

**Heti étlap: 2022.07.11. - 2022.07.17. 1 / Napi egyszeri étkeztetés szolgáltatása / 19-69 év**

Önkormányzati Konyha, Zirc

|  | 2022.07.11. hétfő  | 2022.07.12. kedd  | 2022.07.13. szerda  | 2022.07.14. csütörtök  | 2022.07.15. péntek  | 2022.07.16. szombat |
|--|--|---|---|--|---|---------------------|
| <b>Ebéd</b>                                    | Finomfőzelék<br>Pápai húspogácsa<br>Fánk<br>Kenyér   | Húsleves<br>Gyümölcsmártás<br>Főtt hús<br>Piritott dara   | Szárnyasraguleves<br>Káposztás tészta   | Brokkoli Krémleves<br>Göngyölt hús<br>Pároltrisz<br>Befőtt   | Lencsegulyás<br>Mákos guba<br>Dinnye  |                     |
| <b>Tápérték<br/>össz.</b>                      | En: 5078 kj /1209 kc<br>Fehérje: 27,8 gr<br>Szh.: 134,8 gr<br>Cuk:27,2gr Só:14,5<br>grZsír:52,1 grTzs:6,6 gr<br>Kalc:222,34 gr | En: 5531 kj /1317 kc<br>Fehérje: 79,3 gr<br>Szh.: 136,4 gr<br>Cuk:20,8gr Só:3,1<br>grZsír:75,3 grTzs:2,5 gr<br>Kalc:141,24 gr | En: 3480 kj /829 kc<br>Fehérje: 42,7 gr<br>Szh.: 45,5 gr<br>Cuk:11gr Só:1,3<br>grZsír:22,9 grTzs:0,6 gr<br>Kalc:145,57 gr | En: 5961 kj /1419 kc<br>Fehérje: 65,2 gr<br>Szh.: 182,6 gr<br>Cuk:0,7gr Só:3,4<br>grZsír:34,8 grTzs:0,6 gr<br>Kalc:143,09 gr | En: 5895 kj /1403 kc<br>Fehérje: 60,4 gr<br>Szh.: 198,4 gr<br>Cuk:46,2gr Só:5,7<br>grZsír:42,3 grTzs:1,8 gr<br>Kalc:815,85 gr |                     |
| <b>Allergén<br/>össze-<br/>tevők<br/>össz.</b> | Glutén, Tojás,<br>Szójabab, Tej, Zeller,<br>Mustár, Szezám-mag   | Glutén, Tojás,<br>Földimogyoró,<br>Szójabab, Tej, Zeller,<br>Mustár, Szezám-mag,<br>Szulfitek                                 | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller, Mustár   | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller, Mustár,<br>Szezám-mag, Szulfitek  | Glutén, Tojás, Tej,<br>Zeller, Mustár,<br>Szezám-mag  |                     |

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int. vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: