

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

Óvoda diétás étlapja  
Tejmentes- tojásmentes

41. hét  
2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcsstea Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Vizes zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea Mini méz Liga margarin, light Vizes zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea Pick téliszalámi Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1</b>
	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	<b>Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminsaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)</b>	<b>Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte</b>	<b>Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán</b>
	energia: 504 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,4 g cukor: 1 g só: 1,1 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g cukor: 6 g só: 1 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,3 g cukor: 3 g só: 0,8 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,6 g cukor: 17 g só: 0,8 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g cukor: 2 g só: 1,1 g
Uzsonna	<b>Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiórlésű zsemle *1 Kígyóuborka</b>	<b>Finomino baromfi párizsi Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika</b>	<b>Eurofood libamájaskrém Vizes zsemle *1 Kígyóuborka</b>	<b>Magyaros margarin Vizes zsemle *1 Kígyóuborka</b>	<b>Herz gourmet Extra sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika</b>
	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 tartósítószerket.)

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

41. hét  
2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcsstea Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcsstea Mini méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcsstea Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcsstea Pick téliszalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Gluténmentes kenyér</b>
	energia: 220 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g cukor: 8 g só: 1,1 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,8 g cukor: 25 g só: 0,7 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 8 g só: 1,4 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g cukor: 8 g só: 1,1 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,9 g cukor: 8 g só: 1,1 g
Ebéd	<b>Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Gluténmentes tésztaköret Alma</b>	<b>CukkinikréMLEVES gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminsaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)</b>	<b>Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte</b>	<b>Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtebb bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán</b>
	energia: 553 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g cukor: 4 g só: 1,1 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g cukor: 6 g só: 1 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,3 g cukor: 3 g só: 0,8 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,6 g cukor: 17 g só: 0,8 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g cukor: 2 g só: 1,1 g
Uzsonna	<b>Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</b>	<b>Finomino baromfi párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kaliforniai paprika</b>	<b>Eurofood libamájaskrém Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</b>	<b>Magyaros margarin Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</b>	<b>Herz gourmet Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér TV paprika</b>
	energia: 180 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 g cukor: 1 g só: 1 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g cukor: 1 g só: 1,1 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g cukor: 1 g só: 0,9 g	energia: 150 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 1 g só: 0,7 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g cukor: 1 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