

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Általános iskola étlapja

41. hét

2018.10.08-10.13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	Tej, 1,5%-os *7 Finom májas *6,7 Teljeskiőrlésű zsemle *1	Vaníliás tej, 1,5%-os *7 Kakaós kuglóf *1,3,7	Tej, 1,5%-os *7 Snidlinges túrókrém *7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Paradicsom	Gyümölcsstea Edámi sajt *7 Margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika	Tej, 1,5%-os *7 Magyaros vajkrém *7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Jégcsapretek	Gyümölcsstea Zala felvágott *6 Margarin, light Fehér kenyér *1 Kígyóuborka
	energia: 353 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,9 g só: 1,7 g	energia: 344 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 14 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 0,7 g	energia: 328 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g só: 1,3 g	energia: 356 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 17 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,5 g só: 1,6 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g só: 0,9 g	energia: 306 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g só: 1,8 g
Ebéd (A hét)	Májgaluska leves (sertés máj) *1,3,9 Tejszínes, sertés sonkás durum spagetti *1,7 <i>(durum spagetti, sertés sonka, fűzötejszín, tej, 1,5%-os, trappista sajt, bacon, fokhagyma, oregánó, bazsalikom)</i> Körte	Tojásleves *1,3 Rizshús oroszosan <i>(sertéscomb, rizs, lecsó, petrezselyem gyökér, sárgarépa, csiperke gomba)</i> Téli vitaminaláta <i>(kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)</i>	Zöldségleves tésztával *1,3,9 Füstölt sajtos, csöbenschült brokkoli <i>sertéscombbal, tojással és kólessel *1,3,6,7</i> Linzer karika *1,3,6 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Fahéjas szilvaleves *1,3,7 Reszelt csirkemáj Főtt burgonya <i>Csemege ízesítésű uborka, édesítőszerrel *10</i> Teljeskiőrlésű kenyér *1	Kukoricadaragaluska leves *3,9 Azték csirkemellapró <i>(csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejett bab, paradicsompüré)</i> Párolt bulgur *1 Körte	Lebbencsleves *1,3,9 <i>(vegyes zöldség, burgonya, lebbencs tészta)</i> Főtt tojás *3 Finomfőzelék *1,7 <i>(tej, 1,5%-os, zöldborsó, sárgarépa, karalábé, tejföl 12%-os)</i> Túródesszert kakaós bevonattal *5,6,7,8 Fehér kenyér *1
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 11,2 g só: 3,7 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 35 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,6 g só: 2,5 g	energia: 742 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 36 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,6 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 35 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,6 g só: 3,9 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 34 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 23 g / 2,9 g só: 2,5 g	energia: 710 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 31 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,6 g só: 2,4 g
Uzsonna	Sajtkrém *7 Fehér kenyér *1 Paradicsom	Pritaminos csirkemell csemege *6 Margarin, light Magvas, teljeskiőrlésű zsemle *1,6,11 Kígyóuborka	Gyümölcs ízű joghurt *7 Kifli *1,7	Méz Margarin, light Fehér kenyér *1	Mákos bukta *1,3,7	Kockasajt *7 Magvas, teljeskiőrlésű kifli *1,6
	energia: 241 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,3 g só: 1,1 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 1,3 g	energia: 233 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,8 g só: 0,7 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 6 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 0,9 g	energia: 331 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 10 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,3 g só: 0,5 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,4 g só: 0,8 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: csillagfürt, 14: puhatestűek

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

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. VezetőTóthné Balla Mária
ÉlelmezésvezetőTörök Andrea
Dietetikus