

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

## GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

45. hét

2015.11.02-11.06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Ebéd A menü</b>	<b>Hamis gulyásleves</b> <b>Sajtos spagetti</b> <b>Gyümölcs</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér</b>	<b>Zöldségleves árpagyönggyel</b> <b>Pulykavagdalt</b> <b>Tökfőzelék</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér</b> <b>Meggykrémes piskóta</b>	<b>Tejfölös tojásleves</b> <b>Sertésszelet Murat módra</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Gyümölcs</b>	<b>Csontleves finommetélttel</b> <b>Csilisbab sertéshússal</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér</b> <b>Gyümölcs</b>	<b>Paradicsomleves betűtésztával</b> <b>Mátrai kemencés sertésszelet</b> <b>Petrezselymes burgonya</b> <b>Friss vegyes saláta</b>
	energia: 882 Kcal szénhidrát: 119 g	energia: 857 Kcal szénhidrát: 103 g	energia: 878 Kcal szénhidrát: 93 g	energia: 737 Kcal szénhidrát: 108 g	energia: 969 Kcal szénhidrát: 118 g
	fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 30 g / 10,6 g cukor: 0 g só: 3,5 g	fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 33 g / 7,2 g cukor: 8 g só: 4 g	fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 37 g / 8,1 g cukor: 0 g só: 3 g	fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,7 g cukor: 1 g só: 3,6 g	fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 35 g / 8,1 g cukor: 7 g só: 4,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz
<b>Ebéd B menü</b>	<b>Hamis gulyásleves</b> <b>Túrós csusza</b> <b>Gyümölcs</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér</b>	<b>Zöldségleves árpagyönggyel</b> <b>Pulykapörkölt</b> <b>Kelkáposztafőzelék</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér</b> <b>Meggykrémes piskóta</b>	<b>Tejfölös tojásleves</b> <b>Hentes sertéstokány</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Gyümölcs</b>	<b>Csontleves finommetélttel</b> <b>Sajtos, csőbensült, sertéshúsos</b> <b>karfiol bulgurral</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér</b> <b>Gyümölcs</b>	<b>Paradicsomleves betűtésztával</b> <b>Joghurtos pulykaapró</b> <b>Piritott burgonya</b> <b>Friss vegyes saláta</b>
	energia: 880 Kcal szénhidrát: 122 g	energia: 808 Kcal szénhidrát: 99 g	energia: 868 Kcal szénhidrát: 87 g	energia: 925 Kcal szénhidrát: 100 g	energia: 828 Kcal szénhidrát: 100 g
	fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g cukor: 0 g só: 3,3 g	fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,2 g cukor: 8 g só: 3,6 g	fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 40 g / 9,6 g cukor: 0 g só: 3,8 g	fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 40 g / 13 g cukor: 0 g só: 3,8 g	fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 31 g / 4,8 g cukor: 7 g só: 3,8 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; szezám; 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