

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

43. hét

2015.10.19-10.23.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A menü	Májgombóc leves Carbonara spagetti Gyümölcs	Zöldborsóleves csipetkével Marhapörkölt Főtt burgonya Tejfölös uborkasaláta	Zöldségleves Sertéssült Paradicsomos káposzta Barna kenyér Lepke kocka	Tejfölös tojásleves Eszterházi csirketokány Párolt rizs Müzli szelet	Nemzeti ünnep
	energia: 842 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 33 g / 11 g cukor: 0 g só: 5 g	energia: 805 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,4 g cukor: 7 g só: 3,6 g	energia: 932 Kcal szénhidrát: 123 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,2 g cukor: 28 g só: 4 g	energia: 881 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 40 g / 7,7 g cukor: 4 g só: 2,9 g	
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; diófélék; kéndioxid, szulfít	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; szója; kéndioxid, szulfít; glutén; tojás Feltételezhető: glutén; diófélék; szezámmag; földimogyoró	
Ebéd B menü	Májgombóc leves Olaszos penne Gyümölcs	Zöldborsóleves csipetkével Hortobágyi rakott burgonya Tejfölös uborkasaláta	Zöldségleves Főtt tojás Sólet Lepke kocka	Tejfölös tojásleves Mexikói zöldséggel töltött csirkecomb Párolt rizs Müzli szelet	Nemzeti ünnep
	energia: 823 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,2 g cukor: 7 g só: 4,1 g	energia: 843 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 37 g / 11,6 g cukor: 7 g só: 3,8 g	energia: 897 Kcal szénhidrát: 121 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,9 g cukor: 18 g só: 2,2 g	energia: 890 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 38 g / 7 g cukor: 4 g só: 3 g	
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: zeller; tejtermék, laktóz; szezámmag; szója; tojás; mustár	

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Török Andrea
Dietetikus