

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

49. hét

2015.11.30-12.04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd A menü	Marhagulyás leves Aranygaluska Vaníliásodó Gyümölcs	Daragaluskaleves Füstölt sajtos, csőbensült brokkoli csirkecombbal és barnarizzsel Teljeskiőrlésű kenyér Gyümölcs	Zöldséges hajdinaleves Sertéspörkölt Burgonyafőzelék Szilvkrémes piskóta	Tejfölös tojásleves Temesvári pulykatokány (zöldbab-tejföl) Tésztaköret Gyümölcs	Tejfölös karalábéleves Sajttal-sonkával töltött natúr sertésszelet Párolt rizs Téli vitaminaláta
	energia: 877 Kcal szénhidrát: 107 g	energia: 895 Kcal szénhidrát: 105 g	energia: 854 Kcal szénhidrát: 102 g	energia: 870 Kcal szénhidrát: 90 g	energia: 894 Kcal szénhidrát: 114 g
	fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 34 g / 9 g cukor: 28 g só: 1,6 g	fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,9 g cukor: 0 g só: 3,5 g	fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 33 g / 9,4 g cukor: 8 g só: 2,4 g	fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 38 g / 9,1 g cukor: 0 g só: 2,9 g	fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,5 g cukor: 7 g só: 3,6 g
	Allergének: diófélék; tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója
Ebéd B menü	Marhagulyás leves Tejbenrizs Kakaószórat Gyümölcs	Daragaluskaleves Csilisbab csirkehússal Teljeskiőrlésű kenyér Gyümölcs	Zöldséges hajdinaleves Paradicsomos húsgombóc Fél adag főtt burgonya Szilvkrémes piskóta	Tejfölös tojásleves Palatinusz pulykacombszelet (zöldborsó-csirkemáj) Tésztaköret Gyümölcs	Tejfölös karalábéleves Fűszeres sertésapró Zöldséges köleskása Téli vitaminaláta
	energia: 870 Kcal szénhidrát: 139 g	energia: 852 Kcal szénhidrát: 124 g	energia: 827 Kcal szénhidrát: 104 g	energia: 864 Kcal szénhidrát: 86 g	energia: 844 Kcal szénhidrát: 108 g
	fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,7 g cukor: 30 g só: 2,1 g	fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,6 g cukor: 1 g só: 3,6 g	fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,1 g cukor: 18 g só: 2,8 g	fehérje: 50 g zsír / telített zs.: 35 g / 6,6 g cukor: 0 g só: 2,8 g	fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 29 g / 9,1 g cukor: 7 g só: 3,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető: zeller	Allergének: tojás; glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Török Andrea
Dietetikus