

# Heti étlap: 2024. 04. 29. - 2024. 05. 05. menü / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

Fonyód Konyha Nonprofit Kft., 8640 Fonyód, Fő u.19. / 2-es raktár (gimi)

|                                 | 2024. 04. 29. hétfő                                                                                                                                                                                                                   | 2024. 04. 30. kedd                                                                                                                                                                                                   | 2024. 05. 01. szerda | 2024. 05. 02. csütörtök                                                                                                                                                              | 2024. 05. 03. péntek                                                                                                                                                                                                                      | 2024. 05. 04. szombat |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| R<br>e<br>g<br>g<br>e<br>l<br>i | Karamellás tej *7*, Kakaós kalács *1,3,7*, Margarin delma 20%<br><br>En: 1251 kj /298 kc; Feh:11,3gr<br>Szh:35gr;Cuk:20gr;Só:0,4gr<br>Zsír:10,7gr;Tzs:6,1gr;Kalc:0,25gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej                                     | Tea, Zala felvágott (Kedvenc), Margarin delma 20%, Kenyér félbarna *1*, Zöldpaprika<br><br>En: 827 kj /197 kc; Feh:7,1gr<br>Szh:26gr;Cuk:6,2gr;Só:0,5gr<br>Zsír:6,6gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0,02gr<br><br>Glutén            |                      | Tea, Füstölt sajtkrém *7*, Graham kenyér *1*, Retek<br><br>En: 826 kj /197 kc; Feh:8,1gr<br>Szh:27gr;Cuk:7gr;Só:0,4gr<br>Zsír:6gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0,07gr<br><br>Glutén, Tej           | Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*, Csirkemell sonka (Kedvenc), Margarin delma 20%, Kenyér félbarna *1*, Zöldpaprika<br><br>En: 1121 kj /267 kc; Feh:14gr<br>Szh:31gr;Cuk:11,7gr;Só:0,5gr<br>Zsír:9gr;Tzs:5,1gr;Kalc:0,25gr<br><br>Glutén, Tej |                       |
| T<br>í<br>z<br>ó<br>r<br>a<br>i | Alma<br><br>En: 145 kj /35 kc; Feh:0,4gr<br>Szh:7gr;Cuk:7gr;Só:0gr<br>Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0,01gr                                                                                                                                  | Körte<br><br>En: 222 kj /53 kc; Feh:0,4gr<br>Szh:12gr;Cuk:9,8gr;Só:0gr<br>Zsír:0,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0,02gr                                                                                                             |                      | Narancs<br><br>En: 173 kj /41 kc; Feh:0,6gr<br>Szh:8gr;Cuk:8,5gr;Só:0gr<br>Zsír:0,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0,04gr                                                                            | Alma<br><br>En: 145 kj /35 kc; Feh:0,4gr<br>Szh:7gr;Cuk:7gr;Só:0gr<br>Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0,01gr                                                                                                                                      |                       |
| E<br>b<br>é<br>d                | Sertéspörkölt, Zöldbabfőzelék *1,3,6,7,9,10*, Graham kenyér *1*<br><br>En: 1307 kj /311 kc; Feh:21gr<br>Szh:34gr;Cuk:10,3gr;Só:0,6gr<br>Zsír:9,8gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0,09gr<br><br>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller,                 | Főtt tojás *3*, Paraj főzelék *1,3,6,7,9,10*, Főtt burgonya<br><br>En: 1569 kj /374 kc; Feh:17,8gr<br>Szh:52gr;Cuk:12,6gr;Só:0,4gr<br>Zsír:10,2gr;Tzs:4,8gr;Kalc:0,45gr<br><br>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, |                      | Natúr csirkemell *1*, Burgonyapüré *7*, Uborka saláta<br><br>En: 1664 kj /396 kc; Feh:22,4gr<br>Szh:43gr;Cuk:10,6gr;Só:0,7gr<br>Zsír:14,8gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0,12gr<br><br>Glutén, Tej | Paradicsomos húsos káposzta *1,3,6,7,9,10*, Kelt kifli *1,3,7*<br><br>En: 1603 kj /382 kc; Feh:22,2gr<br>Szh:41gr;Cuk:15,1gr;Só:0,8gr<br>Zsír:13,8gr;Tzs:4,2gr;Kalc:0,11gr<br><br>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller,                   |                       |
| U<br>z<br>s<br>o<br>n<br>n<br>a | Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*, Halkrém *3,4,7,10*, Kenyér félbarna *1*, Póréhagyma<br><br>En: 1244 kj /296 kc; Feh:13,5gr<br>Szh:32gr;Cuk:11,8gr;Só:0,5gr<br>Zsír:12,4gr;Tzs:5,1gr;Kalc:0,27gr<br><br>Glutén, Tojás, Hal, Tej, Mustár | Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*, Bukta graham 5dkg *1,3,7*<br><br>En: 1184 kj /282 kc; Feh:10,6gr<br>Szh:39gr;Cuk:18,9gr;Só:0,5gr<br>Zsír:8,7gr;Tzs:4gr;Kalc:0,24gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej                          |                      | Tea, Kefir 150g *7*, Kifli 5dkg *1*<br><br>En: 923 kj /220 kc; Feh:9,6gr<br>Szh:37gr;Cuk:10,8gr;Só:0,4gr<br>Zsír:3,5gr;Tzs:2gr;Kalc:0,2gr<br><br>Glutén, Tej                         | Tea, Vajkrém (Fino) *7*, Zsemle 5dkg *1*, Uborka<br><br>En: 864 kj /206 kc; Feh:6,6gr<br>Szh:37gr;Cuk:5,9gr;Só:0,2gr<br>Zsír:4,5gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0,02gr<br><br>Glutén, Tej                                                               |                       |
|                                 | En: 3947 kj /940 kc; Feh:46,3 gr;Szh:108gr;Cuk:49,1gr;Só:1,5gr;Zsír:33,3 gr;Tzs:14,6 gr;Kalc:0,62 gr                                                                                                                                  | En: 3802 kj /905 kc; Feh:35,9 gr;Szh:128gr;Cuk:47,4gr;Só:1,4gr;Zsír:25,8 gr;Tzs:11,2 gr;Kalc:0,73 gr                                                                                                                 |                      | En: 3587 kj /854 kc; Feh:40,7 gr;Szh:116gr;Cuk:37gr;Só:1,5gr;Zsír:24,5 gr;Tzs:10,8 gr;Kalc:0,43 gr                                                                                   | En: 3733 kj /889 kc; Feh:43,2 gr;Szh:116gr;Cuk:39,7gr;Só:1,4gr;Zsír:27,7 gr;Tzs:11,9 gr;Kalc:0,39 gr                                                                                                                                      |                       |

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

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: