

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><b>Májgaluska leves (sertés máj) *1,3,9</b>  <b>Tejszínes, sertés sonkás durum spagetti *1,7</b>  <i>(durum spagetti, sertés sonka, főzõtejszín, tej, 1,5%-os, trappista sajt, bacon, fokhagyma, oregánó, bazsalikom)</i></p> <p><b>Körte</b></p>	<p><b>Tojásleves *1,3</b>  <b>Rizseshús orozosan</b>  <i>(sertéscomb, rizs, lecsó, petrezselyem gyökér, sárgarépa, csiperke gomba)</i></p> <p><b>Téli vitaminaláta</b>  <i>(kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)</i></p>	<p><b>Zöldségleves tésztával *1,3,9</b>  <b>Füstölt sajtos, csöbenschült brokkoli sertéscombbal, tojással és kölessel *1,3,6,7</b></p> <p><b>Linzer karika *1,3,6</b>  <b>Teljeskiõrlésû kenyér *1</b></p>	<p><b>Fahéjas szilvaleves *1,3,7</b>  <b>Reszelt csirkemáj</b>  <b>Fõtt burgonya</b>                      Csemege ízesítésû uborka, édesítõszerrel *10</p> <p><b>Teljeskiõrlésû kenyér *1</b></p>	<p><b>Kukoricadaragaluska leves *3,9</b>  <b>Azték csirkemellapró</b>  <i>(csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejlett bab, paradicsompüré)</i></p> <p><b>Párolt bulgur *1</b>  <b>Körte</b></p>	<p><b>Lebbencsleves *1,3,9</b>  <i>(vegyes zöldség, burgonya, lebbencs tészta)</i></p> <p><b>Fõtt tojás *3</b>  <b>Finomfõzelék *1,7</b>  <i>(tej, 1,5%-os, zöldborsó, sárgarépa, karalábé, tejjõl 12%-os)</i></p> <p><b>Túródesszert kakaós bevonattal *5,6,7,8</b>  <b>Fehér kenyér *1</b></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><b>Májgaluska leves (sertés máj) *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</b>  <i>(kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)</i></p>	<p><b>Zöldségleves tésztával *1,3,9</b>  <b>Sertéscomb pörkölt</b>  <b>Zöldbab főzelék tejjõl *1,7</b>  <b>Linzer karika *1,3,6</b>  <b>Teljeskiõrlésû kenyér *1</b></p>	<p><b>Fahéjas szilvaleves *1,3,7</b>  <b>Hortobágyi rakott burgonya *1,7</b>  <i>(burgonya, darált sertéscomb, tejjõl 12%-os, lecsó, füstölt sajt)</i></p> <p>Csemege ízesítésû uborka, édesítõszerrel *10</p> <p><b>Teljeskiõrlésû kenyér *1</b></p>	<p><b>Kukoricadaragaluska leves *3,9</b>  <b>Csángó pecsenye *1</b>  <i>(sertéskaraj, pritamín paprika, ketchup, szalonna)</i></p> <p><b>Párolt bulgur *1</b>  <b>Körte</b></p>	<p><b>Lebbencsleves *1,3,9</b>  <i>(vegyes zöldség, burgonya, lebbencs tészta)</i></p> <p><b>Fõtt tojás *3</b>  <b>Tejszínes parajfõzelék (spenót) *1,7</b>  <i>(spenót, tej, 1,5%-os, főzõtejszín, fokhagyma)</i></p> <p><b>Fél adag fõtt burgonya</b>  <b>Túródesszert kakaós bevonattal *5,6,7,8</b>  <b>Fehér kenyér *1</b></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

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Farkas Krisztián  
Szakács

Kiss Jánosné  
Konyhafőnök