

**Heti étlap: 2021.10.04. - 2021.10.10. A menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása (T+E+U) / 7-10 év**

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

	2021.10.04. hétfő	2021.10.05. kedd	2021.10.06. szerda	2021.10.07. csütörtök	2021.10.08. péntek	2021.10.09. szombat
<b>Tízórai</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér</b> <b>Méz</b> <b>Delma csészés margarin/500gr/</b>	<b>Olasz felvágott</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér</b> <b>TV-Paprika zöld</b> <b>Delma csészés margarin/500gr/</b> <b>Tej (pasztőrözött; 2,8 %)</b>	<b>Formázott pulykasonka</b> <b>Tej (pasztőrözött; 2,8 %)</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér</b> <b>Delma csészés margarin/500gr/</b> <b>Paradicsom</b>	<b>Kakaó</b> <b>Margaréta 100 g</b>	<b>Gépsonka</b> <b>Gyümölcs tea</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér</b> <b>Uborka</b> <b>Delma csészés margarin/500gr/</b>	
	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 565 kj /135 kc</i> <i>Fehérje: 2,2 gr</i> <i>Sznh.: 39 gr</i> <i>Cuk:26,6gr Só:0,9 gr</i> <i>Zsír:8,1 gr Tzs:2,2 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 1773 kj /422 kc</i> <i>Fehérje: 18,4 gr</i> <i>Sznh.: 28 gr</i> <i>Cuk:0,3gr Só:2,4 gr</i> <i>Zsír:31,8 gr Tzs:6,8 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 1400 kj /333 kc</i> <i>Fehérje: 16,6 gr</i> <i>Sznh.: 31 gr</i> <i>Cuk:0,4gr Só:2,2 gr</i> <i>Zsír:22 gr Tzs:8,4 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej,</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 1706 kj /406 kc</i> <i>Fehérje: 10,7 gr</i> <i>Sznh.: 53 gr</i> <i>Cuk:16,2gr Só:0,5 gr</i> <i>Zsír:16,4 gr Tzs:4,3 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i>  <i>Tej</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 865 kj /206 kc</i> <i>Fehérje: 14,2 gr</i> <i>Sznh.: 24 gr</i> <i>Cuk:10,4gr Só:1,5 gr</i> <i>Zsír:11,7 gr Tzs:2,2 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldborsóleves</b> <b>Rakott csőtészta</b>	<b>Olaszos Zöldségleves</b> <b>Fasírt</b> <b>Burgonyafőzelék</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér</b>	<b>Pásztorleves</b> <b>Gombás sertésragu</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Csemege uborka</b>	<b>Karalábéleves tejfölös</b> <b>Párizsi csirkemell</b> <b>Hagymás burgonya</b> <b>Káposztasaláta vörös</b>	<b>Babgulyás</b> <b>Tejbegríz</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér</b>	
	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 2999 kj /714 kc</i> <i>Fehérje: 34,9 gr</i> <i>Sznh.: 73 gr</i> <i>Cuk:1,2gr Só:3,6 gr</i> <i>Zsír:32 gr Tzs:7,6 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej,</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 2808 kj /669 kc</i> <i>Fehérje: 26,6 gr</i> <i>Sznh.: 80 gr</i> <i>Cuk:2,7gr Só:6,1 gr</i> <i>Zsír:27,3 gr Tzs:7,4 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Hal,</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 1774 kj /422 kc</i> <i>Fehérje: 24,3 gr</i> <i>Sznh.: 84 gr</i> <i>Cuk:1,3gr Só:6,2 gr</i> <i>Zsír:20,5 gr Tzs:4,3 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 3872 kj /922 kc</i> <i>Fehérje: 40,7 gr</i> <i>Sznh.: 120 gr</i> <i>Cuk:7,5gr Só:5,6 gr</i> <i>Zsír:31 gr Tzs:5,8 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej,</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 2977 kj /709 kc</i> <i>Fehérje: 29,7 gr</i> <i>Sznh.: 113 gr</i> <i>Cuk:30,4gr Só:3,5 gr</i> <i>Zsír:16,2 gr Tzs:5,7 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej,</i>	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Int.vezető:

Szakács:

Dietetikus:

Élelmezésvezető:

	2021.10.04. hétfő	2021.10.05. kedd	2021.10.06. szerda	2021.10.07. csütörtök	2021.10.08. péntek	2021.10.09. szombat
<b>Uzsonna</b>	<b>Körözött Teljeskiörlésű kenyér Uborka</b>	<b>Körte Müzli szelet</b>	<b>Joghurtital 125g Korpás kifli</b>	<b>Tojáskrém Teljeskiörlésű kenyér TV-Paprika zöld</b>	<b>Delma csészés margarin/500gr/ Sajtos vágott zsemle Alma</b>	
	<i>Tápérték / Allergének: En: 445 kj /106 kc Fehérje: 6,6 gr Szh.: 15 gr Cuk:0,3gr Só:1 gr Zsír:2,3 gr Tzs:1,3 gr Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 1633 kj /389 kc Fehérje: 8,9 gr Szh.: 82 gr Cuk:0gr Só:0 gr Zsír:3,1 gr Tzs:1 gr Kalc:0 gr</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 2124 kj /506 kc Fehérje: 15 gr Szh.: 101 gr Cuk:14,5gr Só:2,3 gr Zsír:2,9 gr Tzs:1,1 gr Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 575 kj /137 kc Fehérje: 6 gr Szh.: 15 gr Cuk:0,3gr Só:2,1 gr Zsír:5,7 gr Tzs:3,2 gr Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 588 kj /140 kc Fehérje: 14,6 gr Szh.: 72 gr Cuk:1,6gr Só:1,7 gr Zsír:14,2 gr Tzs:5,9 gr Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	
<b>Tápérték össz.</b>	<i>En: 4010 kj /955 kc Fehérje: 43,8 gr Szh.: 126,1 gr Cuk:28,1gr Só:5,6 grZsír:42,4 grTzs:11,1 gr Kalc:0 gr</i>	<i>En: 6214 kj /1480 kc Fehérje: 54 gr Szh.: 189,9 gr Cuk:2,9gr Só:8,5 grZsír:62,2 grTzs:15,1 gr Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5298 kj /1261 kc Fehérje: 55,9 gr Szh.: 215,5 gr Cuk:16,2gr Só:10,8 grZsír:45,4 grTzs:13,7 gr Kalc:0 gr</i>	<i>En: 6153 kj /1465 kc Fehérje: 57,4 gr Szh.: 187,7 gr Cuk:24gr Só:8,2 grZsír:53,1 grTzs:13,3 gr Kalc:0 gr</i>	<i>En: 4430 kj /1055 kc Fehérje: 58,5 gr Szh.: 208,8 gr Cuk:42,4gr Só:6,7 grZsír:42,1 grTzs:13,8 gr Kalc:0 gr</i>	