

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

45. hét

2018.11.05-11.10.

SZAKKÖZÉPISKOLA ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Ebéd A menü	Magyaros darált hús leves *1,3,9 (sertéscomb, sárgarépa, zeller, karalábé, petrezselyem gyökér, tészta) Aranygaluska *1,3,6,7,8 (sült kelt tészta, dejő, dió) Vaniliásodó *1,3,7	Narancsos, almás sütőtökrémleves pirított tökmaggal *1,6,7 Tejfőben sült trappista sajtos sertéskaraj *1,7 Petrezselymes rizs Uborkasaláta	Zöldséges árpagyöngyleves *1,9 Mexikói babfőzelék *1 (vörösbab, darált sertéscomb, kukorica, ketchup, fűszerek, édes chili) Teljeskiőrlésű kenyér *1 Őszibarackos mandulás sütemény *1,3	Zellerkrémleves levesgyönggyel *1,3,7,9 Pulykamedál paprikás *1,7 Durum tésztaköret *1 Ecetes cékla, édesítőszerrel *10	Olasz zöldségleves *1,9 (leves zöldség, durum spagetti, cukkini, zöldbab, paradicsompüré, zöldfűszerek) Rántott sertéskaraj *1,3 Kukoricás rizs Friss vegyes saláta balzsameccettel és olívaolajjal	Tojásleves *1,3 Pásztorpite *1,3,6,7 (rakott, burgonyapüré, darált sertéscomb, zöldborsó, sárgarépa, trappista sajt, tej 1,5%-os, tojás, paradicsompüré, fűszerek) Teljeskiőrlésű kenyér *1 Banán
	energia: 889 Kcal szénhidrát: 129 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,4 g cukor: 44 g só: 1,8 g	energia: 894 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 34 g / 11,8 g cukor: 10 g só: 3,3 g	energia: 871 Kcal szénhidrát: 128 g fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,9 g cukor: 12 g só: 3 g	energia: 816 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 30 g / 5,7 g cukor: 0 g só: 3,7 g	energia: 867 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 32 g / 5,9 g cukor: 0 g só: 3,3 g	energia: 898 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,3 g cukor: 0 g só: 4 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 rizseshús (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 pulykamedál tokány *1,7 (pulykamedál, zöldbab, tejföl 12%-os, füstölt szalonna, lecsó, fűszerek) Párolt rizs Banán
	energia: 892 Kcal szénhidrát: 127 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,6 g cukor: 39 g só: 3,7 g	energia: 810 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,7 g cukor: 10 g só: 3,3 g	energia: 830 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 51 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,9 g cukor: 9 g só: 3,2 g	energia: 882 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 33 g / 9,1 g cukor: 0 g só: 3,3 g	energia: 796 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 35 g / 10,2 g cukor: 0 g só: 3,7 g	energia: 840 Kcal szénhidrát: 111 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 2,8 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: csillagfűrt, 14: puhatestűek

Az ételkészítés során a keresztszennyezés lehetősége fennáll. Diétás étkeztetés igénybevételéről, kérjük érdeklődjön a bakosestarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Jó étvágyat kívánunk!

Tóthné Balla Mária
Élelmészvezető

Török Andrea
Dietetikus