

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Piarista kollégium étlapja

45. hét

2018.11.05-11.10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Reggeli	Gyümölcsstea Csemege szelet Margarin, light Fehér kenyér *1 TV paprika	Kakaós tej, 1,5%-os *7 Kalács *1,3,7 Margarin, light	Gyümölcsstea Edámi sajt szelet *7 Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1 Jégcsapretek	Tej, 1,5%-os *7 Sertés párizsi *6 Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kígyóuborka	Gyümölcsstea Újhagymás tojáskrém *3,7,10 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Gyümölcs ízű joghurt *7 Kifli *1,7	Tej, 1,5%-os *7 Magyaros vajkrém *7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 TV paprika Kockasajt *7 Kifli *1,7
	energia: 481 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,1 g cukor: 2,6 g só: 0 g	energia: 499 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,7 g cukor: 15 g só: 1,3 g	energia: 499 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 19 g / 9,9 g cukor: 9 g só: 2,3 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,6 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 505 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,6 g cukor: 20 g só: 1,7 g	energia: 483 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,2 g cukor: 0 g só: 1,7 g
Vacsora	Kemencés rántott sajt *1,3,7 Petrezselymes burgonya (fél adag) Vajas párolt bébirépa (fél adag) *7 Tartármártás *3,7,10 <small>(teffől 12%-os, zsírszegény majonéz, mustár, citromlé, cukor, jódzott só, bors)</small>	Narancslé 100 %-os Csirkemell sonkás saláta *3,6,7,10 (kukorica, alma, ananász, light majonéz, csirkemell sonka, trappista sajt, joghurt) Teljeskiőrlésű kenyér *1	Gyümölcsstea Hamburger *1,3,6,7,10,11 <i>(hamburger zsemle, hamburgerhús, zöldségek, mustár, ketchup)</i>	Gyümölcsstea Sült krinolin *6,7 Burgonyafőzelék *1,7	Poharas tej, 2,8%-os *7 Csokikrém bukta *1,3,7	Poharas tej, 2,8%-os *7 Mini extra dzsem Mini margarin Zsemle *1 Körte
	energia: 648 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 32 g / 15,8 g cukor: 0 g só: 3,8 g	energia: 650 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 20 g / 10,1 g cukor: 8 g só: 3,2 g	energia: 592 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,5 g cukor: 14 g só: 2,4 g	energia: 576 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 29 g / 9,6 g cukor: 12 g só: 3,1 g	energia: 647 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,1 g cukor: 26 g só: 1,2 g	energia: 604 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,6 g cukor: 12 g só: 1,6 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

Tóthné Balla Mária
Élelmezésvezető

Török Andrea
Dietetikus