

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

12.hét

2020.03.16-2020.03.20

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A menü	Marhagulyás leves *9 <i>(marhahús, burgonya, sárgarépa, petrezselyem gyökér, zeller, karalábé, lecsó, fűszerpaprika)</i> Kakaós cukorszórat Tejbendara *1,7 Teljeskiórlésű kenyér *1	Magyaros burgonyaleves *1,9 Stefánia vagdalt *1,3,7 <i>(sertéscomb, tojás, kenyér)</i> Tejfölös zöldbabfőzelék *1,7 Teljeskiórlésű kenyér *1 Alma	Daragaluska leves *1,3,9 Sült sertés virsli *6,7 Sárgaborsó főzelék *1 Félbarna kenyér *1 Kakaókrémes kókuszgolyó *1,3,5,6,7,8,12	Zöldborsóleves csipetkével *1,3,9 Olaszos, paradicsomos, zöldfűszeres csirkemell Bazsalikomos rizs Körte	Erdei gyümölcsleves *1,3,7 Harcapaprikás *1,4,7 <i>(harcsafilé, tejföl 12%-os, lecsó, fűszerpaprika)</i> Durum téstaköret *1 Fejeskáposzta saláta
	energia: 827 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 22 g / 8,1 g szénhidrát: 122 g cukor: 44 g só: 2,4 g	energia: 847 Kcal fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,5 g szénhidrát: 124 g cukor: 30 g só: 3 g	energia: 880 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 37 g / 10,3 g szénhidrát: 96 g cukor: 7 g só: 3,7 g	energia: 815 Kcal fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,1 g szénhidrát: 123 g cukor: 9 g só: 2,3 g	energia: 870 Kcal fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,3 g szénhidrát: 103 g cukor: 0 g só: 3,9 g
Ebéd B menü	Marhagulyás leves *9 <i>(marhahús, burgonya, sárgarépa, petrezselyem gyökér, zeller, karalábé, lecsó, fűszerpaprika)</i> Túrótöltelkes gombóc *1,7 Édes tejföl *7	Magyaros burgonyaleves *1,9 Stefánia vagdalt *1,3,7 <i>(sertéscomb, tojás, kenyér)</i> Kapros, tejfölös tökfőzelék *1,7 Teljeskiórlésű kenyér *1 Alma	Daragaluska leves *1,3,9 Mexikói chilis bab *1 <i>(vörösbab, darált sertéscomb, kukorica, ketchup, fűszerek, édes chili)</i> Félbarna kenyér *1 Kakaókrémes kókuszgolyó *1,3,5,6,7,8,12	Zöldborsóleves csipetkével *1,3,9 Pulyka apró vadasan *1,7,10 <i>(pulykamedál, tejföl 12%-os, sárgarépa, petrezselyemgyökér, mustár)</i> Durum spagetti *1 Körte	Erdei gyümölcsleves *1,3,7 Óvári pangasius halfilé *1,4,7 <i>(pangasius halfilé, csiperke gomba, uzsonna szelet felvágott, trappista sajt)</i> Petrezselymes burgonya Fejeskáposzta saláta
	energia: 899 Kcal fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,8 g szénhidrát: 129 g cukor: 27 g só: 3,6 g	energia: 858 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 26 g / 7 g szénhidrát: 118 g cukor: 30 g só: 4 g	energia: 885 Kcal fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,2 g szénhidrát: 124 g cukor: 10 g só: 3,4 g	energia: 811 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 23 g / 4 g szénhidrát: 111 g cukor: 8 g só: 2,4 g	energia: 860 Kcal fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,5 g szénhidrát: 108 g cukor: 2 g só: 3,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat! Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Az ételek allergén tartalmának jelölése az étlapon * számmal történik. 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tej, 8: diófélék, 9: zeller, 10: mustár, 11: szezám, 12: kén-dioxid, 13: csillagfűrt, 14: puhatestűek

Az ételkészítés során a keresztzennyezés lehetősége fennáll. Diétás étkeztetés igénybevételéről, kérjük érdeklődjön a bakosestarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Tóthné Balla Mária
Élelmezésvezető

Atkári Márta
Dietetikus