

Heti étlap: 2024. 04. 29. - 2024. 05. 05. menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 4-6 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: 1372 kj /327 kc; Feh:12,4gr Szh:42gr;Cuk:23,2gr;Só:0,5gr Zsír:9,8gr;Tzs:4,8gr;Kalc:0,24gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Tea Zala felvágott (Kedvenc) Margarin delma 20% Kenyér félbarna *1* Zöldpaprika <i>En: 990 kj /236 kc; Feh:8gr Szh:31gr;Cuk:7,3gr;Só:0,6gr Zsír:7,7gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0,02gr</i> <i>Glutén</i>		Tea Füstölt sajtkrém *7* Graham kenyér *1* Retek <i>En: 991 kj /236 kc; Feh:9,6gr Szh:33gr;Cuk:8,2gr;Só:0,5gr Zsír:6,9gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0,08gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Tej (pasztörözött; 1,5 %) *7* Csirkemell sonka (Kedvenc) Margarin delma 20% Kenyér félbarna *1* Zöldpaprika <i>En: 1169 kj /278 kc; Feh:14,9gr Szh:36gr;Cuk:11,8gr;Só:0,6gr Zsír:7,5gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0,24gr</i> <i>Glutén, Tej</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: 2288 kj /545 kc; Feh:30,3gr Szh:66gr;Cuk:6,5gr;Só:1gr Zsír:16,8gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0,07gr</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: 2427 kj /578 kc; Feh:31,1gr Szh:60gr;Cuk:7,5gr;Só:1,1gr Zsír:23,2gr;Tzs:4,8gr;Kalc:0,3gr</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: 2490 kj /593 kc; Feh:32,6gr Szh:70gr;Cuk:2,6gr;Só:1,1gr Zsír:19,7gr;Tzs:4,5gr;Kalc:0,09gr</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: 2568 kj /612 kc; Feh:32,6gr Szh:78gr;Cuk:26,7gr;Só:1,3gr Zsír:17,8gr;Tzs:6,3gr;Kalc:0,16gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag</i>	
U z s o n n a	Halkrém *3,4,7,10* Kenyér félbarna *1* Póréhagyma <i>En: 909 kj /217 kc; Feh:8,3gr Szh:27gr;Cuk:1,6gr;Só:0,3gr Zsír:8gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0,03gr</i> <i>Glutén, Tojás, Hal, Tej, Mustár</i>	Bukta graham 5dkg *1,3,7* Körte <i>En: 902 kj /215 kc; Feh:4,2gr Szh:40gr;Cuk:18,1gr;Só:0,3gr Zsír:3,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0,02gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>		Kefir 150g *7* Kifli 5dkg *1* Narancs <i>En: 995 kj /237 kc; Feh:9,9gr Szh:40gr;Cuk:14,2gr;Só:0,4gr Zsír:3,6gr;Tzs:2gr;Kalc:0,24gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Vajkrém (Fino) *7* Zsemle 5dkg *1* Uborka <i>En: 762 kj /181 kc; Feh:6,3gr Szh:32gr;Cuk:0,8gr;Só:0,2gr Zsír:4,4gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0,02gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	
	<i>En: 4569 kj /1088 kc; Feh:51 gr;Szh:134gr;Cuk:31,2gr;Só:1,8gr;Zsír:34,6 gr;Tzs:9,7 gr;Kalc:0,34 gr</i>	<i>En: 4319 kj /1028 kc; Feh:43,3 gr;Szh:132gr;Cuk:32,9gr;Só:1,9gr;Zsír:34,2 gr;Tzs:7,6 gr;Kalc:0,34 gr</i>		<i>En: 4476 kj /1066 kc; Feh:52,1 gr;Szh:144gr;Cuk:25gr;Só:2gr;Zsír:30,2 gr;Tzs:10,2 gr;Kalc:0,41 gr</i>	<i>En: 4500 kj /1071 kc; Feh:53,8 gr;Szh:146gr;Cuk:39,3gr;Só:2gr;Zsír:29,7 gr;Tzs:12,3 gr;Kalc:0,42 gr</i>	

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

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: