

# Heti étlap: 2024. 05. 13. - 2024. 05. 19. menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 15-18 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 |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>R</b><br><b>e</b><br><b>g</b><br><b>g</b><br><b>e</b><br><b>l</b>             | Tea<br>Soproni felvágott (Kedvenc)<br>Margarin delma 20%<br>Kenyér félbarna *1*<br>Uborka<br><br>En: 1829 kj /435 kc; Feh:15,3gr<br>Szh:60gr;Cuk:12,5gr;Só:0,9gr<br>Zsír:12,7gr;Tzs:4,8gr;Kalc:0,04gr<br><br>Glutén                                               | Kakaó *7*<br>Briós 5 dkg *1,3,7*<br>Margarin delma 20%<br><br>En: 1195 kj /285 kc; Feh:15,9gr<br>Szh:80gr;Cuk:38,8gr;Só:0,8gr<br>Zsír:15,6gr;Tzs:4,6gr;Kalc:0,27gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej                                                  | Tea<br>Tojáskrém *3,7*<br>Kenyér félbarna *1*<br>Újhagyma<br><br>En: 1848 kj /440 kc; Feh:16,1gr<br>Szh:62gr;Cuk:13gr;Só:1,9gr<br>Zsír:12gr;Tzs:5gr;Kalc:0,03gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej                                            | Tea<br>Nagylyukú sajt (Baron) *7*<br>Margarin delma 20%<br>Graham kenyér *1*<br>Retek<br><br>En: 1979 kj /471 kc; Feh:20,3gr<br>Szh:61gr;Cuk:11,9gr;Só:0,9gr<br>Zsír:15,8gr;Tzs:8,1gr;Kalc:0,37gr<br><br>Glutén, Tej                                            | Tea<br>Csirkemell sonka (Kedvenc)<br>Margarin delma 20%<br>Kenyér félbarna *1*<br>Zöldpaprika<br><br>En: 1639 kj /390 kc; Feh:16,6gr<br>Szh:60gr;Cuk:12,5gr;Só:0,6gr<br>Zsír:7gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0,03gr<br><br>Glutén   |                       |
| <b>E</b><br><b>b</b><br><b>é</b><br><b>d</b>                                     | Burgonyaleves *1,3,6,7,9,10*<br>Sertéspörkölt<br>Tököfőzelék *1,3,6,7,9,10*<br>Graham kenyér *1*<br><br>En: 3401 kj /810 kc; Feh:43,1gr<br>Szh:105gr;Cuk:19,7gr;Só:1,8gr<br>Zsír:22,6gr;Tzs:6,2gr;Kalc:0,18gr<br><br>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár | Karalábéleves *1,3,6,7,9,10*<br>Temesvári tokány *1,3,6,7,9,10*<br>Párolt rizs<br><br>En: 3463 kj /825 kc; Feh:37gr<br>Szh:112gr;Cuk:12,7gr;Só:1,9gr<br>Zsír:24,7gr;Tzs:5,8gr;Kalc:0,12gr<br><br>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár | Húsleves *1,3,6,7,9,10*<br>Vadas mártás *1,7,9,10*<br>Tésztaköret *1,3*<br><br>En: 3756 kj /894 kc; Feh:45gr<br>Szh:117gr;Cuk:12,3gr;Só:2gr<br>Zsír:26,5gr;Tzs:7,3gr;Kalc:0,12gr<br><br>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár | Paradicsomleves *1,3,9*<br>Reszelt csirkemáj *1,3,6,7,9,10*<br>Főtt burgonya<br>Cékla savanyúság<br><br>En: 3538 kj /842 kc; Feh:38,9gr<br>Szh:113gr;Cuk:28,1gr;Só:2gr<br>Zsír:25,6gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0,12gr<br><br>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár | Sertésraguleves *1,3,6,7,9,10*<br>Mákos nudli *1*<br>Alma<br><br>En: 3759 kj /895 kc; Feh:35,5gr<br>Szh:121gr;Cuk:42gr;Só:1,9gr<br>Zsír:28gr;Tzs:4,7gr;Kalc:0,04gr<br><br>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár |                       |
| <b>V</b><br><b>a</b><br><b>c</b><br><b>s</b><br><b>o</b><br><b>r</b><br><b>a</b> | Tea<br>Túrókrémes gombóc *1,3*<br>Alma<br><br>En: 2613 kj /622 kc; Feh:15,9gr<br>Szh:123gr;Cuk:44,4gr;Só:1gr<br>Zsír:20,3gr;Tzs:4gr;Kalc:0,02gr<br><br>Glutén, Tojás                                                                                              | Tea<br>Pizzás szelet *1,6,7*<br><br>En: 2380 kj /567 kc; Feh:23,2gr<br>Szh:86gr;Cuk:20,9gr;Só:0,8gr<br>Zsír:13,1gr;Tzs:6gr;Kalc:0,23gr<br><br>Glutén, Szójabab, Tej                                                                           | Tea<br>Orosz hússaláta *3,7,10*<br>Kenyér félbarna *1*<br><br>En: 2854 kj /679 kc; Feh:33,7gr<br>Szh:70gr;Cuk:20,9gr;Só:0,9gr<br>Zsír:31,3gr;Tzs:7,8gr;Kalc:0,08gr<br><br>Glutén, Tojás, Tej, Mustár                                 | Tea<br>Virsli sertés *6*<br>Kenyér félbarna *1*<br>Mustár *10*<br><br>En: 2710 kj /645 kc; Feh:27,4gr<br>Szh:64gr;Cuk:14,5gr;Só:1,7gr<br>Zsír:27,6gr;Tzs:10,4gr;Kalc:0,05gr<br><br>Glutén, Szójabab, Mustár                                                     |                                                                                                                                                                                                                        |                       |
|                                                                                  | En: 7843 kj /1867 kc; Feh:74,4 gr;Szh:289gr;Cuk:76,6gr;Só:3,6gr;Zsír:55,7 gr;Tzs:15 gr;Kalc:0,23 gr                                                                                                                                                               | En: 7039 kj /1676 kc; Feh:76,1 gr;Szh:278gr;Cuk:72,5gr;Só:3,4gr;Zsír:53,4 gr;Tzs:16,4 gr;Kalc:0,62 gr                                                                                                                                         | En: 8457 kj /2014 kc; Feh:94,8 gr;Szh:248gr;Cuk:46,2gr;Só:4,8gr;Zsír:69,8 gr;Tzs:20,1 gr;Kalc:0,23 gr                                                                                                                                | En: 8227 kj /1959 kc; Feh:86,5 gr;Szh:238gr;Cuk:54,6gr;Só:4,7gr;Zsír:69 gr;Tzs:22,1 gr;Kalc:0,54 gr                                                                                                                                                             | En: 5398 kj /1285 kc; Feh:52,1 gr;Szh:182gr;Cuk:54,4gr;Só:2,5gr;Zsír:35 gr;Tzs:7 gr;Kalc:0,07 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: