

**Heti étlap: 2021.10.04. - 2021.10.10. A menü / Napi háromszori étkeztetés szolgáltatása (T+E+U) / 4-6 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> <b>Teljeskiörlésű kenyér</b> <b>Gyümölcsstea</b> <b>Delma csészés</b> <b>margarin/500gr/</b>	<b>Olasz felvágott</b> <b>Teljeskiörlésű kenyér</b> <b>Tej (pasztörözött; 2,8</b> <b>%)</b> <b>TV-Paprika zöld</b> <b>Delma csészés</b> <b>margarin/500gr/</b>	<b>Formázott</b> <b>pulykasonka</b> <b>Teljeskiörlésű kenyér</b> <b>Tej (pasztörözött; 2,8</b> <b>%)</b> <b>Paradicsom</b> <b>Delma csészés</b> <b>margarin/500gr/</b>	<b>Kakaó</b> <b>Margaréta 100 g</b>	<b>Gépsonka</b> <b>Teljeskiörlésű kenyér</b> <b>Gyümölcsstea</b> <b>Uborka</b> <b>Delma csészés</b> <b>margarin/500gr/</b>	
	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 514 kj /122 kc</i> <i>Fehérje: 2,2 gr</i> <i>Sznh.: 44 gr</i> <i>Cuk:31,6gr Só:0,9 gr</i> <i>Zsír:4,2 gr Tzs:1,1 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 1492 kj /355 kc</i> <i>Fehérje: 15,7 gr</i> <i>Sznh.: 28 gr</i> <i>Cuk:0,3gr Só:1,9 gr</i> <i>Zsír:25,6 gr Tzs:6,8 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tej</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 1265 kj /301 kc</i> <i>Fehérje: 14,4 gr</i> <i>Sznh.: 30 gr</i> <i>Cuk:0,3gr Só:1,8 gr</i> <i>Zsír:19,8 gr Tzs:7,7 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: 595 kj /142 kc</i> <i>Fehérje: 9,2 gr</i> <i>Sznh.: 19 gr</i> <i>Cuk:7,3gr Só:1 gr</i> <i>Zsír:6,3 gr Tzs:1,1 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>Teljeskiörlésű 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>Teljeskiörlésű kenyér</b>	
	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 2488 kj /592 kc</i> <i>Fehérje: 30,1 gr</i> <i>Sznh.: 66 gr</i> <i>Cuk:1,4gr Só:3,2 gr</i> <i>Zsír:23,5 gr Tzs:5,3 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej,</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 2565 kj /611 kc</i> <i>Fehérje: 21,8 gr</i> <i>Sznh.: 64 gr</i> <i>Cuk:1,8gr Só:4,8 gr</i> <i>Zsír:30 gr Tzs:6,9 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 1744 kj /415 kc</i> <i>Fehérje: 21,9 gr</i> <i>Sznh.: 74 gr</i> <i>Cuk:1,3gr Só:5,2 gr</i> <i>Zsír:22 gr Tzs:4,3 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás,</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 3215 kj /766 kc</i> <i>Fehérje: 35,2 gr</i> <i>Sznh.: 104 gr</i> <i>Cuk:6,5gr Só:3,8 gr</i> <i>Zsír:23,1 gr Tzs:4,4 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej,</i>	<i>Tápérték / Allergének:</i> <i>En: 2246 kj /535 kc</i> <i>Fehérje: 29 gr</i> <i>Sznh.: 82 gr</i> <i>Cuk:10,2gr Só:2,8 gr</i> <i>Zsír:10,4 gr Tzs:3,5 gr</i> <i>Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás, Tej,</i>	

	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>Müzli szelet Körte</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: 362 kj /86 kc Fehérje: 4,5 gr Szh.: 14 gr Cuk:0,1gr Só:0,9 gr Zsír:1,3 gr Tzs:0,6 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: 477 kj /114 kc Fehérje: 5 gr Szh.: 12 gr Cuk:0,2gr Só:1,9 gr Zsír:4,7 gr Tzs:2,6 gr Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Tojás</i>	<i>Tápérték / Allergének: En: 563 kj /134 kc Fehérje: 14,5 gr Szh.: 70 gr Cuk:1,6gr Só:1,7 gr Zsír:14,1 gr Tzs:5,9 gr Kalc:0 gr</i>  <i>Glutén, Szójabab, Tej</i>	
<b>Tápérték össz.</b>	<i>En: 3364 kj /801 kc Fehérje: 36,8 gr Szh.: 124,2 gr Cuk:33,1gr Só:5 grZsír:28,9 grTzs:7 gr Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5690 kj /1355 kc Fehérje: 46,3 gr Szh.: 174 gr Cuk:2,1gr Só:6,7 grZsír:58,7 grTzs:14,6 gr Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5133 kj /1222 kc Fehérje: 51,4 gr Szh.: 204,8 gr Cuk:16,1gr Só:9,4 grZsír:44,7 grTzs:13,2 gr Kalc:0 gr</i>	<i>En: 5398 kj /1285 kc Fehérje: 50,9 gr Szh.: 169,3 gr Cuk:22,9gr Só:6,2 grZsír:44,2 grTzs:11,3 gr Kalc:0 gr</i>	<i>En: 3403 kj /810 kc Fehérje: 52,7 gr Szh.: 170,5 gr Cuk:19,2gr Só:5,6 grZsír:30,8 grTzs:10,5 gr Kalc:0 gr</i>	