

## Heti étlap: 2024.04.29. - 2024.05.05. A menü / Egésznapos étkezés szoc. / 70. évtől

Baktalórántházi 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
<b>R e g g e l i</b>	<b>Sertészsír, Fehér kenyér *1*, Gyümölcstea, Lilahagyma</b>  <i>En: 3191 kJ /760 kc; Feh:5,5gr Szh:48gr;Cuk:10,3gr;Só:1,3gr Zsir:60,5gr;Tzs:22,2gr;Kalc:0gr Glutén</i>	<b>Csirkemell sonka, Retek, Gyümölcstea, Fehér kenyér *1*</b>  <i>En: 1346 kJ /320 kc; Feh:19,2gr Szh:54gr;Cuk:10,3gr;Só:2,8gr Zsir:1,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr Glutén</i>	<b>Bundáskenyér *1,3*, Gyümölcstea</b>  <i>En: 3143 kJ /748 kc; Feh:12,4gr Szh:45gr;Cuk:10,3gr;Só:2,5gr Zsir:51,6gr;Tzs:9,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás</i>	<b>Baromfi párizsi *6*, Delma csészés margarin/500gr/, Gyümölcstea, Fehér kenyér *1*, TV-Paprika zöld</b>  <i>En: 2122 kJ /505 kc; Feh:18,3gr Szh:52gr;Cuk:10,6gr;Só:3,3gr Zsir:24,6gr;Tzs:8,1gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab</i>	<b>Felvágott /zala/ *6*, Paradicsom, Gyümölcstea, Fehér kenyér *1*</b>  <i>En: 1522 kJ /362 kc; Feh:13,5gr Szh:52gr;Cuk:10,3gr;Só:2,7gr Zsir:11gr;Tzs:4,2gr;Kalc:0gr Glutén, Szójabab</i>	
<b>T í z ó r a</b>	<b>Mackósajt *7*, Mediterrán rolli 50 gr *1,7*</b>  <i>En: 1941 kJ /462 kc; Feh:26,7gr Szh:63gr;Cuk:3,7gr;Só:4,4gr Zsir:35gr;Tzs:1,5gr;Kalc:0gr Glutén, Tej</i>	<b>Tejkrémes szelet 50g *1,3,6,7*</b>  <i>En: 2345 kJ /558 kc; Feh:8gr Szh:48gr;Cuk:35gr;Só:0,3gr Zsir:37gr;Tzs:25gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i>	<b>Bombi szelet 45 g</b>  <i>En: 1697 kJ /404 kc; Feh:6gr Szh:68gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:11gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	<b>Teljeskiőrlésű keksz 40 g *1,3,5,11*</b>  <i>En: 1870 kJ /445 kc; Feh:6,4gr Szh:69gr;Cuk:24gr;Só:0,6gr Zsir:15gr;Tzs:7,4gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Földimogyoró,</i>	<b>Müzli szelet</b>  <i>En: 1424 kJ /339 kc; Feh:8,5gr Szh:70gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:2,7gr;Tzs:1gr;Kalc:0gr</i>	
<b>E b é d</b>	<b>Csontleves *1,3,7,9,10*, Húsgombóc paradicsomszósszal *1,3,7,9,10*, Fehér kenyér *1*</b>  <i>En: 3482 kJ /829 kc; Feh:44,2gr Szh:116gr;Cuk:12gr;Só:6,1gr Zsir:29,8gr;Tzs:7,2gr;Kalc:0,01gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i>	<b>Zöldségleves *1,3,4,6,7,9,10*, Sertéspörkölt *1,3,7,9,10*, Zöldborsófőzelék *7*, Fehér kenyér *1*</b>  <i>En: 4076 kJ /971 kc; Feh:55,1gr Szh:118gr;Cuk:2,1gr;Só:4,2gr Zsir:32,1gr;Tzs:8,2gr;Kalc:0,04gr Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej,</i>	<b>Zöldbableves *1,3,7,9,10*, Tarhonyás hús *1,3*</b>  <i>En: 3939 kJ /938 kc; Feh:43,8gr Szh:104gr;Cuk:0,7gr;Só:1,6gr Zsir:38,8gr;Tzs:8,3gr;Kalc:0,04gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i>	<b>Kukoricakrém-leves *1,3,7,9,10*, Bolognai spagetti *1,3,6,7,9,10*</b>  <i>En: 3947 kJ /940 kc; Feh:53,9gr Szh:111gr;Cuk:2,4gr;Só:4,3gr Zsir:38,6gr;Tzs:15,1gr;Kalc:0,25gr Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Zeller,</i>	<b>Raguleves *1,3,4,6,7,9,10*, Paprikás burgonya *1,6*, Fehér kenyér *1*</b>  <i>En: 5382 kJ /1281 kc; Feh:64,8gr Szh:154gr;Cuk:1gr;Só:8,1gr Zsir:46,7gr;Tzs:7,2gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej,</i>	
<b>U z s o n n a</b>	<b>Gyümölcspüré 120gr</b>  <i>En: 392 kJ /93 kc; Feh:0,7gr Szh:21gr;Cuk:17,9gr;Só:0gr Zsir:3,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	<b>Alma</b>  <i>En: 189 kJ /45 kc; Feh:0,6gr Szh:10gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	<b>Körte</b>  <i>En: 314 kJ /75 kc; Feh:0,6gr Szh:18gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	<b>Banán</b>  <i>En: 561 kJ /134 kc; Feh:1,6gr Szh:34gr;Cuk:18,3gr;Só:0gr Zsir:0,5gr;Tzs:0,2gr;Kalc:0gr</i>	<b>Alma</b>  <i>En: 189 kJ /45 kc; Feh:0,6gr Szh:10gr;Cuk:0gr;Só:0gr Zsir:0,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0gr</i>	
<b>V a c s o r</b>	<b>Grízes tészta gyümölcslékvárral *1,3*</b>  <i>En: 3242 kJ /772 kc; Feh:19,1gr Szh:146gr;Cuk:43,4gr;Só:1,6gr Zsir:12,1gr;Tzs:0,9gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás</i>	<b>Tejberizs *7*</b>  <i>En: 1470 kJ /350 kc; Feh:20gr Szh:103gr;Cuk:20gr;Só:1gr Zsir:8gr;Tzs:4,4gr;Kalc:0,35gr Tej</i>	<b>Májkrem, Fehér kenyér *1*, Uborka</b>  <i>En: 1606 kJ /382 kc; Feh:18,3gr Szh:35gr;Cuk:0gr;Só:3gr Zsir:17,5gr;Tzs:7,1gr;Kalc:0gr Glutén</i>	<b>Sült tarja *1,3,7,9,10*, Párolt rizs *1,3,7,9,10*</b>  <i>En: 3012 kJ /717 kc; Feh:35,3gr Szh:94gr;Cuk:0,9gr;Só:2,8gr Zsir:57,1gr;Tzs:15,3gr;Kalc:0gr Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i>		
	<i>En: 12248 kJ /2916 kc; Feh:96,2gr;Szh:393gr;Cuk:87,3gr;Só:13,4gr;Zsir:140,5gr;Tzs:31,8gr;Kalc:0,01gr</i>	<i>En: 9426 kJ /2244 kc; Feh:102,8gr;Szh:333gr;Cuk:67,4gr;Só:8,3gr;Zsir:79,2gr;Tzs:37,6gr;Kalc:0,39gr</i>	<i>En: 10699 kJ /2547 kc; Feh:81,2gr;Szh:270gr;Cuk:11gr;Só:7,1gr;Zsir:119,6gr;Tzs:24,9gr;Kalc:0,04gr</i>	<i>En: 11512 kJ /2741 kc; Feh:115,6gr;Szh:361gr;Cuk:56,3gr;Só:10,9gr;Zsir:135,8gr;Tzs:46,6gr;Kalc:0,25gr</i>	<i>En: 8517 kJ /2028 kc; Feh:87,4gr;Szh:287gr;Cuk:11,3gr;Só:10,8gr;Zsir:61gr;Tzs:12,4gr;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:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető: