gr;Cuk:0,5gr;Só:8,9 gr; Zsír:68,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Szójabab, Zeller	En: 6679 kj /1590 kc; Feh: 80,4 gr; Szh:230gr;Cuk:0,2gr;Só:6,6 gr; Zsír:69,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	En: 5850 kj /1393 kc; Feh: 33,3 gr; Szh:160gr;Cuk:0gr;Só:8,1 gr; Zsír:88,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr Glutén, Tojás, Tej	
Tápanyagössz.	En: 3362 kj /801 kc; Feh:22,1 gr;Szh:152gr;Cuk:0,1gr;Só:5,3gr;Zsír:22,6 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 4597 kj /1094 kc; Feh:26,5 gr;Szh:162gr;Cuk:47,6gr;Só:11,5gr;Zsír:22,6 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 4586 kj /1092 kc; Feh:34,3 gr;Szh:128gr;Cuk:0,5gr;Só:8,9gr;Zsír:68,2 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 6679 kj /1590 kc; Feh:80,4 gr;Szh:230gr;Cuk:0,2gr;Só:6,6gr;Zsír:69,6 gr;Tzs:0 gr;Kalc:0 gr	En: 5850 kj /1393 kc; Feh:33,3 gr;Szh:160gr;Cuk:0gr;Só:8,1gr;Zsír:88,2 gr;Tzs:0 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:Szezám; 12:Szulfidok; 13:Csillagfű; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Aláírás: