

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
<b>Tízórai</b>	<b>Tej, 1,5%-os *7</b> <b>Finom májas *6,7</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>	<b>Vaníliás tej, 1,5%-os *7</b> <b>Kakaós kuglóf *1,3,7</b>	<b>Tej, 1,5%-os *7</b> <b>Snidlinges túrókrém *7</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b> <b>Paradicsom</b>	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Edámi sajt *7</b> <b>Margarin, light</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b> <b>TV paprika</b>	<b>Tej, 1,5%-os *7</b> <b>Magyaros vajkrém *7</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b> <b>Jégcsapretek</b>	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Zala felvágott *6</b> <b>Margarin, light</b> <b>Fehér kenyér *1</b> <b>Kígyóuborka</b>
	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
<b>Ebéd (B hét)</b>	<b>Májgaluska leves (sertés máj) *1,3,9</b> <b>Olaszos durum penne *1,7</b> <i>(durum penne, sertés sonka, trappista sajt, ketchup, paradicsompüré, füstölt szalonna, zöldfűszerek)</i> <b>Körte</b>	<b>Tojásleves *1,3</b> <b>Sült csirkemell *1,7</b> <b>Snidlinges sajtmártás *1,6,7</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Téli vitaminaláta</b> <i>(kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)</i>	<b>Zöldségleves tésztával *1,3,9</b> <b>Sertéscomb pörkölt</b> <b>Zöldbab főzelék tejföllel *1,7</b> <b>Linzer karika *1,3,6</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b>	<b>Fahéjas szilvaleves *1,3,7</b> <b>Hortobágyi rakott burgonya *1,7</b> <i>(burgonya, darált sertéscomb, tejföl 12%-os, lecsó, füstölt sajt)</i> <b>Csemege ízesítésű uborka, édesítőszerrel *10</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b>	<b>Kukoricadaragaluska leves *3,9</b> <b>Csángó pecsenye *1</b> <i>(sertéskaraj, pritamin paprika, ketchup, szalonna)</i> <b>Párolt bulgur *1</b> <b>Körte</b>	<b>Lebbencsleves *1,3,9</b> <i>(vegyes zöldség, burgonya, lebbencs tészta)</i> <b>Főtt tojás *3</b> <b>Tejszínes parajfőzelék (spenót) *1,7</b> <i>(spenót, tej, 1,5%-os, főtt tejszín, fokhagyma)</i> <b>Fél adag főtt burgonya</b> <b>Túródesszert kakaós bevonattal *5,6,7,8</b> <b>Fehér kenyér *1</b>
	energia: 707 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 30 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,3 g só: 3,9 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 43 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,5 g só: 3,6 g	energia: 748 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 36 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,8 g só: 2,7 g	energia: 724 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 29 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 20 g / 7,8 g só: 3,9 g	energia: 723 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,6 g só: 2,7 g	energia: 721 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 29 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 8,7 g só: 2,6 g
<b>Uzsonna</b>	<b>Sajtkrém *7</b> <b>Fehér kenyér *1</b> <b>Paradicsom</b>	<b>Pritaminos csirkemell csemege *6</b> <b>Margarin, light</b> <b>Magvas, teljeskiőrlésű zsemle *1,6,11</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcs ízű joghurt *7</b> <b>Kifli *1,7</b>	<b>Méz</b> <b>Margarin, light</b> <b>Fehér kenyér *1</b>	<b>Mákos bukta *1,3,7</b>	<b>Kockasajt *7</b> <b>Magvas, teljeskiőrlésű kifli *1,6</b>
	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: csillagfűrt, 14: puhatestűek

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

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás  
Bt. VezetőTóthné Balla Mária  
ÉlelmészvezetőTörök Andrea  
Dietetikus