

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Szakközépiskola étlapja

45. hét

2018.11.05-11.10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	Gyümölcstea Csemege szelet Margarin, light Fehér kenyér *1 TV paprika	Kakaós tej, 1,5%-os *7 Kalács *1,3,7	Tej, 1,5%-os *7 Dzsungel gabonapehely *1,5,6,7,8,11	Gyümölcstea Sertés párizsi *6 Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kígyóuborka	Tej, 1,5%-os *7 Újhagymás tojáskrém *3,7,10 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Tej, 1,5%-os *7 Magyaros vajkrém *7 Fehér kenyér *1 TV paprika
	energia: 455 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 14 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,2 g só: 2,4 g	energia: 454 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 17 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,4 g só: 1 g	energia: 349 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 14 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,8 g	energia: 398 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 14 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,6 g só: 2,3 g	energia: 464 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,2 g só: 1,7 g	energia: 435 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,4 g só: 1,8 g
Ebéd B menü	Magyaros darált hús leves *1,3,9 (sertéscomb, sárgarépa, zeller, karalábé, petrezselyem gyökér, tészta) Szilvalekváros derelye *1,7 Cukros mákszórat	Narancsos, almás sütőtökrémleves pirított tökmaggal *1,6,7 Bácskai rizeshús (rizs, sertéscomb, lecsó, vöröshagyma, fűszerpaprika) 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 (darált sertéscomb, brokkoli, karfiol, sárgarépa, zöldborsó, köles, tojás, besamell mártás, trappista sajt) Teljeskiőrlésű kenyér *1 Alma	Olasz zöldségleves *1,9 (leves zöldség, durum spagetti, cukkini, zöldbab, paradicsompüré, zöldfűszerek) Krémfehérsajtos, trappista sajtos, paradicsomos sertéskaraj *1,7 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta balzsameccettel és olívaolajjal	Tojásleves *1,3 Temesvári pulyamedál tokány *1,7 (pulykamedál, zöldbab, tejföl 12%-os, füstölt szalonna, lecsó, fűszerek) Párolt rizs Banán
	energia: 892 Kcal szénhidrát: 127 g fehérje: 31 g cukor: 39 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,6 g só: 3,7 g	energia: 810 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 36 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,7 g só: 3,3 g	energia: 830 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 51 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,9 g só: 3,2 g	energia: 882 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 43 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 33 g / 9,1 g só: 3,3 g	energia: 796 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 39 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 35 g / 10,2 g só: 3,7 g	energia: 840 Kcal szénhidrát: 111 g fehérje: 38 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,4 g só: 2,8 g
Úzsonna	Gyümölcs ízű joghurt *7 Teljeskiőrlésű kifli *1	Pulykamell sonka *6 Margarin, light Magvas, teljeskiőrlésű zsemle *1,11	Edámi sajt szelet *7 Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1 Jégsapretek	Méz Margarin, light Zsemle *1	Csokikrémes bukta *1,3,7	Kockasajt *7 Teljeskiőrlésű kifli *1,7
	energia: 264 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 10 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,9 g	energia: 434 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,5 g só: 2,1 g	energia: 463 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 9,9 g só: 2,3 g	energia: 405 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 10 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g só: 1,4 g	energia: 394 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 10 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,3 g só: 0,8 g	energia: 384 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,5 g só: 1,6 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

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. VezetőTóthné Balla Mária
ÉlelmezésvezetőTörök Andrea
Dietetikus