

Heti étlap: 2024.04.22. - 2024.04.28. A menü / Egésznapos étkezés szoc. / 70. évtől

Baktalórántházi 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	Sertézsír, Fehér kenyér *1*, Gyümölcsstea, Lilahagyma En: 3191 kj /760 kc; Feh:5,5gr Szh:48gr;Cuk:10,3gr;Só:1,3gr Zsír:60,5gr;Tzs:22,2gr;Kalc:0gr Glutén	Löncs felvágott, Uborka, Gyümölcsstea, Fehér kenyér *1* En: 1632 kj /389 kc; Feh:14,6gr Szh:50gr;Cuk:10,3gr;Só:2,7gr Zsír:13,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén	Baromfi virsli Klasszik 0,24 *6*, Mustár *10*, Gyümölcsstea, Fehér kenyér *1* 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	Tejeskávé *7*, Margaréta 100 g 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	Formázott pulykasonka *6,7,9,10*, Paradicsom, Gyümölcsstea, Fehér kenyér *1*, Delma csészés margarin/500gr/ 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	
T í z ó r a	Vajkrém *7*, Korpás kifli 50 gr *1* 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	Joghurt 150gr *7* 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	Magvas keksz 30gr 8-aska *1,3,5* 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	Paprikakrémes kenyér *1,7* En: 1093 kj /260 kc; Feh:7,6gr Szh:43gr;Cuk:0,9gr;Só:1,6gr Zsír:7gr;Tzs:2,5gr;Kalc:0,01gr Glutén, Tej	Balaton szelet 30gr *1,3,5,6,7,8* 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,	
E b é d	Tojásleves *1,3,7,9,10*, Rakott káposzta *1,3,7,9,10* En: 3470 kj /826 kc; Feh:47,6gr Szh:78gr;Cuk:1,3gr;Só:1,7gr Zsír:47,1gr;Tzs:10gr;Kalc:0,01gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Grízgaluska-leves *1,3,7,9,10*, Sült csirkecomb, Tököfőzelék *1,7*, Fehér kenyér *1* En: 3689 kj /878 kc; Feh:48,1gr Szh:111gr;Cuk:6,7gr;Só:3,8gr Zsír:26,5gr;Tzs:6,8gr;Kalc:0,03gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Zöldséges halleves *1,3,4,6,7,9,10*, Túrós metélt *1,3,7* En: 3450 kj /821 kc; Feh:51,8gr Szh:107gr;Cuk:0,1gr;Só:3,1gr Zsír:29gr;Tzs:9,6gr;Kalc:0,04gr Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej,	Paradicsomleves *1,3*, Natúr sertésszelet zöldséges raguval *1,3,7,9,10*, Burgonyapüré *7* En: 4825 kj /1149 kc; Feh:46,1gr Szh:129gr;Cuk:5,9gr;Só:4,2gr Zsír:54,3gr;Tzs:9,3gr;Kalc:0,02gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Karfiolkrémleves *1,3,7,9,10*, Rizshús *1,3,7,9,10*, Csemege uborka En: 2528 kj /602 kc; Feh:32,4gr Szh:104gr;Cuk:2,2gr;Só:4,3gr Zsír:36,2gr;Tzs:8,6gr;Kalc:0,01gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	
U z s o n a	Rostoslé 2 dl 100% En: 186 kj /44 kc; Feh:0,5gr Szh:10gr;Cuk:10gr;Só:0gr Zsír:0,5gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0gr	Alma En: 189 kj /45 kc; Feh:0,6gr Szh:10gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Banán En: 561 kj /134 kc; Feh:1,6gr Szh:34gr;Cuk:18,3gr;Só:0gr Zsír:0,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0gr	Narancs En: 258 kj /61 kc; Feh:0,9gr Szh:13gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	Alma En: 189 kj /45 kc; Feh:0,6gr Szh:10gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:0,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr	
V a c s o r	Sárgaborsó főzelék *1*, Sült kolbász *6*, Fehér kenyér *1* En: 5001 kj /1191 kc; Feh:45,2gr Szh:114gr;Cuk:0gr;Só:6,8gr Zsír:61,9gr;Tzs:3,1gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab	Csirkemáj pörkölt *1,3,7,9,10*, Párolt rizs *1,3,7,9,10*, Céklasaláta üveges En: 2181 kj /519 kc; Feh:40gr Szh:103gr;Cuk:1,3gr;Só:2,7gr Zsír:29,2gr;Tzs:5gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Brassói aprópecsenye, Csemege uborka En: 2630 kj /626 kc; Feh:29,8gr Szh:61gr;Cuk:0gr;Só:3gr Zsír:28,8gr;Tzs:5,2gr;Kalc:0gr	Mogyorókrémes gombóc *1,3,5,6,7,8,11* En: 3274 kj /779 kc; Feh:12,5gr Szh:114gr;Cuk:35,8gr;Só:3,2gr Zsír:30,9gr;Tzs:3,7gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab,		
	En: 14210 kj /3383 kc; Feh:111,8 gr;Szh:340gr;Cuk:22,9gr;Só:12,6gr;Zsír:185,2 gr;Tzs:36 gr;Kalc:0,01 gr	En: 8071 kj /1922 kc; Feh:105,9 gr;Szh:289gr;Cuk:30,9gr;Só:9,4gr;Zsír:73,1 gr;Tzs:13,6 gr;Kalc:0,15 gr	En: 10392 kj /2474 kc; Feh:110,8 gr;Szh:313gr;Cuk:50,1gr;Só:10,1gr;Zsír:106,4 gr;Tzs:25,1 gr;Kalc:0,04 gr	En: 11969 kj /2850 kc; Feh:79,6 gr;Szh:395gr;Cuk:99,2gr;Só:9,7gr;Zsír:110,8 gr;Tzs:20,6 gr;Kalc:0,4 gr	En: 6376 kj /1518 kc; Feh:50,6 gr;Szh:224gr;Cuk:55gr;Só:7,2gr;Zsír:76,3 gr;Tzs:25,6 gr;Kalc:0,01 gr	

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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: