

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

## GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek				
<b>Ebéd A menü</b>	<b>Tárkonyos pulykaragu leves *1,7,9</b> <i>(pulykamedál, burgonya, vegyes zöldség, zöldborsó, tejjől, 12%-os, tej, 1,5%-os, tárkony)</i> <b>Gránátos kocka *1,3</b> <i>(krumplis tészta)</i> <b>Ecetes cékla *10</b>	<b>Meggyleves *1,3,7</b> <b>Rántott tilápiafilé *1,3,4</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Joghurtos vegyes saláta *7</b> <i>(fejes káposzta, sárgarépa, jégسالáta, kígyóuborka, lilahagyma, joghurt)</i>	<b>Zöldséges, galuska leves *1,3,6,9</b> <b>Sült baromfi virsli *6</b> <b>Vidámfőzelék *1,7</b> <i>(zöldborsó, kukorica, sárgarépa, pritamin paprika, tej, 1,5%-os, tejszín)</i> <b>Almás piskóta *1,3</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b>	<b>Tojásleves *1,3</b> <b>Sertéskaraj trappista sajttal és sertés gépsonkával *1,7</b> <b>Burgonyapüré *6,7</b> <i>(burgonya, tej 1,5%-os, margarin)</i> <b>Fészek saláta *3,7,10</b> <i>(fejeskáposzta, kukorica, sárgarépa, joghurt, majonéz)</i>	<b>Fejtettbab leves tésztával *1,3,9</b> <b>Lecsós sertéscomb tokány *1</b> <b>Durum tésztaköret *1</b> <b>Alma</b>				
	energia: 775 Kcal szénhidrát: 114 g	fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,3 g	energia: 888 Kcal szénhidrát: 133 g	fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,7 g	energia: 896 Kcal szénhidrát: 105 g	fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 37 g / 8,8 g	energia: 865 Kcal szénhidrát: 85 g	fehérje: 47 g zsír / telített zs.: 36 g / 10,3 g	energia: 831 Kcal szénhidrát: 107 g
<b>Ebéd B menü</b>	<b>Tárkonyos pulykaragu leves *1,7,9</b> <i>(pulykamedál, burgonya, vegyes zöldség, zöldborsó, tejjől, 12%-os, tej, 1,5%-os, tárkony)</i> <b>Káposztás kocka *1,3</b> <b>Alma</b>	<b>Meggyleves *1,3,7</b> <b>Francia rakott tilápiafilé *3,4,7</b> <i>(tilápia filé, sárgarépa, tejjől 12%-os, trappista sajt, vaj, tojás)</i> <b>Petrezselymes rizs</b> <b>Joghurtos vegyes saláta *7</b> <i>(fejes káposzta, sárgarépa, jégسالáta, kígyóuborka, lilahagyma, joghurt)</i>	<b>Zöldséges, galuska leves *1,3,6,9</b> <b>Sült baromfi virsli *6</b> <b>Zöldborsófőzelék *1,7</b> <b>Almás piskóta *1,3</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b>	<b>Tojásleves *1,3</b> <b>Kemencés rántott sertéskaraj *1,3,7</b> <b>Burgonyapüré *6,7</b> <i>(burgonya, tej 1,5%-os, margarin)</i> <b>Fészek saláta *3,7,10</b> <i>(fejeskáposzta, kukorica, sárgarépa, joghurt, majonéz)</i>	<b>Fejtettbab leves tésztával *1,3,9</b> <b>Sajtos, tejszínes pulykamedál csíkok *1,7</b> <b>Durum tésztaköret *1</b> <b>Alma</b>				
	energia: 745 Kcal szénhidrát: 106 g	fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,4 g	energia: 831 Kcal szénhidrát: 109 g	fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 26 g / 10,5 g	energia: 882 Kcal szénhidrát: 105 g	fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 32 g / 7 g	energia: 892 Kcal szénhidrát: 101 g	fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 34 g / 8,4 g	energia: 889 Kcal szénhidrát: 109 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