

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Piarista kollégium étlapja

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea Sertés finom májas *6,7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Kakaós tej, 1,5%-os *7 Kalács *1,3,7 Margarin, light	Gyümölcsstea Magyaros vajkrém *7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika Gyümölcs ízű joghurt *7 Kifli *1,7	Tej, 1,5%-os *7 Mézes gabonapehely *1,5,6,7,8 Kockasajt *7 Teljeskiőrlésű kifli *1,7	Gyümölcsstea Trappista sajt szelet *7 Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1 Jégcsapretek
	energia: 477 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 20 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,7 g só: 3,7 g	energia: 499 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 17 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,7 g só: 1,3 g	energia: 495 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 15 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 13 g / 6 g só: 1,4 g	energia: 472 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 20 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 508 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 24 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 20 g / 10,3 g só: 2,5 g
Vacsora	Trappista sajtos, csirkemell sonkás kukoricasaláta joghurttal és majonézzel *3,6,7,10 Kornspitz kifli *1,6 <i>(magvas, teljeskiőrlésű kifli)</i>	Rakott burgonya *3,7 <i>(burgonya, tejföl, tojás,</i> <i>füstölt kolbász)</i> Csemegeuborka, édesítőszerrel *10 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Sült csirkecomb *9 Petrezselymes bulgur *1 Paradicsomsaláta	Gyümölcsstea Hamburger *1,3,6,7,10,11 <i>(hamburger zsemle, hamburgerhús,</i> <i>zöldségek, mustár, ketchup)</i>	Poharas tej 2,8%-os *7 Dejós bukta *1,3,7,8
	energia: 625 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,1 g só: 2,7 g	energia: 645 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 8,1 g só: 4,5 g	energia: 582 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 36 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 2,2 g	energia: 591 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 21 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,5 g só: 2,4 g	energia: 608 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 22 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,3 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. Vezető

Török Andrea

Dietetikus