

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Piarista kollégium étlapja

41. hét

2018.10.08-10.13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Reggeli	<p>Tej, 1,5%-os *7 Finom májas *6,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Paradicsom</p>	<p>Vaníliás tej, 1,5%-os *7 Kakaós kuglóf *1,3,7 Margarin, light</p>	<p>Gyümölcsstea Snidlinges túrókrém *7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Paradicsom Gyümölcs ízű joghurt *7 Kifli *1,7</p>	<p>Gyümölcsstea Edámi sajt *7 Margarin, light Fehér kenyér *1 TV paprika</p>	<p>Tej, 1,5%-os *7 Magyaros vajkrém *7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Jégsapretek Kockasajt *7 Kifli *1,7</p>	<p>Gyümölcsstea Zala felvágott *6 Margarin, light Fehér kenyér *1 Kígyóborka</p>
	<p>energia: 501 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,8 g szénhidrát: 63 g cukor: 1 g só: 2,4 g</p>	<p>energia: 512 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,5 g szénhidrát: 75 g cukor: 16 g só: 1,2 g</p>	<p>energia: 477 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,6 g szénhidrát: 83 g cukor: 20 g só: 1,7 g</p>	<p>energia: 491 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,4 g szénhidrát: 64 g cukor: 9 g só: 2,4 g</p>	<p>energia: 490 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,3 g szénhidrát: 72 g cukor: 0 g só: 1,8 g</p>	<p>energia: 478 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,4 g szénhidrát: 64 g cukor: 9 g só: 2,9 g</p>
Vacsora	<p>Fűszeres sült csirkecomb *1,7,9,10 Lecsós pirított burgonya Uborkasaláta</p>	<p>Gombapaprikás *1,7 Galuska *1,3</p>	<p>Gyümölcsstea Cézár saláta főtt tojással *1,3,7 <i>(kígyóborka, paradicsom, jégsaláta, tojás, kenyérkocka, tejföl 12%-os, majonéz, parmezán jellegű sajt, fűszerek)</i> Magvas, teljeskiőrlésű kifli *1,6</p>	<p>Sült krinolin *6,7 Lencsefőzelék *1,7,10</p>	<p>Poharas tej, 2,8 %-os *7 Mákos bukta *1,3,7</p>	<p>Narancslé, 100 %-os Tömlős sajtkrém *7 Magvas, teljeskiőrlésű zsemle *1,6,11 TV paprika</p>
	<p>energia: 512 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,3 g szénhidrát: 63 g cukor: 10 g só: 2,4 g</p>	<p>energia: 613 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,7 g szénhidrát: 89 g cukor: 0 g só: 1,7 g</p>	<p>energia: 637 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,3 g szénhidrát: 61 g cukor: 9 g só: 2,8 g</p>	<p>energia: 616 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,8 g szénhidrát: 56 g cukor: 4 g só: 3,2 g</p>	<p>energia: 550 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,6 g szénhidrát: 66 g cukor: 13 g só: 0,8 g</p>	<p>energia: 611 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 24 g / 6 g szénhidrát: 77 g cukor: 0 g só: 1,4 g</p>

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

Tóthné Balla Mária
Élelmészvezető

Török Andrea
Dietetikus