

Heti étlap: 2024. 04. 29. - 2024. 05. 05. menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 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 e g g e l i	Karamellás tej *7* Kakaós kalács *1,3,7* Margarin delma 20% <i>En: 1805 kj /430 kc; Feh:14,7gr Szh:58gr;Cuk:31,4gr;Só:0,6gr Zsír:12,4gr;Tzs:5,9gr;Kalc:0,25gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Tea Zala felvágott (Kedvenc) Margarin delma 20% Kenyér félbarna *1* Zöldpaprika <i>En: 1421 kj /338 kc; Feh:11,4gr Szh:45gr;Cuk:11,8gr;Só:0,8gr Zsír:10,9gr;Tzs:4gr;Kalc:0,03gr</i> <i>Glutén</i>		Tea Füstölt sajtkrém *7* Graham kenyér *1* Retek <i>En: 1377 kj /328 kc; Feh:12,9gr Szh:48gr;Cuk:12,9gr;Só:0,7gr Zsír:9gr;Tzs:4,8gr;Kalc:0,11gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Tea Csirkemell sonka (Kedvenc) Margarin delma 20% Kenyér félbarna *1* Zöldpaprika <i>En: 1259 kj /300 kc; Feh:12gr Szh:45gr;Cuk:11,8gr;Só:0,5gr Zsír:6,2gr;Tzs:2gr;Kalc:0,02gr</i> <i>Glutén</i>	
E b b é d	Zöldbableves *1,3,6,7,9,10* Tarhonyás hús *1,3,6,7,9,10* Vegyes savanyúság *10,12* <i>En: 3432 kj /817 kc; Feh:42,7gr Szh:103gr;Cuk:10,9gr;Só:2gr Zsír:23,9gr;Tzs:4,9gr;Kalc:0,11gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szulfítok</i>	Húsgombóc leves *1,3,6,7,9,10* Főtt tojás *3* Paraj főzelék *1,3,6,7,9,10* Főtt burgonya <i>En: 3402 kj /810 kc; Feh:44,7gr Szh:97gr;Cuk:14,4gr;Só:2gr Zsír:26gr;Tzs:6,2gr;Kalc:0,53gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>		Sajtkrémléves *1,3,6,7,9,10* Rántott csirkemell *1,3* Párolt rizs Csemege uborka <i>En: 3477 kj /828 kc; Feh:42,3gr Szh:109gr;Cuk:3,3gr;Só:1,7gr Zsír:24,2gr;Tzs:4,9gr;Kalc:0,05gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	Paradicsomos húsos káposzta *1,3,6,7,9,10* Szezámagos kifli *1,3,7,11* Alma <i>En: 3564 kj /848 kc; Feh:41gr Szh:112gr;Cuk:43gr;Só:1,9gr Zsír:24,9gr;Tzs:8,1gr;Kalc:0,18gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag</i>	
U z s o n n a	Halkrém *3,4,7,10* Kenyér félbarna *1* Póréhagyma <i>En: 1166 kj /278 kc; Feh:11gr Szh:37gr;Cuk:1,8gr;Só:0,4gr Zsír:8,6gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0,04gr</i> <i>Glutén, Tojás, Hal, Tej, Mustár</i>	Bukta graham 5dkg *1,3,7* Körte <i>En: 1013 kj /241 kc; Feh:4,4gr Szh:46gr;Cuk:23gr;Só:0,3gr Zsír:3,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0,02gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>		Kefir 150g *7* Kifli 5dkg *1* Narancs <i>En: 1081 kj /257 kc; Feh:10,2gr Szh:44gr;Cuk:18,5gr;Só:0,4gr Zsír:3,6gr;Tzs:2gr;Kalc:0,26gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Vajkrém (Fino) *7* Zsemle 5dkg *1* Uborka <i>En: 858 kj /204 kc; Feh:6,9gr Szh:33gr;Cuk:1,3gr;Só:0,2gr Zsír:6,4gr;Tzs:3,9gr;Kalc:0,02gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 6402 kj /1524 kc; Feh:68,4 gr;Szh:198gr;Cuk:44,1gr;Só:3gr;Zsír:45 gr;Tzs:12,3 gr;Kalc:0,4 gr</i>	<i>En: 5836 kj /1390 kc; Feh:60,5 gr;Szh:189gr;Cuk:49,3gr;Só:3,1gr;Zsír:40,5 gr;Tzs:10,2 gr;Kalc:0,58 gr</i>		<i>En: 5935 kj /1413 kc; Feh:65,4 gr;Szh:201gr;Cuk:34,7gr;Só:2,8gr;Zsír:36,9 gr;Tzs:11,7 gr;Kalc:0,42 gr</i>	<i>En: 5680 kj /1352 kc; Feh:59,9 gr;Szh:190gr;Cuk:56gr;Só:2,6gr;Zsír:37,6 gr;Tzs:14 gr;Kalc:0,23 gr</i>	

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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: