

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat																																																																							
A menü	<p>Májgaluska leves (sertésmáj) *1,3,9 Tejszínes, sertés sonkás durum spagetti *1,7 <i>(durum spagetti, sertés sonka, fűzötejszín, tej, 1,5%-os, trappista sajt, bacon, fokhagyma, oregánó, bazsalikom)</i></p> <p>Körte</p>	<p>Tojásleves *1,3 Rizshús oroszosan <i>(sertéscomb, rizs, lecsó, petrezselyem gyökér, sárgarépa, csiperke gomba)</i></p> <p>Téli vitaminaláta <i>(kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)</i></p>	<p>Zöldségleves tésztával *1,3,9 Füstölt sajtos, csöbenschült brokkoli sertéscombbal, tojással és kölessel *1,3,6,7</p> <p>Linzer karika *1,3,6 Teljeskiőrlésű kenyér *1</p>	<p>Fahéjas szilvaleves *1,3,7 Reszelt csirkemáj Főtt burgonya <i>Csemege ízesítésű uborka, édesítőszerrel *10</i></p> <p>Teljeskiőrlésű kenyér *1</p>	<p>Kukoricadaragaluska leves *3,9 Azték csirkemellapró <i>(csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré)</i></p> <p>Párolt bulgur *1 Körte</p>	<p>Lebbencsleves *1,3,9 <i>(vegyes zöldség, burgonya, lebbencs tészta)</i></p> <p>Főtt tojás *3 Finomfőzelék *1,7 <i>(tej, 1,5%-os, zöldborsó, sárgarépa, karalábé, tejföl 12%-os)</i></p> <p>Túródesszert kakaós bevonattal *5,6,7,8 Fehér kenyér *1</p>																																																																							
	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>845 Kcal</td> <td>40 g</td> <td>36 g / 14,1 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>90 g</td> <td>0 g</td> <td>4,1 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	845 Kcal	40 g	36 g / 14,1 g	szénhidrát:	cukor:	só:	90 g	0 g	4,1 g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>805 Kcal</td> <td>40 g</td> <td>27 g / 6 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>99 g</td> <td>10 g</td> <td>3,1 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	805 Kcal	40 g	27 g / 6 g	szénhidrát:	cukor:	só:	99 g	10 g	3,1 g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>890 Kcal</td> <td>43 g</td> <td>34 g / 9,1 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>103 g</td> <td>9 g</td> <td>3,1 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	890 Kcal	43 g	34 g / 9,1 g	szénhidrát:	cukor:	só:	103 g	9 g	3,1 g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>817 Kcal</td> <td>38 g</td> <td>17 g / 4,3 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>126 g</td> <td>19 g</td> <td>4,3 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	817 Kcal	38 g	17 g / 4,3 g	szénhidrát:	cukor:	só:	126 g	19 g	4,3 g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>815 Kcal</td> <td>40 g</td> <td>26 g / 3,2 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>110 g</td> <td>5 g</td> <td>3,4 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	815 Kcal	40 g	26 g / 3,2 g	szénhidrát:	cukor:	só:	110 g	5 g	3,4 g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>841 Kcal</td> <td>36 g</td> <td>32 g / 9,2 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>101 g</td> <td>17 g</td> <td>3,4 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	841 Kcal	36 g	32 g / 9,2 g	szénhidrát:	cukor:	só:	101 g	17 g
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
845 Kcal	40 g	36 g / 14,1 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
90 g	0 g	4,1 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
805 Kcal	40 g	27 g / 6 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
99 g	10 g	3,1 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
890 Kcal	43 g	34 g / 9,1 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
103 g	9 g	3,1 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
817 Kcal	38 g	17 g / 4,3 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
126 g	19 g	4,3 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
815 Kcal	40 g	26 g / 3,2 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
110 g	5 g	3,4 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
841 Kcal	36 g	32 g / 9,2 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
101 g	17 g	3,4 g																																																																											
B menü	<p>Májgaluska leves (sertésmáj) *1,3,9 Olaszos durum penne *1,7 <i>(durum penne, sertés sonka, trappista sajt, ketchup, paradicsompüré, füstölt szalonna, zöldfűszerek)</i></p> <p>Körte</p>	<p>Tojásleves *1,3 Sült csirkemell *1,7 Snidlinges sajtmártás *1,6,7 Párolt rizs Téli vitaminaláta <i>(kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)</i></p>	<p>Zöldségleves tésztával *1,3,9 Sertéscomb pörkölt Zöldbab főzelék tejfőllel *1,7</p> <p>Linzer karika *1,3,6 Teljeskiőrlésű kenyér *1</p>	<p>Fahéjas szilvaleves *1,3,7 Hortobágyi rakott burgonya *1,7 <i>(burgonya, darált sertéscomb, tejföl 12%-os, lecsó, füstölt sajt)</i></p> <p><i>Csemege ízesítésű uborka, édesítőszerrel *10</i></p> <p>Teljeskiőrlésű kenyér *1</p>	<p>Kukoricadaragaluska leves *3,9 Csángó pecsenye *1 <i>(sertéskaraj, pritamin paprika, ketchup, szalonna)</i></p> <p>Párolt bulgur *1 Körte</p>	<p>Lebbencsleves *1,3,9 <i>(vegyes zöldség, burgonya, lebbencs tészta)</i></p> <p>Főtt tojás *3 Tejszínes parajfőzelék (spenót) *1,7 <i>(spenót, tej, 1,5%-os, fűzötejszín, fokhagyma)</i></p> <p>Fél adag főtt burgonya Túródesszert kakaós bevonattal *5,6,7,8 Fehér kenyér *1</p>																																																																							
	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>781 Kcal</td> <td>34 g</td> <td>27 g / 7,5 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>99 g</td> <td>6 g</td> <td>4,3 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	781 Kcal	34 g	27 g / 7,5 g	szénhidrát:	cukor:	só:	99 g	6 g	4,3 g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>886 Kcal</td> <td>48 g</td> <td>28 g / 7,4 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>108 g</td> <td>10 g</td> <td>4,3 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	886 Kcal	48 g	28 g / 7,4 g	szénhidrát:	cukor:	só:	108 g	10 g	4,3 g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>892 Kcal</td> <td>41 g</td> <td>36 g / 8,2 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>99 g</td> <td>13 g</td> <td>3,3 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	892 Kcal	41 g	36 g / 8,2 g	szénhidrát:	cukor:	só:	99 g	13 g	3,3 g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>897 Kcal</td> <td>35 g</td> <td>25 g / 9,6 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>129 g</td> <td>19 g</td> <td>4,2 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	897 Kcal	35 g	25 g / 9,6 g	szénhidrát:	cukor:	só:	129 g	19 g	4,2 g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>860 Kcal</td> <td>38 g</td> <td>34 g / 6,6 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>105 g</td> <td>2 g</td> <td>3,6 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	860 Kcal	38 g	34 g / 6,6 g	szénhidrát:	cukor:	só:	105 g	2 g	3,6 g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehérje:</td> <td>zsír / telített zs.:</td> </tr> <tr> <td>868 Kcal</td> <td>35 g</td> <td>34 g / 10,5 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>104 g</td> <td>9 g</td> <td>3,6 g</td> </tr> </table>	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	868 Kcal	35 g	34 g / 10,5 g	szénhidrát:	cukor:	só:	104 g	9 g
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
781 Kcal	34 g	27 g / 7,5 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
99 g	6 g	4,3 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
886 Kcal	48 g	28 g / 7,4 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
108 g	10 g	4,3 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
892 Kcal	41 g	36 g / 8,2 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
99 g	13 g	3,3 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
897 Kcal	35 g	25 g / 9,6 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
129 g	19 g	4,2 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
860 Kcal	38 g	34 g / 6,6 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
105 g	2 g	3,6 g																																																																											
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																																																																											
868 Kcal	35 g	34 g / 10,5 g																																																																											
szénhidrát:	cukor:	só:																																																																											
104 g	9 g	3,6 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 igénybeviteléről, kérjük érdeklődjön a bakosestarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Mádi Kálmáné

Szakács

Varjú Mihályné

Konyhafőnök