

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

50. hét

2015.12.07-12.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Ebéd A menü	Pulykaraguleves Darás metélt Gyümölcs	Csontleves finommetélttel Rántott halfilé reszelt sajttal Kukoricás rizs Gyümölcs	Tarhonyaleves Főtt tojás, Sóskamártás Fél adag főtt burgonya Félbarna kenyér Túrókrémes piskóta	Fahéjas almaleves Mustáros flekken Petrezselymes burgonya Joghurtos saláta	Zellerkrémleves levesgyönggyel Hungária csirketokány Bulgurköret Gyümölcs	Ivólé Sertéspörkölt Tésztaköret Csemege uborka
	energia: 855 Kcal szénhidrát: 136 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,4 g cukor: 22 g só: 2,3 g	energia: 883 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,9 g cukor: 0 g só: 3,6 g	energia: 890 Kcal szénhidrát: 121 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,6 g cukor: 21 g só: 3,4 g	energia: 804 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,6 g cukor: 10 g só: 2,5 g	energia: 834 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 32 g / 5,8 g cukor: 0 g só: 3 g	energia: 855 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 41 g / 10,6 g cukor: 16 g só: 4,2 g
	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; hal; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfit; glutén; diófélék	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető:
Ebéd B menü	Pulykaraguleves Gránátos kocka Csemegeuborka	Csontleves finommetélttel Rántott halfilé reszelt sajttal Kukoricás rizs Gyümölcs	Tarhonyaleves Főtt tojás Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér Túrókrémes piskóta	Fahéjas almaleves Sertésgyros Pírtott burgonya Joghurtos saláta	Zellerkrémleves levesgyönggyel Ketchupos csirkecomb Bulgurköret Gyümölcs	
	energia: 834 Kcal szénhidrát: 124 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 3,6 g	energia: 883 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,9 g cukor: 0 g só: 3,6 g	energia: 787 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 27 g / 6 g cukor: 16 g só: 2,1 g	energia: 778 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,9 g cukor: 10 g só: 2,4 g	energia: 869 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 35 g / 6,4 g cukor: 4 g só: 3,6 g	
	Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; hal; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója; diófélék; kén-dioxid, szulfit	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; zeller Feltételezhető: glutén; zeller	

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Török Andrea
Dietetikus