

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

48. hét

2015.11.23-11.27.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A menü	Tejfölös karfiollevés Húsos cukkinis lasagne Gyümölcs	Sajtkrémlevés Kukoricás csirkeragu Párolt rizs Gyümölcs	Csontleves finommetélttel Pulykapörkölt Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér Nápolyi	Paradicsomlevés betűtésztaival Rántott halfilé Fél adag petrezselymes burgonya Fél adag vajas mexikói zöldség	Tejfölös tojáslevés Sertésgyros Bulgurköret Joghurtos saláta
	energia: 898 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 31 g / 10,8 g cukor: 0 g só: 3,6 g	energia: 899 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 39 g / 11,2 g cukor: 0 g só: 3,1 g	energia: 898 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 52 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,2 g cukor: 5 g só: 3,3 g	energia: 857 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,1 g cukor: 7 g só: 4,3 g	energia: 866 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 41 g / 9,2 g cukor: 0 g só: 3,2 g
	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető: diófélék; tejtermék, laktóz; tojás; szója; földimogyoró	Allergének: tojás; glutén; zeller; tejtermék, laktóz; hal Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
Ebéd B menü	Tejfölös karfiollevés Bolognai spagetti Gyümölcs	Sajtkrémlevés Zöldséges rizseshús csirkecomb filéből Gyümölcs	Csontleves finommetélttel Pulykapörkölt Szárazbabfőzelék Teljeskiőrlésű kenyér Nápolyi	Paradicsomlevés betűtésztaival Rántott halfilé Fél adag petrezselymes burgonya Fél adag vajas mexikói zöldség	Tejfölös tojáslevés Fetasajtos paradicsomos sertésszelet Bulgurköret Joghurtos saláta
	energia: 863 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 36 g / 12,2 g cukor: 3 g só: 3,1 g	energia: 869 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 38 g / 11,1 g cukor: 0 g só: 3,4 g	energia: 937 Kcal szénhidrát: 111 g fehérje: 53 g zsír / telített zs.: 31 g / 6,9 g cukor: 5 g só: 3,3 g	energia: 857 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,1 g cukor: 7 g só: 4,3 g	energia: 883 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 45 g zsír / telített zs.: 40 g / 10,6 g cukor: 0 g só: 3,2 g
	Allergének: tojás; zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: hal; glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: tojás; tejtermék, laktóz; szeszám; szója; mustár; zeller

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Török Andrea
Dietetikus