

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

Tóthné Balla Mária  
Élmezésvetető

Török Andrea  
Dietetikus