

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

42. hét

2015.10.12-10.16.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A menü	Fejtettbab leves Meggyes rizsfelfújt Barna kenyér Gyümölcs	Cukkinikrémleves levesgyönggyel Csöbenschült bolognai penne Gyümölcs	Húsleves finommetélttel Pulykapörkölt Lencsefőzelék Sajtos pogácsa	Paradicsomleves betűtésztaival Tejfölben sült sajtos karaj Párolt rizs Káposztasaláta	Hagymaleves kiskocka tésztával Fűszeres csirkecomb Leccsós burgonya Joghurtos friss saláta
	energia: 905 Kcal szénhidrát: 159 g	energia: 934 Kcal szénhidrát: 106 g	energia: 888 Kcal szénhidrát: 88 g	energia: 981 Kcal szénhidrát: 123 g	energia: 772 Kcal szénhidrát: 85 g
	fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,9 g cukor: 30 g só: 2,2 g	fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 38 g / 12 g cukor: 7 g só: 3,6 g	fehérje: 55 g zsír / telített zs.: 35 g / 9,5 g cukor: 4 g só: 4,7 g	fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,7 g cukor: 14 g só: 4,1 g	fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g cukor: 0 g só: 3,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít; glutén	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; zeller	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz; zeller; mustár Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: zeller; mustár; szezámmag; szója
Ebéd B menü	Fejtettbab leves Túrós nudli Fahéjas porcukor Barna kenyér Gyümölcs	Cukkinikrémleves levesgyönggyel Bakonyi sertéspaprikás Tésztaköret Gyümölcs	Húsleves finommetélttel Vegyes gyümölcsmártás Sertéssült Fél adag pirított dara Sajtos pogácsa	Paradicsomleves betűtésztaival Pulykacombrizottó Káposztasaláta	Hagymaleves kiskocka tésztával Kemencés szezámmag rántott sertésszelet Petrezselymes burgonya Joghurtos friss saláta
	energia: 897 Kcal szénhidrát: 136 g	energia: 928 Kcal szénhidrát: 102 g	energia: 874 Kcal szénhidrát: 106 g	energia: 894 Kcal szénhidrát: 123 g	energia: 944 Kcal szénhidrát: 114 g
	fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,1 g cukor: 9 g só: 2,1 g	fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 39 g / 10,4 g cukor: 0 g só: 3,3 g	fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 31 g / 10,2 g cukor: 18 g só: 4,4 g	fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,6 g cukor: 14 g só: 3,8 g	fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 34 g / 9,3 g cukor: 0 g só: 4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: zeller; tejtermék, laktóz; szezámmag; szója; tojás; mustár	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető:

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Török Andrea
Dietetikus