

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Óvoda étlapja

45. hét

2018.11.05-11.10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Csemege szelet Margarin, light Fehér kenyér *1 TV paprika	Kakaós tej, 1,5%-os *7 Kalács *1,3,7	Tej, 1,5%-os *7 Dzsungel gabonapehely *1,5,6,7,8,11	Tej, 1,5%-os *7 Sertés párizsi *6 Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kígyóuborka	Tej, 1,5%-os *7 Újhagymás tojáskrém *3,7,10 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Tej, 1,5%-os *7 Magyaros vajkrém *7 Fehér kenyér *1 TV paprika
	energia: 238 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,6 g cukor: 7 g só: 1,2 g	energia: 293 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3 g cukor: 11 g só: 0,6 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g cukor: 8 g só: 0,5 g	energia: 304 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,2 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 301 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 1,1 g
Ebéd	Magyaros darált hús leves *1,3,9 (sertéscomb, sárgarépa, zeller, karalábé, petrezselyem gyökér, tészta) Aranygaluska *1,3,6,7,8 (sült kelt tészta, dejő, dió) Vaníliásodó *1,3,7	Narancsos, almás süttőtökrémes pirított tökmaggal *1,6,7 Tejfölben sült trappista sajtos sertéskaraj *1,7 Petrezselymes rizs Uborkasaláta	Zöldséges árpagyöngyleves *1,9 Mexikói babfőzelék *1 (vörösbab, darált sertéscomb, kukorica, ketchup, fűszerek, édes chili) Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaókrémes kókuszgolyó *1,3,5,6,7,8,12	Zellerkrémleves levesgyönggyel *1,3,7,9 Pulykamedál paprikás *1,7 Durum tésztaköret *1 Ecetes cékla, édesítőszerrel *10	Olasz zöldségleves *1,9 (leves zöldség, durum spagetti, cukkini, zöldbab, paradicsompüré, zöldfűszerek) Rántott sertéskaraj *1,3 Kukoricás rizs Friss vegyes saláta balzsameccel és olívaolajjal	Tojásleves *1,3 Pásztorpite *1,3,6,7 (rakott, burgonyapüré, darált sertéscomb, zöldborsó, sárgarépa, trappista sajt, tej 1,5%-os, tojás, paradicsompüré, fűszerek) Teljeskiőrlésű kenyér *1 Banán
	energia: 550 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,7 g cukor: 25 g só: 0,8 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,5 g cukor: 5 g só: 1,2 g	energia: 502 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g cukor: 8 g só: 1,2 g	energia: 504 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 15 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 505 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,2 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 586 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,9 g cukor: 0 g só: 1,7 g
Uzsonna	Gyümölcs ízű joghurt *7 Teljeskiőrlésű kifli *1	Pulykamell sonka *6 Margarin, light Magvas, teljeskiőrlésű zsemle *1,11	Edámi sajt szelet *7 Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1 Jégsapretek	Méz Margarin, light Zsemle *1 Tej, 1,5%-os *7	Csokikrémes bukta *1,3,7 Tej, 1,5%-os *7	Kockasajt *7 Teljeskiőrlésű kifli *1,7
	energia: 264 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g cukor: 11 g só: 0,9 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,9 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,8 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 275 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g cukor: 8 g só: 0,9 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g cukor: 13 g só: 0,5 g	energia: 218 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,8 g cukor: 0 g só: 0,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat! Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Az ételek allergén tartalmának jelölése az étlapon * számmal történik. 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tej,

8: diófélék, 9: zeller, 10: mustár, 11: szezám, 12: kén-dioxid, 13: csillagfűrt, 14: puhatestűek

Az ételkészítés során a keresztszennyezés lehetősége fennáll. Diétás étkeztetés igénybevételéről, kérjük érdeklődjön a bakosestársai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. VezetőMádi Kálmánné
SzakácsVarjú Mihályné
Konyhafőnök