

**Heti étlap: 2021.10.11. - 2021.10.15. A-Menü / Kollégium ötszöri étkezés / 15-18 év**

Baktalórántházai Összevont Konyhai Intézmény, 4561 Baktalórántháza, Naményi út 7. / 1-es raktár

**2021.10.11. hétfő**

**2021.10.12. kedd**

**2021.10.13. szerda**

**2021.10.14. csütörtök**

**2021.10.15. péntek**

**2021.10.16. szombat**

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezám; 12:Szulfidok; 13:Csilagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

#####

*INFORMIR személyügyi nyilvántartó program*

*1 / 3 oldal*

**Heti étlap: 2021.10.11. - 2021.10.15. A-Menü / Kollégium ötszöri étkezés / 15-18 év**

Baktalórántházai Összevont Konyhai Intézmény, 4561 Baktalórántháza, Naményi út 7. / 1-es raktár

	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</b> <b>e</b> <b>g</b> <b>e</b> <b>l</b>	<b>Mogyorókrém 20 gr *5,8*, Teljeskiőrlésű kenyér *1*, Tea</b>  <i>En: 2880 kj /686 kc; Feh: 7,5 gr; Szh:99gr;Cuk:80,8gr;Só:1,4 gr; Zsír:28,8gr;Tzs:8,1gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Földimogyoró, Dió	<b>Csirke mellsonka *6,7,10*, TV- Paprika, Teljeskiőrlésű kenyér *1*, Tea</b>  <i>En: 933 kj /222 kc; Feh: 13,7 gr; Szh:38gr;Cuk:21,2gr;Só:2,2 gr; Zsír:1,4gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Szójabab, Tej, Mustár	<b>Löncs felvágott, Uborka, Teljeskiőrlésű kenyér *1*, Tea</b>  <i>En: 1329 kj /316 kc; Feh: 11 gr; Szh:38gr;Cuk:20,4gr;Só:2,3 gr; Zsír:13,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén	<b>Kakaó *7*, Vajas pogácsa *1,7*, Delma Light csészés 500 gr *7*</b>  <i>En: 2911 kj /693 kc; Feh: 20,1 gr; Szh:88gr;Cuk:19gr;Só:0,8 gr; Zsír:28,7gr;Tzs:7,7gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Tonhalkrém *1,3,4,7,9,10*, Lila hagyma, Teljeskiőrlésű kenyér *1*, Tea</b>  <i>En: 1737 kj /413 kc; Feh: 10,8 gr; Szh:45gr;Cuk:21gr;Só:1,9 gr; Zsír:21,3gr;Tzs:0,3gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Hal, Tej, Zeller, Mustár	
<b>T</b> <b>i</b> <b>z</b> <b>ó</b> <b>r</b> <b>a</b> <b>i</b>	<b>Croissan *1,3,7*</b>  <i>En: 238 kj /57 kc; Feh: 1,9 gr; Szh:45gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej	<b>Krémtúró 90 gr *7*</b>  <i>En: 719 kj /171 kc; Feh: 8,5 gr; Szh:23gr;Cuk:22gr;Só:0,2 gr; Zsír:5gr;Tzs:3,4gr;Kalc:0 gr</i>  Tej	<b>Nápolyi szelet, zabpehely sz. *5,7,8*</b>  <i>En: 1742 kj /415 kc; Feh: 5,6 gr; Szh:67gr;Cuk:33,6gr;Só:0 gr; Zsír:12,6gr;Tzs:7,6gr;Kalc:0 gr</i>  Földimogyoró, Tej, Dió	<b>Szendvics *1,7*</b>  <i>En: 1668 kj /397 kc; Feh: 12,4 gr; Szh:26gr;Cuk:0gr;Só:3,3 gr; Zsír:50,5gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tej	<b>Zabszelet detki *1,3,5,6,7,8*</b>  <i>En: 1947 kj /464 kc; Feh: 7,7 gr; Szh:63gr;Cuk:22,9gr;Só:0,7 gr; Zsír:18,8gr;Tzs:8,1gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Földimogyoró, Szójabab, Tej, Dió	
<b>E</b> <b>b</b> <b>é</b> <b>d</b>	<b>Zöldség leves *1,3,7,9,10*, Húsgombóc *1,3,7,9,10*, Teljeskiőrlésű kenyér *1*, Paradicsom mártás *7*</b>  <i>En: 3415 kj /813 kc; Feh: 81,7 gr; Szh:105gr;Cuk:11,7gr;Só:5,9 gr; Zsír:29,8gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	<b>Sajt krémleves *1,3,7,9,10*, Pince pörkölt *1,3,7,9,10*, Csemege uborka, Teljeskiőrlésű kenyér *1*</b>  <i>En: 3153 kj /751 kc; Feh: 34 gr; Szh:94gr;Cuk:1,5gr;Só:4,4 gr; Zsír:26,3gr;Tzs:1,3gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	<b>Tarhonyaleves *1,3,7,9,10*, Borsos tokány *1,3,7,9,10*, Zöldborsófőzelék *7*, Teljeskiőrlésű kenyér *1*</b>  <i>En: 4585 kj /1092 kc; Feh: 57,8 gr; Szh:117gr;Cuk:1,7gr;Só:5,3 gr; Zsír:41,9gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	<b>Karalábé leves *1,3,7,9,10*, Párizsi csirkemell *3,7*, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka</b>  <i>En: 5012 kj /1193 kc; Feh: 95,7 gr; Szh:107gr;Cuk:0,9gr;Só:9,1 gr; Zsír:62,8gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	<b>Babgulyás *1,3,7,9,10*, Tejbegríz *1,7*, Teljeskiőrlésű kenyér *1*</b>  <i>En: 3668 kj /873 kc; Feh: 51,6 gr; Szh:121gr;Cuk:20,6gr;Só:1,7 gr; Zsír:21,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	
<b>U</b> <b>z</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>n</b> <b>n</b> <b>a</b>	<b>Gyümölcslé 100% dob.</b>  <i>En: 188 kj /45 kc; Feh: 0,5 gr; Szh:10gr;Cuk:9,7gr;Só:0 gr; Zsír:0,2gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Szőlő</b>  <i>En: 678 kj /161 kc; Feh: 1,2 gr; Szh:36gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Alma</b>  <i>En: 252 kj /60 kc; Feh: 0,8 gr; Szh:14gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Körte</b>  <i>En: 418 kj /100 kc; Feh: 0,8 gr; Szh:24gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,8gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	<b>Alma</b>  <i>En: 189 kj /45 kc; Feh: 0,6 gr; Szh:10gr;Cuk:0gr;Só:0 gr; Zsír:0,6gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>	
<b>V</b> <b>a</b> <b>c</b> <b>s</b> <b>o</b> <b>r</b>	<b>Brassói aprópecsenye *1,3,7,9,10*, Cékla saláta</b>  <i>En: 4094 kj /975 kc; Feh: 35,6 gr; Szh:108gr;Cuk:7,4gr;Só:6,2 gr; Zsír:39,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	<b>Rakott káposzta *1,3,7,9,10*, Teljeskiőrlésű kenyér *1*</b>  <i>En: 3594 kj /856 kc; Feh: 93 gr; Szh:100gr;Cuk:1,3gr;Só:7,7 gr; Zsír:30,4gr;Tzs:0,5gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	<b>Csirke pörkölt *1,3,7,9,10*, Tésztaköret *1,3*, Vegyesvágott savanyú</b>  <i>En: 3931 kj /936 kc; Feh: 50,2 gr; Szh:95gr;Cuk:2,1gr;Só:7,7 gr; Zsír:39,3gr;Tzs:0,1gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár	<b>Sertés pörkölt *1,3,7,9,10*, Bulgur *1,8,11*</b>  <i>En: 2438 kj /581 kc; Feh: 33,5 gr; Szh:79gr;Cuk:0,5gr;Só:1,6 gr; Zsír:16,3gr;Tzs:0gr;Kalc:0 gr</i>  Glutén, Tojás, Tej, Dió, Zeller, Mustár, Szezámag		
	<i>En: 10816 kj /2575 kc; Feh:127,3 gr;Szh:366gr;Cuk:109,6gr;Só:13,5gr;Zsír:103 gr;Tzs:8,8 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 9078 kj /2161 kc; Feh:150,3 gr;Szh:291gr;Cuk:46,1gr;Só:14,5gr;Zsír:63,6 gr;Tzs:5,5 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 11839 kj /2819 kc; Feh:125,5 gr;Szh:332gr;Cuk:57,8gr;Só:15,3gr;Zsír:108,1 gr;Tzs:7,7 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 12448 kj /2964 kc; Feh:162,5 gr;Szh:324gr;Cuk:20,4gr;Só:14,7gr;Zsír:159,2 gr;Tzs:8,2 gr;Kalc:0 gr</i>	<i>En: 7541 kj /1795 kc; Feh:70,7 gr;Szh:240gr;Cuk:64,6gr;Só:4,4gr;Zsír:62,3 gr;Tzs:8,4 gr;Kalc:0 gr</i>	

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezámag; 12:Szulfítok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

#####

**INFORMIR személyügyi nyilvántartó program**

2 / 3 oldal

**Heti étlap: 2021.10.11. - 2021.10.15. A-Menü / Kollégium ötszöri étkezés / 15-18 év**

Baktalórántházi Összevont Konyhai Intézmény, 4561 Baktalórántháza, Naményi út 7. / 1-es raktár

**2021.10.11. hétfő**

**2021.10.12. kedd**

**2021.10.13. szerda**

**2021.10.14. csütörtök**

**2021.10.15. péntek**

**2021.10.16. szombat**

1: Glutén; 2:Rák; 3:Tojás; 4:Hal; 5:Földimogyoró; 6:Szójabab; 7:Tej; 8:Dió; 9:Zeller; 10:Mustár; 11:Szezám; 12:Szulfidok; 13:Csillagfűrt; 14:Puhatestűek

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

#####

*INFORMIR személyügyi nyilvántartó program*

3 / 3 oldal