

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

## GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

51. hét

2015.12.14-12.18.

|                        | Hétfő   | Kedd  | Szerda   | Csütörtök  | Péntek  |
|------------------------|---|---|--|--|---|
| <b>Ebéd<br/>A menü</b> | <b>Májgombóc leves<br/>Carbonara spagetti<br/>Gyümölcs</b>  | <b>Zöldborsóleves csipetkével<br/>Marhapörkölt<br/>Főtt burgonya<br/>Kovászos uborka</b>                                | <b>Zöldségleves tésztával<br/>Sertéssült<br/>Paradicsomos káposzta<br/>Teljeskiőrlésű kenyér<br/>Gyümölcskenyér</b>      | <b>Fahéjas szilvaleves<br/>Eszterházi csirketokány<br/>Párolt rizs<br/>Gyümölcs</b>                                      | <b>Daragaluskaleves<br/>Rántott sertésszelet<br/>Burgonyapüré<br/>Friss salátakeverék öntettel</b>                      |
|                        | energia: 824 Kcal<br>szénhidrát: 89 g<br>fehérje: 46 g<br>zsír / telített zs.: 31 g / 10,2 g<br>cukor: 0 g<br>só: 3,6 g | energia: 754 Kcal<br>szénhidrát: 85 g<br>fehérje: 35 g<br>zsír / telített zs.: 30 g / 7,2 g<br>cukor: 0 g<br>só: 3,9 g  | energia: 890 Kcal<br>szénhidrát: 108 g<br>fehérje: 42 g<br>zsír / telített zs.: 31 g / 7,1 g<br>cukor: 17 g<br>só: 3,6 g | energia: 782 Kcal<br>szénhidrát: 113 g<br>fehérje: 30 g<br>zsír / telített zs.: 22 g / 4,8 g<br>cukor: 12 g<br>só: 2,1 g | energia: 902 Kcal<br>szénhidrát: 110 g<br>fehérje: 40 g<br>zsír / telített zs.: 32 g / 7 g<br>cukor: 0 g<br>só: 3,4 g   |
|                        | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller<br>Feltételezhető: szója   | Allergének: glutén; tojás; zeller<br>Feltételezhető:  | Allergének: glutén; zeller; tojás; diófélék<br>Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz                     | Allergének: glutén; mustár; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: kéndioxid, szulfít                                      | Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: tejtermék, laktóz                               |
|                        |   |   |  |  |   |
| <b>Ebéd<br/>B menü</b> | <b>Májgombóc leves<br/>Olaszos penne<br/>Gyümölcs</b>   | <b>Zöldborsóleves csipetkével<br/>Hortobágyi rakott burgonya<br/>Kovászos uborka</b>                                    | <b>Zöldségleves tésztával<br/>Főtt tojás<br/>Sólet<br/>Gyümölcskenyér</b>  | <b>Fahéjas szilvaleves<br/>Mexikói zöldséggel töltött<br/>csirkecomb<br/>Párolt rizs<br/>Gyümölcs</b>                    | <b>Daragaluskaleves<br/>Rántott sertésszelet<br/>Burgonyapüré<br/>Friss salátakeverék öntettel</b>                      |
|                        | energia: 818 Kcal<br>szénhidrát: 93 g<br>fehérje: 42 g<br>zsír / telített zs.: 30 g / 8,2 g<br>cukor: 7 g<br>só: 3,6 g  | energia: 774 Kcal<br>szénhidrát: 86 g<br>fehérje: 30 g<br>zsír / telített zs.: 33 g / 10,2 g<br>cukor: 0 g<br>só: 3,5 g | energia: 853 Kcal<br>szénhidrát: 111 g<br>fehérje: 37 g<br>zsír / telített zs.: 28 g / 5,3 g<br>cukor: 7 g<br>só: 1,9 g  | energia: 774 Kcal<br>szénhidrát: 109 g<br>fehérje: 35 g<br>zsír / telített zs.: 21 g / 4,1 g<br>cukor: 12 g<br>só: 2,1 g | energia: 911 Kcal<br>szénhidrát: 110 g<br>fehérje: 40 g<br>zsír / telített zs.: 33 g / 7,1 g<br>cukor: 0 g<br>só: 3,4 g |
|                        | Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz; zeller<br>Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója                | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; tojás<br>Feltételezhető:   | Allergének: diófélék; glutén; tojás; zeller<br>Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz                     | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás<br>Feltételezhető:  | Allergének: zeller; tojás; glutén; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén                       |
|                        |   |   |  |  |   |

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Török Andrea  
Dietetikus