

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

## Általános iskola étlapja

45. hét

2018.11.05-11.10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	Gyümölcstea 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: 300 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,6 g cukor: 9 g só: 1,6 g	energia: 359 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,7 g cukor: 13 g só: 0,8 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g cukor: 10 g só: 0,7 g	energia: 375 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,3 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 349 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 328 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,3 g cukor: 0 g só: 1,3 g
Ebéd (A hét)	Magyaros darálthús 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 sütőtökrémleves 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 Őszibarackos mandulás sütemény *1,3	Zellerkrémleves levesgyönggyel *1,3,7,9 Pulykamedál paprikás *1,7 Durum tésztakelet *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 balzsamecettel 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: 749 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,9 g cukor: 37 g só: 1,5 g	energia: 718 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 28 g / 9,5 g cukor: 8 g só: 2,5 g	energia: 733 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,2 g cukor: 11 g só: 2,4 g	energia: 706 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 26 g / 5 g cukor: 0 g só: 2,9 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,9 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 748 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 24 g / 7 g cukor: 0 g só: 3,3 g
Úzsonna	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	Csokikrémes bukta *1,3,7	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: 241 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 2 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,5 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 235 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g cukor: 16 g só: 0,7 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: 233 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 1 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