

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

## GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

45. hét

2018.11.05-11.10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
A menü	<b>Magyaros darált hús leves *1,3,9</b> <i>(sertéscomb, sárgarépa, zeller, karalábé, petrezselyem gyökér, tészta)</i> <b>Aranygaluska *1,3,6,7,8</b> <i>(sült kelt tészta, dejő, dió)</i> <b>Vaníliásodó *1,3,7</b>	<b>Narancsos, almás sütőtökrémleves piritott tökmaggal *1,6,7</b> <b>Tejfőben sült trappista sajtos sertéskaraj *1,7</b> <b>Petrezselymes rizs</b> <b>Uborkasaláta</b>	<b>Zöldséges árpagyöngyleves *1,9</b> <b>Mexikói babfőzelék *1</b> <i>(vörösbab, darált sertéscomb, kukorica, ketchup, fűszerek, édes chili)</i> <b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b> <b>Kakaókrém kókuszgolyó *1,3,5,6,7,8,12</b>	<b>Zellerkrémleves levesgyönggyel *1,3,7,9</b> <b>Pulykamedál paprikás *1,7</b> <b>Durum tésztaköret *1</b> <b>Ecetes cékla, édesítőszerrel *10</b>	<b>Olasz zöldségleves *1,9</b> <i>(leves zöldség, durum spagetti, cukkini, zöldbab, paradicsompüré, zöldfűszerek)</i> <b>Rántott sertéskaraj *1,3</b> <b>Kukoricás rizs</b> <b>Friss vegyes saláta</b> <b>balzsameccetrel és olívaolajjal</b>	<b>Tojásleves *1,3</b> <b>Pásztorpite *1,3,6,7</b> <i>(rakott, burgonyapüré, darált sertéscomb, zöldborsó, sárgarépa, trappista sajt, tej 1,5%-os, tojás, paradicsompüré, fűszerek)</i> <b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b> <b>Banán</b>
	energia: 889 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,4 g szénhidrát: cukor: só: 129 g 44 g 1,8 g	energia: 894 Kcal fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 34 g / 11,8 g szénhidrát: cukor: só: 106 g 10 g 3,3 g	energia: 855 Kcal fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,5 g szénhidrát: cukor: só: 124 g 10 g 3 g	energia: 816 Kcal fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 30 g / 5,7 g szénhidrát: cukor: só: 93 g 0 g 3,7 g	energia: 867 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 32 g / 5,9 g szénhidrát: cukor: só: 106 g 0 g 3,3 g	energia: 898 Kcal fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,3 g szénhidrát: cukor: só: 114 g 0 g 4 g
B menü	<b>Magyaros darált hús leves *1,3,9</b> <i>(sertéscomb, sárgarépa, zeller, karalábé, petrezselyem gyökér, tészta)</i> <b>Szilvalekváros derelye *1,7</b> <b>Cukros mákszórat</b>	<b>Narancsos, almás sütőtökrémleves piritott tökmaggal *1,6,7</b> <b>Bácskai rizseshús</b> <i>(rizs, sertéscomb, lecsó, vöröshagyma, fűszerpaprika)</i> <b>Uborkasaláta</b>	<b>Zöldséges árpagyöngyleves *1,9</b> <b>Fokhagymás pulykaapró Sárgaborsó főzelék *1</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b> <b>Kakaókrém kókuszgolyó *1,3,5,6,7,8,12</b>	<b>Zellerkrémleves levesgyönggyel *1,3,7,9</b> <b>Csőbensült zöldségek *1,3,6,7</b> <i>(darált sertéscomb, brokkoli, karfiol, sárgarépa, zöldborsó, köles, tojás, besamell mártás, trappista sajt)</i> <b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b> <b>Alma</b>	<b>Olasz zöldségleves *1,9</b> <i>(leves zöldség, durum spagetti, cukkini, zöldbab, paradicsompüré, zöldfűszerek)</i> <b>Krémfehérsajtos, trappista sajtos, paradicsomos sertéskaraj *1,7</b> <b>Petrezselymes burgonya</b> <b>Friss vegyes saláta</b> <b>balzsameccetrel és olívaolajjal</b>	<b>Tojásleves *1,3</b> <b>Temesvári pulyamedál tokány *1,7</b> <i>(pulykamedál, zöldbab, tejföl 12%-os, füstölt szalonna, lecsó, fűszerek)</i> <b>Párolt rizs</b> <b>Banán</b>
	energia: 892 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,6 g szénhidrát: cukor: só: 127 g 39 g 3,7 g	energia: 810 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,7 g szénhidrát: cukor: só: 102 g 10 g 3,3 g	energia: 814 Kcal fehérje: 50 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,5 g szénhidrát: cukor: só: 104 g 6 g 3,1 g	energia: 882 Kcal fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 33 g / 9,1 g szénhidrát: cukor: só: 101 g 0 g 3,3 g	energia: 796 Kcal fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 35 g / 10,2 g szénhidrát: cukor: só: 79 g 0 g 3,7 g	energia: 840 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,4 g szénhidrát: cukor: só: 111 g 0 g 2,8 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 igénybeviteléről, kérjük érdeklődjön a bakosestarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Mádi Kálmáné  
Szakács

Varjú Mihályné  
Konyhafőnök