

Heti étlap: 2024. 04. 29. - 2024. 05. 05. menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 7-10 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%	Tea Zala felvágott (Kedvenc) Margarin delma 20% Kenyér félbarna *1* Zöldpaprika			Tea Füstölt sajtkrém *7* Graham kenyér *1* Retek	Tea Csirkemell sonka (Kedvenc) Margarin delma 20% Kenyér félbarna *1* Zöldpaprika					
	En: 1570 kj /374 kc; Feh:13,6gr Szh:50gr;Cuk:27,3gr;Só:0,5gr Zsír:10,6gr;Tzs:5,2gr;Kalc:0,25gr	En: 1239 kj /295 kc; Feh:10,4gr Szh:39gr;Cuk:9,7gr;Só:0,7gr Zsír:9,8gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0,03gr			En: 1199 kj /285 kc; Feh:11,5gr Szh:41gr;Cuk:10,6gr;Só:0,6gr Zsír:8,2gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0,1gr	En: 1076 kj /256 kc; Feh:11gr Szh:39gr;Cuk:9,7gr;Só:0,4gr Zsír:5,1gr;Tzs:1,6gr;Kalc:0,02gr					
	Glutén, Tojás, Tej	Glutén			Glutén, Tej	Glutén					
E b é d	Zöldbableves *1,3,6,7,9,10* Tarhonyás hús *1,3,6,7,9,10* Vegyes savanyúság *10,12*	Húsgombóc leves *1,3,6,7,9,10* Főtt tojás *3* Paraj főzelék *1,3,6,7,9,10* Főtt burgonya			Sajtkrémléves *1,3,6,7,9,10* Rántott csirkemell *1,3* Párolt rizs Csemege uborka	Paradicsomos húsos káposzta *1,3,6,7,9,10* Szezámagos kifli *1,3,7,11* Alma					
	En: 2831 kj /674 kc; Feh:38,2gr Szh:84gr;Cuk:9,5gr;Só:2gr Zsír:19,1gr;Tzs:4,2gr;Kalc:0,1gr	En: 2804 kj /668 kc; Feh:35,8gr Szh:79gr;Cuk:10,8gr;Só:1,9gr Zsír:22,4gr;Tzs:5,1gr;Kalc:0,39gr			En: 2922 kj /696 kc; Feh:37,3gr Szh:87gr;Cuk:2,8gr;Só:1,8gr Zsír:21,6gr;Tzs:4,9gr;Kalc:0,05gr	En: 2992 kj /712 kc; Feh:39,5gr Szh:91gr;Cuk:29,7gr;Só:1,9gr Zsír:20,1gr;Tzs:6,8gr;Kalc:0,18gr					
	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szulfitok	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár			Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szezámmag					
U z s o n n a	Halkrém *3,4,7,10* Kenyér félbarna *1* Póréhagyma	Bukta graham 5dkg *1,3,7* Körte			Kefir 150g *7* Kifli 5dkg *1* Narancs	Vajkrém (Fino) *7* Zsemle 5dkg *1* Uborka					
	En: 1014 kj /242 kc; Feh:10gr Szh:32gr;Cuk:1,6gr;Só:0,3gr Zsír:7,2gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0,04gr	En: 946 kj /225 kc; Feh:4,3gr Szh:43gr;Cuk:20,1gr;Só:0,3gr Zsír:3,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0,02gr			En: 1029 kj /245 kc; Feh:10gr Szh:42gr;Cuk:16gr;Só:0,4gr Zsír:3,6gr;Tzs:2gr;Kalc:0,25gr	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					
	Glutén, Tojás, Hal, Tej, Mustár	Glutén, Tojás, Tej			Glutén, Tej	Glutén, Tej					
	En: 5415 kj /1289 kc; Feh:61,8 gr;Szh:165gr;Cuk:38,4gr;Só:2,8gr;Zsír: 36,9 gr;Tzs:10,7 gr;Kalc:0,38 gr	En: 4989 kj /1188 kc; Feh:50,5 gr;Szh:160gr;Cuk:40,5gr;Só:2,9gr;Zsír: 35,7 gr;Tzs:8,7 gr;Kalc:0,44 gr			En: 5151 kj /1226 kc; Feh:58,9 gr;Szh:169gr;Cuk:29,4gr;Só:2,8gr;Zsír: 33,4 gr;Tzs:11,3 gr;Kalc:0,4 gr	En: 4926 kj /1173 kc; Feh:57,4 gr;Szh:162gr;Cuk:40,7gr;Só:2,5gr;Zsír: 31,7 gr;Tzs:12,3 gr;Kalc:0,22 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: