

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

Óvoda étlapja

16. hét
2018.04.16-04.21.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	Gyümölcsstea Csemege szelet Margarin, light Zsemle *1 TV paprika	Tej, 1,5%-os *7 Briós *1,3,7	Tej, 1,5%-os *7 Göcseji Csirkemell sonka *6 Margarin, light Zsemle *1	Tej, 1,5%-os *7 Mézes gabonapehely *1,5,6,7,8	Tej, 1,5%-os *7 Újhagymás tojáskrém *3,7,10 Teljeskiőrlésű zsemle *1	Tej, 1,5%-os *7 Magyaros vajkrém *7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Jégcsapretek
	energia: 281 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,5 g cukor: 7 g só: 1,3 g	energia: 282 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,8 g cukor: 4 g só: 0,7 g	energia: 306 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 1,6 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: 312 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 9 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 279 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 0,8 g
Ebéd	Babgulyás sertéscombbal *1,9 Tejbenrizs *7 kakaós cukorszóráttal Teljeskiőrlésű kenyér *1	Tojásleves *1,3 Bakonyi pulykatokány *1,7 (pulykamedál, csiperke gomba, tejföl 12%-os, füstölt szalonna) Durum tésztakelet *1 Körte	Tejfölös burgonyaleves *1,7,9 Székelykáposzta *1,7 (savanyúkáposzta, sertéscomb, tejföl 12%-os, rizs, fűszerpaprika) Citromos-túrós krémes piskóta *1,3,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Csontleves finommetélttel *1,3,9 Rántott tilápia halfilé *1,3,4 Párolt rizs Fészek saláta *3,7 (fejeskáposzta, kukorica, sárgarépa, joghurt, majonéz)	Paradicsomleves betűtésztaival *1,3 Mexikói zöldséges búbos csirkemell *1,3,7 Petrezselymes burgonya Joghurtos saláta *7 (joghurt, fejeskáposzta, sárgarépa, kígyóborka, lilahagyma)	Zöldséges rizsleves *9 Sült krinolin *6,7 Sárgarépa főzelék *1,7 Csokoládés müzli szelet *1,5,6,7,8,11,12 Teljeskiőrlésű kenyér *1
	energia: 555 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,9 g cukor: 21 g só: 0,9 g	energia: 460 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 515 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,2 g cukor: 8 g só: 1,9 g	energia: 512 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,6 g cukor: 3 g só: 1,4 g	energia: 472 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,9 g cukor: 8 g só: 1,4 g	energia: 491 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,4 g cukor: 6 g só: 2,3 g
Úzsonna	Gyümölcs ízű joghurt *7 Teljeskiőrlésű kifli *1,7	Padlizsánkrém *3,7,10 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Sárgarépa	Sajtkrém *7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kaliforniai paprika	Trappista sajt szelet *7 Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1	Zöldséges, sajtos pizza *1,3,7 (zöldborsó, kukorica, sárgarépa, paradicsompüré, ketchup, zöldfűszerek, trappista sajt)	Kefír *7 Teljeskiőrlésű kifli *1,7
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g cukor: 8 g só: 1 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,1 g cukor: 1 g só: 0,7 g	energia: 182 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 272 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,5 g cukor: 1 g só: 0,9 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,1 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 igénybeviteléről, kérjük érdeklődjön a bakosstarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Török Andrea
Dietetikus