

Heti étlap: 2021.10.11. - 2021.10.15. A menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása (T+E+U) / 7-10 év

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

	2021.10.11. hétfő	2021.10.12. kedd	2021.10.13. szerda	2021.10.14. csütörtök	2021.10.15. péntek	2021.10.16. szombat
T í z ó r a i	<p>Gyümölcslekvár Gyümölcsstea Teljeskiőrlésű kenyér *1*</p> <p><i>En: 658 kJ /157 kc; Feh: 2,1 gr; Szh:36gr;Cuk:23,1gr;Só:0,8 gr; Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	<p>Sajtos baromfi párizsi TV-Paprika zöld Delma csészés margarin/500gr/ Teljeskiőrlésű kenyér *1* Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*</p> <p><i>En: 1588 kJ /378 kc; Feh: 16,7 gr; Szh:30gr;Cuk:0,3gr;Só:2,1 gr; Zsír:26,9gr;Tzs:9,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Csirkemell sonka Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7* Teljeskiőrlésű kenyér *1* Delma csészés margarin/500gr/ Paradicsom</p> <p><i>En: 1357 kJ /323 kc; Feh: 22,7 gr; Szh:33gr;Cuk:0,1gr;Só:2,4 gr; Zsír:17,2gr;Tzs:6,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Tejeskávé *7* Teljeskiőrlésű pudingos párna 65 g *1,3,6,7*</p> <p><i>En: 1340 kJ /319 kc; Feh: 20,5 gr; Szh:113gr;Cuk:32,3gr;Só:2 gr; Zsír:24gr;Tzs:10,7gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Szójabab, Tej</i></p>	<p>Löncs felvágott Gyümölcsstea Teljeskiőrlésű kenyér *1* TV-Paprika zöld Delma csészés margarin/500gr/</p> <p><i>En: 1108 kJ /264 kc; Feh: 9,9 gr; Szh:26gr;Cuk:10,6gr;Só:2,1 gr; Zsír:19,1gr;Tzs:2,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	
E b b é d	<p>Zöldségleves *1,3,4,6,7,9,10* Húsgombóc paradicsomszósszal *1,3,7,9,10*</p> <p><i>En: 1606 kJ /382 kc; Feh: 19,3 gr; Szh:58gr;Cuk:9,9gr;Só:4,3 gr; Zsír:16,3gr;Tzs:4,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár</i></p>	<p>Sajtkrémleves *1,3,4,6,7* Pincepörkölt *1,3* Csemege uborka Teljeskiőrlésű kenyér *1*</p> <p><i>En: 2422 kJ /577 kc; Feh: 18,6 gr; Szh:72gr;Cuk:0,7gr;Só:4 gr; Zsír:25,6gr;Tzs:6,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej</i></p>	<p>Zöldséges tarhonyaleves *1,3,7,9,10* Borsos tokány *1,3,7,9,10* Zöldborsófőzelék *7* Teljeskiőrlésű kenyér *1*</p> <p><i>En: 3243 kJ /772 kc; Feh: 40,6 gr; Szh:80gr;Cuk:1,2gr;Só:4,9 gr; Zsír:34,4gr;Tzs:10gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár</i></p>	<p>Köménymaglevés *1,3,7,9,10* Zöldséges halpogácsa *1,3,4,7,9,10* Burgonyapüré *7* Almakompót</p> <p><i>En: 2673 kJ /636 kc; Feh: 31,1 gr; Szh:105gr;Cuk:4,1gr;Só:3,8 gr; Zsír:19,7gr;Tzs:6,8gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Mustár</i></p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér *1* Palócleves *1,7* Túrós derelye *1,7*</p> <p><i>En: 3506 kJ /835 kc; Feh: 28,3 gr; Szh:112gr;Cuk:20gr;Só:3,7 gr; Zsír:30,1gr;Tzs:5,2gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	
U z s o n n a	<p>Korpás kifli *1* Uborka Medve sajt 140 g *7*</p> <p><i>En: 1983 kJ /472 kc; Feh: 13,9 gr; Szh:90gr;Cuk:2,2gr;Só:2,3 gr; Zsír:4,6gr;Tzs:0,6gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	<p>Teljeskiőrlésű keksz 40 g *1,3,5,11* Alma</p> <p><i>En: 1996 kJ /475 kc; Feh: 6,8 gr; Szh:76gr;Cuk:24gr;Só:0,6 gr; Zsír:15,4gr;Tzs:7,4gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szezámag</i></p>	<p>Túrórudi *7* Kifli *1,6,7*</p> <p><i>En: 2634 kJ /627 kc; Feh: 21,3 gr; Szh:90gr;Cuk:1,6gr;Só:0,7 gr; Zsír:18,6gr;Tzs:1gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Szójabab, Tej</i></p>	<p>Zöldségkrémes kenyér *1*</p> <p><i>En: 374 kJ /89 kc; Feh: 3,2 gr; Szh:16gr;Cuk:0,1gr;Só:1,5 gr; Zsír:5gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén</i></p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér *1* Vajkrém *7* Retek</p> <p><i>En: 569 kJ /136 kc; Feh: 3,1 gr; Szh:15gr;Cuk:0gr;Só:1,2 gr; Zsír:6,9gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i></p> <p><i>Glutén, Tej</i></p>	
	<p><i>En: 4247 kJ /1011 kc; Feh:35,4 gr; Szh:184gr;Cuk:35,1gr;Só:7,4gr;Zsír:21,3 gr; Tzs:4,8 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 6006 kJ /1430 kc; Feh:42,1 gr; Szh:178gr;Cuk:25gr;Só:6,7gr;Zsír:67,9 gr; Tzs:23,4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 7234 kJ /1722 kc; Feh:84,6 gr; Szh:202gr;Cuk:2,9gr;Só:8gr;Zsír:70,2 gr; Tzs:17,8 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 4386 kJ /1044 kc; Feh:54,8 gr; Szh:234gr;Cuk:36,4gr;Só:7,2gr;Zsír:48,7 gr; Tzs:18,8 gr;Kalc:0 gr</i></p>	<p><i>En: 5183 kJ /1234 kc; Feh:41,2 gr; Szh:153gr;Cuk:30,6gr;Só:6,9gr;Zsír:56 gr; Tzs:7,4 gr;Kalc:0 gr</i></p>	

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: