

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	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> Vaniliasodó *1,3,7	Narancsos, almás sütőtökréMLEVES pirított tökmaggal *1,6,7 TejfőLben 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 Kakaókrémes kókuszgolyó *1,3,5,6,7,8,12	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 balzsameCETTEL 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: 129 g cukor: 44 g só: 1,8 g	energia: 894 Kcal fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 34 g / 11,8 g szénhidrát: 106 g cukor: 10 g só: 3,3 g	energia: 855 Kcal fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,5 g szénhidrát: 124 g cukor: 10 g só: 3 g	energia: 816 Kcal fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 30 g / 5,7 g szénhidrát: 93 g cukor: 0 g só: 3,7 g	energia: 867 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 32 g / 5,9 g szénhidrát: 106 g cukor: 0 g só: 3,3 g	energia: 898 Kcal fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,3 g szénhidrát: 114 g cukor: 0 g só: 4 g
B menü	Magyaros darált hús leves *1,3,9 <i>(sertéscomb, sárgarépa, zeller, karalábé, petrezselyem gyökér, tészta)</i> Szilvalekváros derelye *1,7 Cukros máksZORAT	Narancsos, almás sütőtökréMLEVES pirított tökmaggal *1,6,7 Bácskai rizsESHŰS <i>(rizs, sertéscomb, lecsó, vöröshagyma, fűszerpaprika)</i> Uborkasaláta	Zöldséges árpagyöNGYLEVES *1,9 Fokhagymás pulykaAPRÓ Sárgaborsó főZELÉK *1 TeljeskiőRLÉSŰ kenyér *1 Kakaókrémes kókuszgolyó *1,3,5,6,7,8,12	ZellerkréMLEVES levesgyöNGGYEL *1,3,7,9 CsöbENSÜLT 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 balzsameCETTEL és olívaolajjal	Tojásleves *1,3 Temesvári pulyamedál 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: 127 g cukor: 39 g só: 3,7 g	energia: 810 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,7 g szénhidrát: 102 g cukor: 10 g só: 3,3 g	energia: 814 Kcal fehérje: 50 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,5 g szénhidrát: 104 g cukor: 6 g só: 3,1 g	energia: 882 Kcal fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 33 g / 9,1 g szénhidrát: 101 g cukor: 0 g só: 3,3 g	energia: 796 Kcal fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 35 g / 10,2 g szénhidrát: 79 g cukor: 0 g só: 3,7 g	energia: 840 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,4 g szénhidrát: 111 g cukor: 0 g só: 2,8 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat! Az étlapváltás 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