

Bakos és Társai Bt.
Keckskemét
Aradi vértanúk tere 9/b.
Tel.: 76/ 504 - 201

Óvoda diétás étlapja
Tejmentes- tojásmentes

45. hét
2018.11.05-11.09.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Gyümölcsstea Mini méz Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Gyümölcsstea Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1	Gyümölcsstea Pick téliszalámi Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1	Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1
	energia: 248 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,4 g cukor: 7 g só: 1,1 g	energia: 264 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g cukor: 23 g só: 0,7 g	energia: 241 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 7 g só: 1,5 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,5 g cukor: 7 g só: 1,2 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,8 g cukor: 7 g só: 1,3 g
Ebéd	Palócleves gluténmentes tésztával TM (sertéscomb, zöldbab, rizsital) Fahéjszórat Rizstejbenrizs Alma	Sütőtökrémleves TM gluténmentes kiskocka tésztával Rizskrémes sertéskaraj növényi sajt helyettesítővel Petrezselymes burgonya Csemege uborka *5	Zöldséges rizsleves Mexikói babfőzelék darált sertéscombbal Banán	Zellerkrémleves TM gluténmentes kiskocka tésztával Pulykamedál paprikás TM Durum tésztaköret *1 Uborkasaláta	Olasz zöldségleves gluténmentes spagettivel Fűszeres natúr sertéskaraj *6 Hagymás tört burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsamecettel
	energia: 561 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g cukor: 35 g só: 0,4 g	energia: 543 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,8 g cukor: 8 g só: 2,2 g	energia: 499 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,3 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,5 g cukor: 7 g só: 1,1 g	energia: 461 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 1 g
Uzsonna	Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiórlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Finomino baromfi párizsi Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika	Eurofood libamájaskrém Vizes zsemle *1 Kígyóuborka	Magyaros margarin Vizes zsemle *1 Kígyóuborka	Herz gourmet Extra sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika
	energia: 212 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 243 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 178 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,9 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 221 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószeret.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Török Andrea
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.
Keckskemét
Aradi vértanúk tere 9/b.
Tel.: 76/ 504 - 201

Óvoda diétás étlapja
Gluténmentes- tejmentes- tojásmentes

45. hét
2018.11.05-11.09.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea Mini méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea Pick téliszalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Gluténmentes kenyér
	energia: 220 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 5 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g só: 1,1 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 3 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,8 g só: 0,7 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 1,4 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 5 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g só: 1,1 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 3 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,9 g só: 1,1 g
Ebéd	Palócleves gluténmentes tésztával TM (sertéscomb, zöldbab, rizsital) Fahéjszórat Rizstejbenrizs Alma	Sütőtökrémleves TM gluténmentes kiskocka tésztával Rizskrémes sertéskaraj növényi sajt helyettesítővel Petrezselymes burgonya Csemege uborka *5	Zöldséges rizsleves Mexikói babfőzelék darált sertéscomb Banán	Zellerkrémleves TM gluténmentes kiskocka tésztával Pulykamedál paprikás TM Gluténmentes tésztaköret Uborkasaláta	Olasz zöldségleves gluténmentes spagettivel Fűszeres natúr sertéskaraj *6 Hagymás tört burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balszemesecettel
	energia: 561 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 12 g cukor: 35 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g só: 0,4 g	energia: 543 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 20 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,8 g só: 2,2 g	energia: 499 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,3 g só: 0,8 g	energia: 499 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 19 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g só: 1,1 g	energia: 461 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,1 g só: 1 g
Uzsonna	Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér Kígyóuborka	Finomino baromfi párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kaliforniai paprika	Eurofood libamájaskrém Gluténmentes kenyér Kígyóuborka	Magyaros margarin Gluténmentes kenyér Kígyóuborka	Herz gourmet Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér TV paprika
	energia: 180 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 3 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 g só: 1 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 6 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g só: 1,1 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 5 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 0,9 g	energia: 150 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 3 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 0,7 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószereket.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Török Andrea
Dietetikus