

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

## SZAKKÖZÉPISKOLA ÉTLAPJA

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek				
Ebéd A menü	Tárkonyos pulykaragu leves *1,7,9 (pulykamedál, burgonya, vegyes zöldség, zöldborsó, tejjől, 12%-os, tej, 1,5%-os, tárkony) <b>Gránátos kocka *1,3</b> (krumplis tészta) <b>Ecetes cékla *10</b>	Meggy leves *1,3,7 <b>Rántott tilápiafilé *1,3,4</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Joghurtos vegyes saláta *7</b> (fejes káposzta, sárgarépa, jég saláta, kígyó uborka, lilahagyma, joghurt)	Zöldséges, galuska leves *1,3,6,9 <b>Sült baromfi virsli *6</b> <b>Vidám főzelék *1,7</b> (zöldborsó, kukorica, sárgarépa, pritamin paprika, tej, 1,5%-os, tejszín) <b>Almás piskóta *1,3</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b>	Tojásleves *1,3 <b>Sertés karaj trappista sajttal és sertés gépsonkával *1,7</b> <b>Burgonyapüré *6,7</b> (burgonya, tej 1,5%-os, margarin) <b>Fészek saláta *3,7,10</b> (fejes káposzta, kukorica, sárgarépa, joghurt, majonéz)	Fejtettbab leves tésztával *1,3,9 <b>Lecsós sertéscomb tokány *1</b> <b>Durum tésztaköret *1</b> <b>Alma</b>				
	energia: 775 Kcal szénhidrát: 114 g	fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,3 g	energia: 888 Kcal szénhidrát: 133 g	fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,7 g	energia: 896 Kcal szénhidrát: 105 g	fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 37 g / 8,8 g	energia: 865 Kcal szénhidrát: 85 g	fehérje: 47 g zsír / telített zs.: 36 g / 10,3 g	energia: 831 Kcal szénhidrát: 107 g
Ebéd B menü	Tárkonyos pulykaragu leves *1,7,9 (pulykamedál, burgonya, vegyes zöldség, zöldborsó, tejjől, 12%-os, tej, 1,5%-os, tárkony) <b>Káposztás kocka *1,3</b> <b>Alma</b>	Meggy leves *1,3,7 <b>Francia rakott tilápiafilé *3,4,7</b> (tilápia filé, sárgarépa, tejjől 12%-os, trappista sajt, vaj, tojás) <b>Petrezselymes rizs</b> <b>Joghurtos vegyes saláta *7</b> (fejes káposzta, sárgarépa, jég saláta, kígyó uborka, lilahagyma, joghurt)	Zöldséges, galuska leves *1,3,6,9 <b>Sült baromfi virsli *6</b> <b>Zöldborsófőzelék *1,7</b> <b>Almás piskóta *1,3</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b>	Tojásleves *1,3 <b>Kemencés rántott sertés karaj *1,3,7</b> <b>Burgonyapüré *6,7</b> (burgonya, tej 1,5%-os, margarin) <b>Fészek saláta *3,7,10</b> (fejes káposzta, kukorica, sárgarépa, joghurt, majonéz)	Fejtettbab leves tésztával *1,3,9 <b>Sajtos, tejszínes pulykamedál csíkok *1,7</b> <b>Durum tésztaköret *1</b> <b>Alma</b>				
	energia: 745 Kcal szénhidrát: 106 g	fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,4 g	energia: 831 Kcal szénhidrát: 109 g	fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 26 g / 10,5 g	energia: 882 Kcal szénhidrát: 105 g	fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 32 g / 7 g	energia: 892 Kcal szénhidrát: 101 g	fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 34 g / 8,4 g	energia: 889 Kcal szénhidrát: 109 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. VezetőTörök Andrea  
Dietetikus