

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

41. hét

2018.10.08-10.13.

SZAKKÖZÉPISKOLA ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Ebéd A menü	<p>Májgaluska leves (sertésmáj) *1,3,9 Tejszínes, sertés sonkás durum spagetti *1,7 <i>(durum spagetti, sertés sonka, főzötejszín, tej, 1,5%-os, trappista sajt, bacon, fokhagyma, oregánó, bazsalikom)</i></p> <p>Körte</p>	<p>Tojásleves *1,3 Rizeshús oroszosan (sertéscomb, rizs, lecsó, petrezselyem gyökér, sárgarépa, csiperke gomba) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)</p>	<p>Zöldségleves tésztával *1,3,9 Füstölt sajtos, csöbenschült brokkoli sertéscombbal, tojással és kölessel *1,3,6,7 Linzer karika *1,3,6 Teljeskiőrlésű kenyér *1</p>	<p>Fahéjas szilvaleves *1,3,7 Reszelt csirkemáj Főtt burgonya <i>Csemege ízesítésű uborka, édesítőszerrel *10</i> Teljeskiőrlésű kenyér *1</p>	<p>Kukoricadaragaluska leves *3,9 Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt bulgur *1 Körte</p>	<p>Lebbencsleves *1,3,9 (vegyes zöldség, burgonya, lebbencs tészta) Főtt tojás *3 Finomfőzelék *1,7 (tej, 1,5%-os, zöldborsó, sárgarépa, karalábé, tejföl 12%-os) Túródesszert kakaós bevonattal *5,6,7,8 Fehér kenyér *1</p>
	<p>energia: 845 Kcal szénhidrát: 90 g</p> <p>fehérje: 40 g cukor: 0 g</p> <p>zsír / telített zs.: 36 g / 14,1 g só: 4,1 g</p>	<p>energia: 805 Kcal szénhidrát: 99 g</p> <p>fehérje: 40 g cukor: 10 g</p> <p>zsír / telített zs.: 27 g / 6 g só: 3,1 g</p>	<p>energia: 890 Kcal szénhidrát: 103 g</p> <p>fehérje: 43 g cukor: 9 g</p> <p>zsír / telített zs.: 34 g / 9,1 g só: 3,1 g</p>	<p>energia: 817 Kcal szénhidrát: 126 g</p> <p>fehérje: 38 g cukor: 19 g</p> <p>zsír / telített zs.: 17 g / 4,3 g só: 4,3 g</p>	<p>energia: 815 Kcal szénhidrát: 110 g</p> <p>fehérje: 40 g cukor: 5 g</p> <p>zsír / telített zs.: 26 g / 3,2 g só: 3,4 g</p>	<p>energia: 841 Kcal szénhidrát: 101 g</p> <p>fehérje: 36 g cukor: 17 g</p> <p>zsír / telített zs.: 32 g / 9,2 g só: 3,4 g</p>
Ebéd B menü	<p>Májgaluska leves (sertésmáj) *1,3,9 Olaszos durum penne *1,7 <i>(durum penne, sertés sonka, trappista sajt, ketchup, paradicsompüré, füstölt szalonna, zöldfűszerek)</i></p> <p>Körte</p>	<p>Tojásleves *1,3 Sült csirkemell *1,7 Snidlinges sajtmártás *1,6,7 Párolt rizs Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)</p>	<p>Zöldségleves tésztával *1,3,9 Sertéscomb pörkölt Zöldbab főzelék tejjel *1,7 Linzer karika *1,3,6 Teljeskiőrlésű kenyér *1</p>	<p>Fahéjas szilvaleves *1,3,7 Hortobágyi rakott burgonya *1,7 <i>(burgonya, darált sertéscomb, tejföl 12%-os, lecsó, füstölt sajt)</i> <i>Csemege ízesítésű uborka, édesítőszerrel *10</i> Teljeskiőrlésű kenyér *1</p>	<p>Kukoricadaragaluska leves *3,9 Csángó pecsenye *1 (sertéskaraj, pritamin paprika, ketchup, szalonna) Párolt bulgur *1 Körte</p>	<p>Lebbencsleves *1,3,9 (vegyes zöldség, burgonya, lebbencs tészta) Főtt tojás *3 Tejszínes parajfőzelék (spenót) *1,7 (spenót, tej, 1,5%-os, főzötejszín, fokhagyma) Fél adag főtt burgonya Túródesszert kakaós bevonattal *5,6,7,8 Fehér kenyér *1</p>
	<p>energia: 781 Kcal szénhidrát: 99 g</p> <p>fehérje: 34 g cukor: 6 g</p> <p>zsír / telített zs.: 27 g / 7,5 g só: 4,3 g</p>	<p>energia: 886 Kcal szénhidrát: 108 g</p> <p>fehérje: 48 g cukor: 10 g</p> <p>zsír / telített zs.: 28 g / 7,4 g só: 4,3 g</p>	<p>energia: 892 Kcal szénhidrát: 99 g</p> <p>fehérje: 41 g cukor: 13 g</p> <p>zsír / telített zs.: 36 g / 8,2 g só: 3,3 g</p>	<p>energia: 897 Kcal szénhidrát: 129 g</p> <p>fehérje: 35 g cukor: 19 g</p> <p>zsír / telített zs.: 25 g / 9,6 g só: 4,2 g</p>	<p>energia: 860 Kcal szénhidrát: 105 g</p> <p>fehérje: 38 g cukor: 2 g</p> <p>zsír / telített zs.: 34 g / 6,6 g só: 3,6 g</p>	<p>energia: 868 Kcal szénhidrát: 104 g</p> <p>fehérje: 35 g cukor: 9 g</p> <p>zsír / telített zs.: 34 g / 10,5 g só: 3,6 g</p>

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 igénybeviteléről, kérjük érdeklődjön a bakosestarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Tóthné Balla Mária
Élelmészvezető

Török Andrea
Dietetikus