

Heti étlap: 2024.04.29. - 2024.05.05. A menü / Középkorúak / 15-18 év

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

	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	Mogyorókrém 20 gr, Fehér kenyér *1*, Gyümölcsstea <i>En: 937 kJ /223 kc; Feh:5,5gr Szh:48gr;Cuk:10,3gr;Só:1,3gr Zsír:0,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén</i>	Csirkemell sonka, Retek, Fehér kenyér *1*, Gyümölcsstea <i>En: 1346 kJ /320 kc; Feh:19,2gr Szh:54gr;Cuk:10,3gr;Só:2,8gr Zsír:1,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén</i>		Baromfi párizsi *6*, Delma csészés margarin/500gr/, Fehér kenyér *1*, Gyümölcsstea, TV-Paprika zöld <i>En: 2122 kJ /505 kc; Feh:18,3gr Szh:52gr;Cuk:10,6gr;Só:3,3gr Zsír:24,6gr;Tzs:8,1gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab</i>	Felvágott /zala/ *6*, Fehér kenyér *1*, Gyümölcsstea, Paradicsom <i>En: 1522 kJ /362 kc; Feh:13,5gr Szh:52gr;Cuk:10,3gr;Só:2,7gr Zsír:1,1gr;Tzs:4,2gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab</i>	
T í z ó r a	Mackósajt *7*, Mediterrán rolli 50 gr *1,7* <i>En: 1941 kJ /462 kc; Feh:26,7gr Szh:63gr;Cuk:3,7gr;Só:4,4gr Zsír:35gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tej</i>	Tejkrémes szelet 50g *1,3,6,7* <i>En: 2345 kJ /558 kc; Feh:8gr Szh:48gr;Cuk:35gr;Só:0,3gr Zsír:37gr;Tzs:25gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>		Teljeskiőrlésű keksz 40 g *1,3,5,11* <i>En: 1870 kJ /445 kc; Feh:6,4gr Szh:69gr;Cuk:24gr;Só:0,6gr Zsír:15gr;Tzs:7,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Földimogyoró,</i>	Müzli szelet <i>En: 1424 kJ /339 kc; Feh:8,5gr Szh:70gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsír:2,7gr;Tzs:1gr;Kalc:0gr</i>	
E b é d	Csontleves *1,3,7,9,10*, Húsgombóc paradicsomszósszal *1,3,7,9,10*, Fehér kenyér *1* <i>En: 3761 kJ /895 kc; Feh:51,4gr Szh:119gr;Cuk:12gr;Só:6,9gr Zsír:32,6gr;Tzs:8gr;Kalc:0,01gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i>	Zöldségleves *1,3,4,6,7,9,10*, Sertéspörkölt *1,3,7,9,10*, Zöldborsófőzelék *7*, Fehér kenyér *1* <i>En: 3821 kJ /910 kc; Feh:50,3gr Szh:106gr;Cuk:2,5gr;Só:7,9gr Zsír:32,6gr;Tzs:8,3gr;Kalc:0,04gr Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej,</i>		Kukoricakrém-leves *1,3,7,9,10*, Bolognai spagetti *1,3,6,7,9,10* <i>En: 3764 kJ /896 kc; Feh:48,1gr Szh:116gr;Cuk:3,3gr;Só:5,2gr Zsír:34,6gr;Tzs:12,3gr;Kalc:0,12gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller,</i>	Hideg csomag *1,6,7* <i>En: 5842 kJ /1391 kc; Feh:30,1gr Szh:250gr;Cuk:55,9gr;Só:4,1gr Zsír:26,4gr;Tzs:11,9gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab, Tej</i>	
U z s o n n a	Gyümölcspüré90gr <i>En: 64 kJ /15 kc; Feh:0,5gr Szh:14gr;Cuk:13gr;Só:0gr Zsír:0gr;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>		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>	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	Grízes tészta gyümölcslekvárral *1,3* <i>En: 3026 kJ /721 kc; Feh:16gr Szh:138gr;Cuk:50,2gr;Só:3gr Zsír:11,4gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás</i>			Sült tarja *1,3,7,9,10*, Párolt rizs *1,3,7,9,10* <i>En: 2950 kJ /702 kc; Feh:33,8gr Szh:79gr;Cuk:1,1gr;Só:3,8gr Zsír:56,9gr;Tzs:15,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i>		
	<i>En: 9730 kJ /2317 kc; Feh:100,1gr;Szh:381gr;Cuk:89,2gr;Só:15,6gr;Zsír:79,6gr;Tzs:10,5gr;Kalc:0,01gr</i>	<i>En: 7701 kJ /1834 kc; Feh:78gr;Szh:218gr;Cuk:47,7gr;Só:11gr;Zsír:1,8gr;Tzs:33,3gr;Kalc:0,04gr</i>		<i>En: 11268 kJ /2683 kc; Feh:108,3gr;Szh:351gr;Cuk:57,4gr;Só:12,8gr;Zsír:131,6gr;Tzs:43,2gr;Kalc:0,12gr</i>	<i>En: 8978 kJ /2138 kc; Feh:52,7gr;Szh:382gr;Cuk:66,2gr;Só:6,8gr;Zsír:40,7gr;Tzs:17,1gr;Kalc:0gr</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:Csillagfűt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: