

**Heti étlap: 2021.10.04. - 2021.10.10. A menü / Napi hárszori étkeztetés szolgáltatása (T+E+U) / 11-14 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>Méz</b> Teljeskiörlésű kenyér Gyümölcsstea Delma csészés margarin/500gr/	<b>Olasz felvágott</b> Teljeskiörlésű kenyér Tej (pasztőrözött; 2,8 %) TV-Paprika zöld Delma csészés margarin/500gr/	<b>Formázott</b> pulykasonka Delma csészés margarin/500gr/ Teljeskiörlésű kenyér Paradicsom Tej (pasztőrözött; 2,8 %)	<b>Kakaó</b> Margaréta 100 g	<b>Gépsonka</b> Teljeskiörlésű kenyér Gyümölcsstea Uborka Delma csészés margarin/500gr/	
	<i>Tápérték / Allergének:</i> En: 616 kj /147 kc Fehérje: 2,6 gr Szh.: 42 gr Cuk:26,6gr Só:1,1 gr Zsír:8,1 gr Tzs:2,2 gr Kalc:0 gr  Glutén	<i>Tápérték / Allergének:</i> En: 1980 kj /472 kc Fehérje: 20,4 gr Szh.: 31 gr Cuk:0,3gr Só:2,8 gr Zsír:34,9 gr Tzs:6,8 gr Kalc:0 gr  Glutén, Tej	<i>Tápérték / Allergének:</i> En: 1523 kj /363 kc Fehérje: 18 gr Szh.: 34 gr Cuk:0,5gr Só:2,6 gr Zsír:23,2 gr Tzs:8,7 gr Kalc:0 gr  Glutén, Szójabab, Tej,	<i>Tápérték / Allergének:</i> En: 1863 kj /444 kc Fehérje: 12,7 gr Szh.: 56 gr Cuk:16,2gr Só:0,6 gr Zsír:18,3 gr Tzs:5,4 gr Kalc:0 gr  Tej	<i>Tápérték / Allergének:</i> En: 980 kj /233 kc Fehérje: 16,8 gr Szh.: 27 gr Cuk:10,4gr Só:1,8 gr Zsír:12,5 gr Tzs:2,2 gr Kalc:0 gr  Glutén	
<b>Ebéd</b>	<b>Zöldborsóleves</b> Rakott csőtészta	<b>Olaszos Zöldségleves</b> Fasírt Burgonyafőzelék Teljeskiörlésű kenyér	<b>Pásztorleves</b> Gombás sertésragu Kuszkusz Csemege uborka	<b>Karalábéleves tejfölös</b> Párizsi csirkemell Hagymás burgonya Káposztasaláta vörös	<b>Babgulyás</b> Tejbegríz Teljeskiörlésű kenyér	
	<i>Tápérték / Allergének:</i> En: 3669 kj /874 kc Fehérje: 44,9 gr Szh.: 93 gr Cuk:1,6gr Só:4,1 gr Zsír:36 gr Tzs:9,3 gr Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Hal,	<i>Tápérték / Allergének:</i> En: 3626 kj /863 kc Fehérje: 32,8 gr Szh.: 106 gr Cuk:4,9gr Só:7 gr Zsír:35,4 gr Tzs:9,4 gr Kalc:0 gr  Glutén, Tojás,	<i>Tápérték / Allergének:</i> En: 2971 kj /707 kc Fehérje: 33,2 gr Szh.: 99 gr Cuk:4,1gr Só:6,5 gr Zsír:20,7 gr Tzs:4 gr Kalc:0 gr  Glutén, Tojás,	<i>Tápérték / Allergének:</i> En: 4292 kj /1022 kc Fehérje: 47 gr Szh.: 126 gr Cuk:8,6gr Só:6,8 gr Zsír:36,6 gr Tzs:6,7 gr Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej,	<i>Tápérték / Allergének:</i> En: 3430 kj /817 kc Fehérje: 35,3 gr Szh.: 127 gr Cuk:31,1gr Só:4,2 gr Zsír:19,4 gr Tzs:4,4 gr Kalc:0 gr  Glutén, Tojás, Tej,	

	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: 495 kj /118 kc Fehérje: 7 gr Szh.: 17 gr Cuk:0,3gr Só:1,2 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: 642 kj /153 kc Fehérje: 6,6 gr Szh.: 18 gr Cuk:0,4gr Só:2,2 gr Zsír:5,7 gr Tzs:3,2 gr Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 626 kj /149 kc Fehérje: 14,7 gr Szh.: 74 gr Cuk:1,6gr Só:1,7 gr Zsír:14,3 gr Tzs:5,9 gr Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	
<b>Tápérték össz.</b>	<i>En: 4780 kj /1138 kc Fehérje: 54,5 gr Szh.: 151,6 gr Cuk:28,4gr Só:6,4 grZsír:46,4 grTzs:12,8 gr Kalc:0 gr</i>	<i>En: 7239 kj /1724 kc Fehérje: 62,1 gr Szh.: 219,3 gr Cuk:5,2gr Só:9,7 grZsír:73,4 grTzs:17,1 gr Kalc:0 gr</i>	<i>En: 6618 kj /1576 kc Fehérje: 66,2 gr Szh.: 234 gr Cuk:19gr Só:11,4 grZsír:46,8 grTzs:13,7 gr Kalc:0 gr</i>	<i>En: 6797 kj /1618 kc Fehérje: 66,3 gr Szh.: 200,2 gr Cuk:25,1gr Só:9,7 grZsír:60,7 grTzs:15,3 gr Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5036 kj /1199 kc Fehérje: 66,8 gr Szh.: 227,8 gr Cuk:43,1gr Só:7,7 grZsír:46,2 grTzs:12,5 gr Kalc:0 gr</i>	