

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

46. hét

2015.11.09-11.13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A menü	Sertéshúsleves Tejbendara Kakaószórat Gyümölcs	Vegyes gyümölcsleves Csirkecombfilé paprikás Tésztaköret Káposztasaláta	Rizsleves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér Almakrém piskóta	Brokkolikrémleves levesgyönggyel Rántott halfilé Kukoricás rizs Gyümölcs	Kertészleves tejföllel Brassói aprópecsenye tepsis sült burgonyával Csemege uborka
	energia: 896 Kcal szénhidrát: 129 g	energia: 885 Kcal szénhidrát: 119 g	energia: 849 Kcal szénhidrát: 108 g	energia: 904 Kcal szénhidrát: 120 g	energia: 805 Kcal szénhidrát: 74 g
	fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 26 g / 10 g cukor: 34 g só: 1,9 g	fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,7 g cukor: 17 g só: 3 g	fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,4 g cukor: 13 g só: 2,8 g	fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 3,4 g	fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 42 g / 9,4 g cukor: 0 g só: 4,7 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár; tojás Feltételezhető: glutén
Ebéd B menü	Sertéshúsleves Meggyes rizsfelfújt Gyümölcs	Vegyes gyümölcsleves Tarhonyás hús csirkecomból Káposztasaláta	Rizsleves Főtt tojás, Sóska főzelék Fél adag főtt burgonya Teljeskiőrlésű kenyér Almakrém piskóta	Brokkolikrémleves levesgyönggyel Rántott halfilé Kukoricás rizs Gyümölcs	Kertészleves tejföllel Pikáns sertésszelet (fokhagyma, csirkemáj, szalonna) Petrezselymes burgonya Csemege uborka
	energia: 901 Kcal szénhidrát: 127 g	energia: 824 Kcal szénhidrát: 122 g	energia: 771 Kcal szénhidrát: 98 g	energia: 904 Kcal szénhidrát: 120 g	energia: 806 Kcal szénhidrát: 81 g
	fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 28 g / 9,6 g cukor: 33 g só: 2 g	fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,8 g cukor: 17 g só: 3 g	fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 27 g / 5 g cukor: 18 g só: 3 g	fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 3,4 g	fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 35 g / 8,1 g cukor: 0 g só: 5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: glutén

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Török Andrea
Dietetikus