

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
Ebéd A menü	Magyaros darált hús leves *1,3,9 <i>(sertéscomb, sárgarépa, zeller, karalábé, petrezselyem gyökér, tészta)</i> Aranygaluska *1,3,6,7,8 <i>(sült kelt tészta, dejő, dió)</i> Vaníliásodó *1,3,7	Narancsos, almás sütőtökrémleves piritott tökmaggal *1,6,7 Tejfőben sült trappista sajtos sertéskaraj *1,7 Petrezselymes rizs Uborkasaláta	Zöldséges árpagyöngyleves *1,9 Mexikói babfőzelék *1 <i>(vörösbab, darált sertéscomb, kukorica, ketchup, fűszerek, édes chili)</i> Teljeskiőrlésű kenyér *1 Őszibarackos mandulás sütemény *1,3	Zellerkrémleves levesgyönggyel *1,3,7,9 Pulykamedál paprikás *1,7 Durum tésztaköret *1 Ecetes cékla, édesítőszerrel *10	Olasz zöldségleves *1,9 <i>(leves zöldség, durum spagetti, cukkini, zöldbab, paradicsompüré, zöldfűszerek)</i> Rántott sertéskaraj *1,3 Kukoricás rizs Friss vegyes saláta balzsameccettel és olívaolajjal	Tojásleves *1,3 Pásztorpite *1,3,6,7 <i>(rakott, burgonyapüré, darált sertéscomb, zöldborsó, sárgarépa, trappista sajt, tej 1,5%-os, tojás, paradicsompüré, fűszerek)</i> Teljeskiőrlésű kenyér *1 Banán
	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: 871 Kcal fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,9 g szénhidrát: cukor: só: 128 g 12 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
Ebéd B menü	Magyaros darált hús leves *1,3,9 <i>(sertéscomb, sárgarépa, zeller, karalábé, petrezselyem gyökér, tészta)</i> Szilvalekváros derelye *1,7 Cukros mákszórat	Narancsos, almás sütőtökrémleves piritott tökmaggal *1,6,7 Bácskai rizseshús <i>(rizs, sertéscomb, lecsó, vöröshagyma, fűszerpaprika)</i> Uborkasaláta	Zöldséges árpagyöngyleves *1,9 Fokhagymás pulykaapró Sárgaborsó főzelék *1 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Őszibarackos mandulás sütemény *1,3	Zellerkrémleves levesgyönggyel *1,3,7,9 Csöbenschült zöldségek *1,3,6,7 <i>(darált sertéscomb, brokkoli, karfiol, sárgarépa, zöldborsó, köles, tojás, besamell mártás, trappista sajt)</i> Teljeskiőrlésű kenyér *1 Alma	Olasz zöldségleves *1,9 <i>(leves zöldség, durum spagetti, cukkini, zöldbab, paradicsompüré, zöldfűszerek)</i> Krémfehérsajtos, trappista sajtos, paradicsomos sertéskaraj *1,7 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta balzsameccettel és olívaolajjal	Tojásleves *1,3 Temesvári pulykamedál tokány *1,7 <i>(pulykamedál, zöldbab, tejföl 12%-os, füstölt szalonna, lecsó, fűszerek)</i> Párolt rizs Banán
	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: 830 Kcal fehérje: 51 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,9 g szénhidrát: cukor: só: 108 g 9 g 3,2 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: csillagfűrt, 14: puhatestűek

Az ételkészítés során a keresztszennyezés lehetősége fennáll. Diétás étkeztetés igénybeviteléről, kérjük érdeklődjön a bakosestársai@hotmail.hu e-mail címen.

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Jó étvágyat kívánunk!

Tóthné Balla Mária
Élelmiszevezető

Török Andrea
Dietetikus