

**Heti étlap: 2021.10.11. - 2021.10.15. A menü / Bölcsődei étkeztetés / 1-3 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
<b>R e g g e l i</b>	Gyümölcslekvár, Gyümölcstea, Teljeskiőrlésű kenyér *1*  En: 362 kj /86 kc; Feh: 1,4 gr; Szh:19gr;Cuk:11,7gr;Só:0,5 gr; Zsír:0,2gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén	Sajtos baromfi párizsi, Delma csészés margarin/500gr/, TV-Paprika zöld, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*, Teljeskiőrlésű kenyér *1*  En: 876 kj /209 kc; Feh: 9,4 gr; Szh:18gr;Cuk:0,1gr;Só:1,1 gr; Zsír:13,8gr;Tzs:5,3gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	Csirkemell sonka, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*, Teljeskiőrlésű kenyér *1*, Paradicsom, Delma csészés  En: 816 kj /194 kc; Feh: 12,1 gr; Szh:21gr;Cuk:0gr;Só:1,2 gr; Zsír:10gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	Tejeskávé *7*, Teljeskiőrlésű pudingos párna 65 g *1,3,6,7*  En: 812 kj /193 kc; Feh: 12,5 gr; Szh:58gr;Cuk:14,1gr;Só:1,1 gr; Zsír:14,1gr;Tzs:6,5gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Szójabab, Tej	Löncs felvágott, Gyümölcstea, Teljeskiőrlésű kenyér *1*, TV-Paprika zöld, Delma csészés margarin/500gr/  En: 553 kj /132 kc; Feh: 4,9 gr; Szh:15gr;Cuk:5,5gr;Só:1 gr; Zsír:8,5gr;Tzs:1,1gr;Kalc:0 gr  Glutén	
<b>T í z ó r a i</b>	Joghurt *7*  En: 381 kj /91 kc; Feh: 2,7 gr; Szh:13gr;Cuk:12,7gr;Só:0,1 gr; Zsír:2,9gr;Tzs:1,9gr;Kalc:0 gr  Tej	Alma  En: 126 kj /30 kc; Feh: 0,4 gr; Szh:7gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Körte  En: 2090 kj /498 kc; Feh: 4 gr; Szh:120gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Reszelt alma  En: 137 kj /33 kc; Feh: 0,4 gr; Szh:9gr;Cuk:1,2gr;Só:0 gr; Zsír:0,4gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	Gyümölcssaláta  En: 220 kj /52 kc; Feh: 0,9 gr; Szh:15gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr	
<b>E b é d</b>	Zöldségleves *1,3,7,9,10*, Sárgarépas hús gombóc paradicsomszósszal *1,3,7,9,10*  En: 1244 kj /296 kc; Feh: 14,1 gr; Szh:37gr;Cuk:11,4gr;Só:0,4 gr; Zsír:10,3gr;Tzs:2,8gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Sajtkrémleves *1,3,4,6,7*, Pincepörkölt *1,3,7,9,10*  En: 1590 kj /379 kc; Feh: 11 gr; Szh:43gr;Cuk:1,1gr;Só:1,4 gr; Zsír:19,8gr;Tzs:5,4gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Hal, Szójabab, Tej, Zeller, Mustár	Darált hús *1,3,7,9,10*, Darált hús *1,3,7,9,10*  En: 1127 kj /268 kc; Feh: 21,3 gr; Szh:4gr;Cuk:0,9gr;Só:0,2 gr; Zsír:18,3gr;Tzs:4gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	Zöldséges halpogácsa *1,3,4,7,9,10*, Burgonyapüré *7*, Almakompót  En: 1296 kj /309 kc; Feh: 23,1 gr; Szh:58gr;Cuk:2gr;Só:1,3 gr; Zsír:5,7gr;Tzs:4,7gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Mustár	Palócleves *1,7*, Túrós derelye *1,7*  En: 1111 kj /264 kc; Feh: 14 gr; Szh:32gr;Cuk:3gr;Só:1,3 gr; Zsír:8,7gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	
<b>U z s o n a</b>	Uborka, Medve sajt 140 g *7*, Korpás kifli *1*  En: 1071 kj /255 kc; Feh: 7,8 gr; Szh:46gr;Cuk:1,5gr;Só:1,2 gr; Zsír:3,6gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	Gyümölcsös kuszkus *7*  En: 1427 kj /340 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:62gr;Cuk:11,6gr;Só:0,2 gr; Zsír:5gr;Tzs:2,4gr;Kalc:0 gr  Tej	Túrórudi *7*, Kifli *1,6,7*  En: 1998 kj /476 kc; Feh: 17,2 gr; Szh:60gr;Cuk:0,8gr;Só:0,4 gr; Zsír:17,3gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr  Glutén, Szójabab, Tej	Zöldségkrém kenyér *1*, Tej (pasztörözött; 2,8 %) *7*  En: 751 kj /179 kc; Feh: 8,9 gr; Szh:21gr;Cuk:0gr;Só:1,4 gr; Zsír:9,8gr;Tzs:4,1gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	Vajkrém *7*, Retek, Teljeskiőrlésű kenyér *1*  En: 326 kj /78 kc; Feh: 2 gr; Szh:9gr;Cuk:0gr;Só:0,7 gr; Zsír:3,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr  Glutén, Tej	
	En: 3058 kj /728 kc; Feh:26 gr;Szh:116gr;Cuk:37,3gr;Só:2,2gr;Zsír:17 gr;Tzs:5 gr;Kalc:0 gr	En: 4019 kj /957 kc; Feh:31,7 gr;Szh:131gr;Cuk:12,8gr;Só:2,7gr;Zsír:39 gr;Tzs:13,1 gr;Kalc:0 gr	En: 6031 kj /1436 kc; Feh:54,6 gr;Szh:204gr;Cuk:1,8gr;Só:1,8gr;Zsír:49,6 gr;Tzs:8,7 gr;Kalc:0 gr	En: 2996 kj /713 kc; Feh:44,9 gr;Szh:145gr;Cuk:17,4gr;Só:3,7gr;Zsír:30 gr;Tzs:15,4 gr;Kalc:0 gr	En: 2209 kj /526 kc; Feh:21,7 gr;Szh:72gr;Cuk:8,5gr;Só:3gr;Zsír:21,2 gr;Tzs:3,5 gr;Kalc:0 gr	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Sojábab; 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: