

## Heti étlap: 2024.04.22. - 2024.04.28. A menü / Református gyerekek / 11-14 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
<b>T í z ó r a i</b>	<b>Gyümölcslekvár</b> <b>Gyümölcsstea</b> <b>Fehér kenyér *1*</b>  <i>En: 1067 kj /254 kc; Feh:3,4gr</i> <i>Sznh:57gr;Cuk:35,9gr;Só:0,8gr</i> <i>Zsír:0,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Löncs felvágott</b> <b>Fehér kenyér *1*</b> <b>Gyümölcsstea</b> <b>Uborka</b>  <i>En: 1524 kj /363 kc; Feh:13,8gr</i> <i>Sznh:45gr;Cuk:10,3gr;Só:2,5gr</i> <i>Zsír:13,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén</i>	<b>Baromfi virsli Klasszik 0,24 *6*</b> <b>Mustár *10*</b> <b>Fehér kenyér *1*</b> <b>Gyümölcsstea</b>  <i>En: 1480 kj /352 kc; Feh:13,2gr</i> <i>Sznh:45gr;Cuk:10,3gr;Só:2,8gr</i> <i>Zsír:13,2gr;Tzs:2gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Mustár</i>	<b>Tejeskávé *7*</b> <b>Margaréta 100 g</b>  <i>En: 2236 kj /532 kc; Feh:11,1gr</i> <i>Sznh:84gr;Cuk:46,5gr;Só:0,6gr</i> <i>Zsír:16,9gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0,3gr</i>  <i>Tej</i>	<b>Formázott pulykasonka</b> <b>*6,7,9,10*</b> <b>Delma csészés margarin/500gr/</b> <b>Fehér kenyér *1*</b> <b>Gyümölcsstea</b> <b>Paradicsom</b>  <i>En: 1428 kj /340 kc; Feh:11,6gr</i> <i>Sznh:48gr;Cuk:10,8gr;Só:2,5gr</i> <i>Zsír:11,3gr;Tzs:3,2gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	
<b>E b é d</b>	<b>Tojásleves *1,3,7,9,10*</b> <b>Rakott káposzta *1,7*</b>  <i>En: 2858 kj /680 kc; Feh:41,4gr</i> <i>Sznh:82gr;Cuk:0,5gr;Só:2,6gr</i> <i>Zsír:35,3gr;Tzs:8,4gr;Kalc:0,01gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i>	<b>Grízgaluska-leves</b> <b>*1,3,4,6,7,9,10*</b> <b>Sült csirkecomb</b> <b>Tökfőzelék *1,7*</b> <b>Fehér kenyér *1*</b>  <i>En: 3193 kj /760 kc; Feh:40,1gr</i> <i>Sznh:86gr;Cuk:7,1gr;Só:4gr</i> <i>Zsír:28,3gr;Tzs:7,6gr;Kalc:0,04gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	<b>Zöldséges halleves</b> <b>*1,3,4,6,7,9,10*</b> <b>Túrós metélt *1,3,7*</b>  <i>En: 3254 kj /775 kc; Feh:51,4gr</i> <i>Sznh:100gr;Cuk:0gr;Só:2,7gr</i> <i>Zsír:27,8gr;Tzs:9,8gr;Kalc:0,04gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i>	<b>Paradicsomleves *1,3*</b> <b>Natúr sertésszelet zöldséges</b> <b>raguval *1,3,7,9,10*</b> <b>Burgonyapüré *7*</b>  <i>En: 4471 kj /1065 kc; Feh:41,5gr</i> <i>Sznh:129gr;Cuk:11,5gr;Só:4,2gr</i> <i>Zsír:45,3gr;Tzs:7,5gr;Kalc:0,01gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i>	<b>Karfiolkrémleves *1,3,7,9,10*</b> <b>Rizseshús *1,3,7,9,10*</b> <b>Csemege uborka</b>  <i>En: 2275 kj /542 kc; Feh:29,1gr</i> <i>Sznh:95gr;Cuk:2,5gr;Só:3,8gr</i> <i>Zsír:32,3gr;Tzs:8gr;Kalc:0,01gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i>	
<b>U z s o n n a</b>	<b>Vajkrém *7*</b> <b>Korpás kifli 50 gr *1*</b>  <i>En: 5911 kj /1407 kc; Feh:19,3gr</i> <i>Sznh:103gr;Cuk:1,3gr;Só:6,1gr</i> <i>Zsír:101,1gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Joghurt 150gr *7*</b>  <i>En: 381 kj /91 kc; Feh:2,7gr</i> <i>Sznh:13gr;Cuk:12,7gr;Só:0,1gr</i> <i>Zsír:2,9gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0,12gr</i>  <i>Tej</i>	<b>Banán</b> <b>Magvas keksz 30gr 8-aska</b> <b>*1,3,5*</b>  <i>En: 2231 kj /531 kc; Feh:8,8gr</i> <i>Sznh:94gr;Cuk:39,7gr;Só:0,2gr</i> <i>Zsír:25,1gr;Tzs:6,3gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Földimogyoró</i>	<b>Paprikakrémes kenyér *1,7*</b>  <i>En: 839 kj /200 kc; Feh:6,2gr</i> <i>Sznh:36gr;Cuk:0,6gr;Só:1,3gr</i> <i>Zsír:3,2gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<b>Alma</b>  <i>En: 189 kj /45 kc; Feh:0,6gr</i> <i>Sznh:10gr;Cuk:0gr;Só:0gr</i> <i>Zsír:0,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	
	<i>En: 9835 kj /2342 kc; Feh:64,1 gr;Sznh:243gr;Cuk:37,7gr;Só:9,5gr;Zsír:137 gr;Tzs:9 gr;Kalc:0,01 gr</i>	<i>En: 5098 kj /1214 kc; Feh:56,6 gr;Sznh:144gr;Cuk:30,1gr;Só:6,6gr;Zsír:45 gr;Tzs:9,5 gr;Kalc:0,16 gr</i>	<i>En: 6965 kj /1658 kc; Feh:73,5 gr;Sznh:239gr;Cuk:50,1gr;Só:5,7gr;Zsír:66,1 gr;Tzs:18,1 gr;Kalc:0,04 gr</i>	<i>En: 7547 kj /1797 kc; Feh:58,7 gr;Sznh:249gr;Cuk:58,6gr;Só:6gr;Zsír:65,5 gr;Tzs:13 gr;Kalc:0,32 gr</i>	<i>En: 3892 kj /927 kc; Feh:41,4 gr;Sznh:153gr;Cuk:13,2gr;Só:6,3gr;Zsír:44,2 gr;Tzs:11,2 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:Szezámag; 12:Szulfitok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: