

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

47. hét

2015.11.16-11.20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A menü	Tárkonyos pulykaraguleves Dejős metélt Gyümölcs	Zöldborsóleves csipetkével Rakott burgonya Uborkasaláta Teljeskiórlésű kenyér	Daragaluskaleves Székelykáposzta Teljeskiórlésű kenyér Linzer karika	Olasz zöldségleves Csángó pecsenye (ketchupos-pritaminpaprikás) Párolt rizs Gyümölcs	Meggyleves Firenzei töltött csirkecomb Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta
	energia: 884 Kcal szénhidrát: 121 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 27 g / 4,2 g cukor: 23 g só: 2,5 g	energia: 922 Kcal szénhidrát: 116 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 34 g / 10,2 g cukor: 7 g só: 4,2 g	energia: 785 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 32 g / 8 g cukor: 10 g só: 4,5 g	energia: 832 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 33 g / 7,4 g cukor: 1 g só: 3 g	energia: 823 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,2 g cukor: 10 g só: 2,8 g
	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás; tejszermék, laktóz; zeller Feltételezhető: szója	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén; zeller; tojás Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfit	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: zeller; glutén	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója; kéndioxid, szulfit; diófélék
Ebéd B menü	Tárkonyos pulykaraguleves Mákos metélt Gyümölcs	Zöldborsóleves csipetkével Paprikás burgonya virslivel Uborkasaláta Teljeskiórlésű kenyér	Daragaluskaleves Stefánia vagdalt Zöldbabfőzelék Teljeskiórlésű kenyér Linzer karika	Olasz zöldségleves Csupaki aprópecsenye (zöldséges-pritaminpaprikás) Párolt rizs Gyümölcs	Meggyleves Kemencés rántott csirkecombfilé sajttal Burgonyapüré Friss vegyes saláta
	energia: 924 Kcal szénhidrát: 121 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,1 g cukor: 22 g só: 2,7 g	energia: 949 Kcal szénhidrát: 116 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 37 g / 10,6 g cukor: 7 g só: 5,9 g	energia: 935 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 39 g / 8,5 g cukor: 10 g só: 3,5 g	energia: 819 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,7 g cukor: 0 g só: 3 g	energia: 910 Kcal szénhidrát: 122 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,9 g cukor: 10 g só: 3,2 g
	Allergének: tojás; tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: mustár; szója; tejszermék, laktóz	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejszermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfit	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejszermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: glutén; szója; diófélék; kéndioxid, szulfit

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Török Andrea
Dietetikus