

Heti étlap: 2024. 05. 13. - 2024. 05. 19. menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 11-14 év

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

	2024. 05. 13. hétfő	2024. 05. 14. kedd	2024. 05. 15. szerda	2024. 05. 16. csütörtök	2024. 05. 17. péntek	2024. 05. 18. szombat
R e g g e li	Tea Soproni felvágott (Kedvenc) Margarin delma 20% Kenyér félbarna *1* Uborka En: 1401 kj /334 kc; Feh:11,1gr Szh:45gr;Cuk:11,9gr;Só:0,7gr Zsír:10,5gr;Tzs:3,9gr;Kalc:0,03gr Glutén	Kakaó *7* Briós 5 dkg *1,3,7* Margarin delma 20% En: 1025 kj /244 kc; Feh:15,9gr Szh:70gr;Cuk:28,8gr;Só:0,8gr Zsír:15,6gr;Tzs:4,6gr;Kalc:0,27gr Glutén, Tojás, Tej	Tea Tojáskrém *3,7* Kenyér félbarna *1* Újhagyma En: 1508 kj /359 kc; Feh:13gr Szh:47gr;Cuk:12,4gr;Só:0,8gr Zsír:11,7gr;Tzs:4,9gr;Kalc:0,02gr Glutén, Tojás, Tej	Tea Nagylyukú sajt (Baron) *7* Margarin delma 20% Graham kenyér *1* Retek En: 1516 kj /361 kc; Feh:14,8gr Szh:46gr;Cuk:11,4gr;Só:0,7gr Zsír:12,8gr;Tzs:6,4gr;Kalc:0,28gr Glutén, Tej	Tea Csirkemell sonka (Kedvenc) Margarin delma 20% Kenyér félbarna *1* Zöldpaprika En: 1259 kj /300 kc; Feh:12gr Szh:45gr;Cuk:11,8gr;Só:0,5gr Zsír:6,2gr;Tzs:2gr;Kalc:0,02gr Glutén	
E b é d	Burgonyaleves *1,3,6,7,9,10* Sertéspörkölt Tököfőzelék *1,3,6,7,9,10* Graham kenyér *1* En: 3350 kj /798 kc; Feh:38gr Szh:100gr;Cuk:22,8gr;Só:2gr Zsír:26gr;Tzs:6,5gr;Kalc:0,2gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Karalábéleves *1,3,6,7,9,10* Temesvári tokány *1,3,6,7,9,10* Párolt rizs En: 3449 kj /821 kc; Feh:36,5gr Szh:112gr;Cuk:10gr;Só:1,8gr Zsír:24,4gr;Tzs:5,8gr;Kalc:0,1gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Húsleves *1,3,6,7,9,10* Vadas mártás *1,7,9,10* Tésztaköret *1,3* En: 3562 kj /848 kc; Feh:42,2gr Szh:116gr;Cuk:14,6gr;Só:1,9gr Zsír:22,8gr;Tzs:6,7gr;Kalc:0,11gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Paradicsomleves *1,3,9* Reszelt csirkemáj *1,3,6,7,9,10* Főtt burgonya Cékla savanyúság En: 3554 kj /846 kc; Feh:37gr Szh:113gr;Cuk:28,1gr;Só:2gr Zsír:27,1gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0,12gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Sertésraguleves *1,3,6,7,9,10* Mákos nudli *1* Alma En: 3504 kj /834 kc; Feh:34,8gr Szh:112gr;Cuk:41,3gr;Só:1,9gr Zsír:26,1gr;Tzs:4,2gr;Kalc:0,05gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	
U z s o n n a	Túrósbatyu graham 5dkg *1,3,7* Alma En: 869 kj /207 kc; Feh:6,1gr Szh:36gr;Cuk:22,5gr;Só:0,3gr Zsír:5,6gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0,01gr Glutén, Tojás, Tej	Halkrém *3,4,7,10* Kenyér félbarna *1* Póréhagyma En: 1166 kj /278 kc; Feh:11gr Szh:37gr;Cuk:1,8gr;Só:0,4gr Zsír:8,6gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0,04gr Glutén, Tojás, Hal, Tej, Mustár	Sajtos kifli 5dkg *1,7* Margarin delma 20% Színespaprika Körte En: 1082 kj /258 kc; Feh:6gr Szh:43gr;Cuk:15,4gr;Só:0,1gr Zsír:6,5gr;Tzs:1,2gr;Kalc:0,03gr Glutén, Tej	Krémtúró van.90g *7* Kifli 5dkg *1* En: 1237 kj /295 kc; Feh:12,2gr Szh:48gr;Cuk:19,4gr;Só:0,4gr Zsír:5,6gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0,08gr Glutén, Tej	Snidling Krémsajt (Fino) *7* Zsemle 5dkg *1* Uborka En: 827 kj /197 kc; Feh:8,2gr Szh:33gr;Cuk:2gr;Só:0,1gr Zsír:4,7gr;Tzs:2,7gr;Kalc:0,03gr Glutén, Tej	
	En: 5619 kj /1338 kc; Feh:55,2 gr;Szh:182gr;Cuk:57,2gr;Só:2,9gr;Zsír:42,2 gr;Tzs:12,9 gr;Kalc:0,24 gr	En: 5640 kj /1343 kc; Feh:63,5 gr;Szh:219gr;Cuk:40,6gr;Só:3gr;Zsír:48,6 gr;Tzs:11,9 gr;Kalc:0,41 gr	En: 6152 kj /1465 kc; Feh:61,2 gr;Szh:206gr;Cuk:42,4gr;Só:2,8gr;Zsír:41,1 gr;Tzs:12,8 gr;Kalc:0,16 gr	En: 6307 kj /1502 kc; Feh:64,1 gr;Szh:207gr;Cuk:58,9gr;Só:3,1gr;Zsír:45,5 gr;Tzs:13,6 gr;Kalc:0,47 gr	En: 5589 kj /1331 kc; Feh:55,1 gr;Szh:190gr;Cuk:55gr;Só:2,6gr;Zsír:37 gr;Tzs:8,9 gr;Kalc:0,1 gr	

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

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: