

**Heti étlap: 2020.03.30. - 2020.04.03. 1 / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

Önkormányzati Konyha, Zirc

	2020.03.30. hétfő	2020.03.31. kedd	2020.04.01. szerda	2020.04.02. csütörtök	2020.04.03. péntek	2020.04.04. szombat
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Babfőzelék Pápai húspogácsa Kenyér	Paradicsomleves Tarhonyás hús Uborka savanyú	Rántott leves Rakott karfiol Kenyér	Ivólé 100% alma Sárgarépas csirkemáj Burgonya főtt	Sárgaborsóleves Milánói spagetti	
<b>Tápérték össz.</b>	En: 5603 kj /1334 kc Fehérje: 37,9 gr Szh.: 100,4 gr Cuk:1,3gr Só:5,7 grZsír:78,1 grTzs:2,6 gr Kalc:0 gr	En: 5487 kj /1307 kc Fehérje: 45,1 gr Szh.: 40,4 gr Cuk:17,7gr Só:1,6 grZsír:41,1 grTzs:0,9 gr Kalc:0 gr	En: 4443 kj /1058 kc Fehérje: 46,5 gr Szh.: 121,8 gr Cuk:2,5gr Só:3 grZsír:39,4 grTzs:7 gr Kalc:0 gr	En: 2741 kj /653 kc Fehérje: 31 gr Szh.: 102,4 gr Cuk:2,5gr Só:1,4 grZsír:13,8 grTzs:0 gr Kalc:0 gr	En: 5148 kj /1226 kc Fehérje: 62,1 gr Szh.: 86,1 gr Cuk:27,8gr Só:4,9 grZsír:38,6 grTzs:1,8 gr Kalc:0 gr	
<b>Allergén össze- tevéők össz.</b>	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szezám-mag	Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Dió, Zeller, Mustár, Szezám-mag, Szulfitek	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezám-mag, Szulfitek	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezám-mag, Szulfitek	Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Szezám-mag	