

Heti étlap: 2024. 05. 06. - 2024. 05. 12. menü / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 év

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

	2024. 05. 06. hétfő	2024. 05. 07. kedd	2024. 05. 08. szerda	2024. 05. 09. csütörtök	2024. 05. 10. péntek	2024. 05. 11. szombat
R e g g e l i	Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*, Májusi csemege (Kedvenc), Margarin delma 20%, Kenyér félbarna *1*, Zöldpaprika En: 1260 kj /300 kc; Feh:13,4gr Szh:31gr;Cuk:11,7gr;Só:0,6gr Zsír:11,9gr;Tzs:6,8gr;Kalc:0,26gr Glutén, Tej	Vaníliás tej *7*, fonott kalács *1,3,7*, Margarin delma 20% En: 1303 kj /310 kc; Feh:11,5gr Szh:40gr;Cuk:20,1gr;Só:0,4gr Zsír:11,8gr;Tzs:6,1gr;Kalc:0,25gr Glutén, Tojás, Tej	Tea, Mozzarella sajt *7*, Margarin delma 20%, Kenyér félbarna *1*, Uborka En: 857 kj /204 kc; Feh:8,3gr Szh:25gr;Cuk:6,1gr;Só:0,4gr Zsír:6,8gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0,12gr Glutén, Tej	Tea, Körözött *7*, Kenyér félbarna *1*, Póréhagyma En: 989 kj /235 kc; Feh:13,5gr Szh:29gr;Cuk:7,8gr;Só:0,2gr Zsír:6,3gr;Tzs:4,2gr;Kalc:0,09gr Glutén, Tej	Tea, Gépsonka (Kedvenc,sertés) *6,7*, Margarin delma 20%, Kenyér félbarna *1*, Zöldpaprika En: 726 kj /173 kc; Feh:6,1gr Szh:27gr;Cuk:6,2gr;Só:0,3gr Zsír:3,6gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0,02gr Glutén, Szójabab, Tej	
T í z ó r a i	Alma En: 145 kj /35 kc; Feh:0,4gr Szh:7gr;Cuk:7gr;Só:0gr Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0,01gr	Eper En: 162 kj /39 kc; Feh:0,9gr Szh:7gr;Cuk:5,2gr;Só:0gr Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0,03gr	Körte En: 222 kj /53 kc; Feh:0,4gr Szh:12gr;Cuk:9,8gr;Só:0gr Zsír:0,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0,02gr	Narancs En: 173 kj /41 kc; Feh:0,6gr Szh:8gr;Cuk:8,5gr;Só:0gr Zsír:0,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0,04gr	Alma En: 145 kj /35 kc; Feh:0,4gr Szh:7gr;Cuk:7gr;Só:0gr Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0,01gr	
E b é d	Fasírt *1,3*, Zöldborsó főzelék *1,3,6,7,9,10*, Graham kenyér *1* En: 1477 kj /352 kc; Feh:23,3gr Szh:39gr;Cuk:7,2gr;Só:0,4gr Zsír:11gr;Tzs:3,8gr;Kalc:0,09gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller,	Sertéspörkölt, Burgonya főzelék *1,3,6,7,9,10*, Graham kenyér *1* En: 1361 kj /324 kc; Feh:17,9gr Szh:37gr;Cuk:3,4gr;Só:0,5gr Zsír:11,2gr;Tzs:3,5gr;Kalc:0,05gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller,	Sült csirkecomb *1,3,6,7,9,10*, Csőben sült brokkoli *1,3,6,7,9,10* En: 1452 kj /346 kc; Feh:33gr Szh:20gr;Cuk:8,8gr;Só:0,4gr Zsír:16gr;Tzs:8,7gr;Kalc:0,34gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller,	Paradicsomos tonhalas penne *1,3,4,7* En: 1385 kj /330 kc; Feh:13,2gr Szh:40gr;Cuk:6,3gr;Só:0,8gr Zsír:12,9gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0,08gr Glutén, Tojás, Hal, Tej	Frankfurti leves *1,3,6,7,9,10*, Rizsfelfújt *3,7*, eper lekvár En: 1936 kj /461 kc; Feh:12,1gr Szh:61gr;Cuk:35,2gr;Só:1gr Zsír:18,4gr;Tzs:7,6gr;Kalc:0,15gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller,	
U z s o n n a	Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*, Kakaós csiga graham 5dkg *1,3,7* En: 1019 kj /243 kc; Feh:8,6gr Szh:25gr;Cuk:22,6gr;Só:0,5gr Zsír:11,6gr;Tzs:4,6gr;Kalc:0,24gr Glutén, Tojás, Tej	Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*, Kenőmájás (Kedvenc) *1,6*, Kenyér félbarna *1*, Retek En: 1133 kj /270 kc; Feh:12,8gr Szh:31gr;Cuk:11,8gr;Só:0,5gr Zsír:9,7gr;Tzs:5,9gr;Kalc:0,26gr Glutén, Szójabab, Tej	Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*, Sós bot *1,7*, Margarin delma 20% En: 1116 kj /266 kc; Feh:10,9gr Szh:32gr;Cuk:11,7gr;Só:0,4gr Zsír:11,6gr;Tzs:6,3gr;Kalc:0,24gr Glutén, Tej	Tea, Joghurt Danone erdei egyes 125 gr *7*, Graham kifli 5dkg *1* En: 1057 kj /252 kc; Feh:9,6gr Szh:46gr;Cuk:20gr;Só:0,3gr Zsír:2,7gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0,13gr Glutén, Tej	Tea, Krémsajt (Fino) *7*, Zsemle 5dkg *1*, Retek En: 838 kj /200 kc; Feh:7,3gr Szh:38gr;Cuk:6,5gr;Só:0,1gr Zsír:3,3gr;Tzs:1,8gr;Kalc:0,02gr Glutén, Tej	
	En: 3900 kj /929 kc; Feh:45,6 gr;Szh:103gr;Cuk:48,5gr;Só:1,5gr;Zsír: 34,9 gr;Tzs:15,2 gr;Kalc:0,59 gr	En: 3960 kj /943 kc; Feh:43,1 gr;Szh:115gr;Cuk:40,4gr;Só:1,4gr;Zsír: 33,1 gr;Tzs:15,5 gr;Kalc:0,59 gr	En: 3648 kj /869 kc; Feh:52,6 gr;Szh:89gr;Cuk:36,4gr;Só:1,2gr;Zsír:3 4,8 gr;Tzs:18,4 gr;Kalc:0,72 gr	En: 3604 kj /858 kc; Feh:36,9 gr;Szh:123gr;Cuk:42,6gr;Só:1,4gr;Zsír: 22,2 gr;Tzs:9,2 gr;Kalc:0,34 gr	En: 3645 kj /868 kc; Feh:26 gr;Szh:132gr;Cuk:54,9gr;Só:1,4gr;Zsír: 25,8 gr;Tzs:10,7 gr;Kalc:0,2 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: