

Heti étlap: 2024.04.22. - 2024.04.28. A menü / Középkolász / 15-18 év

Baktalórántháza Összevont Konyhai Intézmény, 4561 Baktalórántháza, Petőfi út 4.

	2024.04.22. hétfő	2024.04.23. kedd	2024.04.24. szerda	2024.04.25. csütörtök	2024.04.26. péntek	2024.04.27. szombat
R e g g e l i	Minidzsem 20 gr, Fehér kenyér *1*, Gyümölcsstea <i>En: 959 kj /228 kc; Feh:5,5gr Szh:49gr;Cuk:11,6gr;Só:1,3gr Zsír:0,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén</i>	Löncs felvágott, Uborka, Fehér kenyér *1*, Gyümölcsstea <i>En: 1632 kj /389 kc; Feh:14,6gr Szh:50gr;Cuk:10,3gr;Só:2,7gr Zsír:13,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén</i>	Baromfi virsli Klasszik 0,24 *6*, Mustár *10*, Fehér kenyér *1*, Gyümölcsstea <i>En: 2082 kj /496 kc; Feh:20,4gr Szh:50gr;Cuk:10,3gr;Só:3,9gr Zsír:23,5gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab, Mustár</i>	Tejeskávé *7*, Margaréta 100 g <i>En: 2519 kj /600 kc; Feh:12,6gr Szh:96gr;Cuk:56,7gr;Só:0,6gr Zsír:18,3gr;Tzs:5,2gr;Kalc:0,36gr Tej</i>	Formázott pulykasonka *6,7,9,10*, Paradicsom, Fehér kenyér *1*, Gyümölcsstea, Delma csészés margarin/500gr/ <i>En: 1537 kj /366 kc; Feh:12,4gr Szh:53gr;Cuk:10,7gr;Só:2,6gr Zsír:11,4gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	
T í z ó r a	Vajkrém *7*, Korpás kifli 50 gr *1* <i>En: 2362 kj /562 kc; Feh:13,1gr Szh:90gr;Cuk:1,3gr;Só:2,7gr Zsír:15,3gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tej</i>	Joghurt 150gr *7* <i>En: 381 kj /91 kc; Feh:2,7gr Szh:13gr;Cuk:12,7gr;Só:0,1gr Zsír:2,9gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0,12gr Tej</i>	Magvas keksz 30gr 8-aska *1,3,5* <i>En: 1670 kj /398 kc; Feh:7,2gr Szh:60gr;Cuk:21,4gr;Só:0,2gr Zsír:24,6gr;Tzs:6,1gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Földimogyoró</i>	Paprikakrémes kenyér *1,7* <i>En: 968 kj /230 kc; Feh:6,6gr Szh:37gr;Cuk:0,8gr;Só:1,4gr Zsír:6,9gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0,01gr Glutén, Tej</i>	Balaton szelet 30gr *1,3,5,6,7,8* <i>En: 2123 kj /505 kc; Feh:5,2gr Szh:56gr;Cuk:42,1gr;Só:0,2gr Zsír:28,1gr;Tzs:13,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab,</i>	
E b é d	Tojásleves *1,3,7,9,10*, Rakott káposzta *1,3,7,9,10* <i>En: 3274 kj /779 kc; Feh:40,3gr Szh:83gr;Cuk:1,4gr;Só:1,8gr Zsír:43,2gr;Tzs:11gr;Kalc:0,01gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i>	Grízgaluska-leves *1,3,4,6,7,9,10*, Sült csirkecomb, Tökfőzelék *1,7*, Fehér kenyér *1* <i>En: 3817 kj /909 kc; Feh:45,3gr Szh:102gr;Cuk:7,1gr;Só:4,6gr Zsír:35,1gr;Tzs:8,7gr;Kalc:0,04gr Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej,</i>	Zöldséges halleves *1,3,4,6,7,9,10*, Túrós metélt *1,3,7* <i>En: 3499 kj /833 kc; Feh:57,6gr Szh:122gr;Cuk:0gr;Só:2,5gr Zsír:22,6gr;Tzs:6,8gr;Kalc:0,04gr Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej,</i>	Paradicsomleves *1,3*, Natúr sertésszelet zöldséges raguval, Burgonyapüré *7* <i>En: 4500 kj /1072 kc; Feh:44gr Szh:118gr;Cuk:10gr;Só:4,1gr Zsír:51,7gr;Tzs:8,1gr;Kalc:0,01gr Glutén, Tojás, Tej</i>	Karfiolkrémleves *1,3,7,9,10*, Rizshús *1,3,7,9,10*, Csemege uborka <i>En: 2425 kj /577 kc; Feh:28,2gr Szh:99gr;Cuk:3,5gr;Só:5,2gr Zsír:34,9gr;Tzs:9,2gr;Kalc:0,01gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i>	
U z s o n n a	Rostoslé 2 dl 100% <i>En: 186 kj /44 kc; Feh:0,5gr Szh:10gr;Cuk:10gr;Só:0gr Zsír:0,5gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0gr</i>	Alma <i>En: 189 kj /45 kc; Feh:0,6gr Szh:10gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	Banán <i>En: 561 kj /134 kc; Feh:1,6gr Szh:34gr;Cuk:18,3gr;Só:0gr Zsír:0,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0gr</i>	Narancs <i>En: 258 kj /61 kc; Feh:0,9gr Szh:13gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	Alma <i>En: 189 kj /45 kc; Feh:0,6gr Szh:10gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	
V a c s o r	Sült kolbász *6*, Fehér kenyér *1*, Sárgaborsó főzelék *1* <i>En: 4578 kj /1090 kc; Feh:41,9gr Szh:113gr;Cuk:0gr;Só:5,2gr Zsír:52,5gr;Tzs:2,6gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab</i>	Csirke máj pörkölt *1,3,7,9,10*, Párolt rizs *1,3,7,9,10*, Céklasaláta üveges <i>En: 2126 kj /506 kc; Feh:38,5gr Szh:89gr;Cuk:1,6gr;Só:4,3gr Zsír:29gr;Tzs:4,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i>	Brassói aprópecsenye, Csemege uborka <i>En: 2630 kj /626 kc; Feh:29,8gr Szh:61gr;Cuk:0gr;Só:3gr Zsír:28,8gr;Tzs:5,2gr;Kalc:0gr</i>	Mogyorókrémes gombóc *1,3,5,6,7,8,11* <i>En: 2833 kj /674 kc; Feh:12gr Szh:90gr;Cuk:15gr;Só:2,1gr Zsír:29,9gr;Tzs:3,6gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab,</i>		
	<i>En: 11359 kj /2705 kc; Feh:101,2 gr;Szh:345gr;Cuk:24,3gr;Só:11gr;Zsír:12,1 gr;Tzs:14,3 gr;Kalc:0,01 gr</i>	<i>En: 8145 kj /1939 kc; Feh:101,7 gr;Szh:265gr;Cuk:31,6gr;Só:11,8gr;Zsír:81,5 gr;Tzs:15,5 gr;Kalc:0,16 gr</i>	<i>En: 10442 kj /2486 kc; Feh:116,6 gr;Szh:328gr;Cuk:50,1gr;Só:9,5gr;Zsír:100 gr;Tzs:22,3 gr;Kalc:0,04 gr</i>	<i>En: 11078 kj /2638 kc; Feh:76 gr;Szh:353gr;Cuk:82,5gr;Só:8,3gr;Zsír:107,1 gr;Tzs:19,3 gr;Kalc:0,38 gr</i>	<i>En: 6273 kj /1494 kc; Feh:46,3 gr;Szh:218gr;Cuk:56,4gr;Só:8,1gr;Zsír:75 gr;Tzs:26,3 gr;Kalc:0,01 gr</i>	

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

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: