

Heti étlap: 2024. 04. 29. - 2024. 05. 05. menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása / 15-18 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: 2365 kj /563 kc; Feh:18,1gr Szh:79gr;Cuk:41,7gr;Só:0,6gr Zsír:14,7gr;Tzs:7gr;Kalc:0,26gr</i> <i>Glutén, Tojás, Tej</i>	Tea Zala felvágott (Kedvenc) Margarin delma 20% Kenyér félbarna *1* Zöldpaprika <i>En: 1856 kj /442 kc; Feh:15,8gr Szh:60gr;Cuk:12,5gr;Só:1,1gr Zsír:13,2gr;Tzs:4,9gr;Kalc:0,04gr</i> <i>Glutén</i>		Tea Füstölt sajtkrém *7* Graham kenyér *1* Retek <i>En: 1754 kj /418 kc; Feh:16,6gr Szh:64gr;Cuk:13,6gr;Só:0,9gr Zsír:10,4gr;Tzs:5,5gr;Kalc:0,13gr</i> <i>Glutén, Tej</i>	Tea Csirkemell sonka (Kedvenc) Margarin delma 20% Kenyér félbarna *1* Zöldpaprika <i>En: 1639 kj /390 kc; Feh:16,6gr Szh:60gr;Cuk:12,5gr;Só:0,6gr Zsír:7gr;Tzs:2,3gr;Kalc:0,03gr</i> <i>Glutén</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: 3590 kj /855 kc; Feh:43,1gr Szh:108gr;Cuk:12,2gr;Só:2gr Zsír:25,8gr;Tzs:5,1gr;Kalc:0,12gr</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: 3495 kj /832 kc; Feh:42,7gr Szh:99gr;Cuk:14,1gr;Só:1,8gr Zsír:28,8gr;Tzs:6,1gr;Kalc:0,55gr</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: 3704 kj /882 kc; Feh:45,3gr Szh:111gr;Cuk:3,5gr;Só:1,8gr Zsír:27,9gr;Tzs:5,8gr;Kalc:0,06gr</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: 3697 kj /880 kc; Feh:45,8gr Szh:110gr;Cuk:34,1gr;Só:2gr Zsír:27,4gr;Tzs:9,7gr;Kalc:0,17gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár, Szezámag</i>	
V a c s o r a	Tejfölös tokány *1,3,6,7,9,10* Párolt rizs <i>En: 2582 kj /615 kc; Feh:30,4gr Szh:83gr;Cuk:1,5gr;Só:1,9gr Zsír:17,4gr;Tzs:4,9gr;Kalc:0,05gr</i> <i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>			Tea Virsli sertés *6* Kenyér félbarna *1* Mustár *10* <i>En: 2710 kj /645 kc; Feh:27,4gr Szh:64gr;Cuk:14,5gr;Só:1,7gr Zsír:27,6gr;Tzs:10,4gr;Kalc:0,05gr</i> <i>Glutén, Szójabab, Mustár</i>		
	<i>En: 8537 kj /2033 kc; Feh:91,5 gr;Szh:270gr;Cuk:55,4gr;Só:4,5gr;Zsír:57,9 gr;Tzs:17 gr;Kalc:0,43 gr</i>	<i>En: 5350 kj /1274 kc; Feh:58,5 gr;Szh:159gr;Cuk:26,6gr;Só:2,9gr;Zsír:42 gr;Tzs:11 gr;Kalc:0,59 gr</i>		<i>En: 8168 kj /1945 kc; Feh:89,2 gr;Szh:238gr;Cuk:31,6gr;Só:4,5gr;Zsír:65,9 gr;Tzs:21,7 gr;Kalc:0,23 gr</i>	<i>En: 5336 kj /1271 kc; Feh:62,3 gr;Szh:170gr;Cuk:46,6gr;Só:2,6gr;Zsír:34,4 gr;Tzs:12 gr;Kalc:0,2 gr</i>	

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: