

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

CISZTERCI GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

38. hét

2022.09.19-09.23.

Ebéd A menü	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	Magyaros darálthús leves*1,9 <i>(sertéscomb, burgonya, leveszöldség, fűszerek)</i>			GombakréMLEVES zsemlekockával*1,7 Csopaki aprópecsenye *9 <i>(sertéscomb, sárgarépa, zeller,</i>			Paradicsomleves betűtésztaival *1,3,9 Rántott pangasius halfilé *1,3,4 Rizibizi			Daragaluska leves*1,3,9 <i>(vegyes zöldség, búzadara, tojás)</i>			Zöldséges burgonyaleves *1,9		
	Szilvatöltelikes gombóc*1,3,7			karalábé, petrezselyemgyökér, <i>pritamin paprika, füstölt szalonna, fűszerpaprika)</i>			Csemege uborka *10			Fűszeres sült csirkecomb			Rakott savanyúkáposzta *3,7		
	Fahéjas porcukor			Petrezselymes bulgur *1						Zöldborsófőzelék *1,7			<i>(savanyúkáposzta, sertéscomb, vöröshagyma</i>		
										Teljeskiőrlésű kenyér *1			tejjől 12%-os, rizs, füstölt szalonna, fűszerpaprika)		
									Múzli szelet*1,3			Teljeskiőrlésű kenyér *1			
												Alma			
energia:			energia:			energia:			energia:			energia:			
863 kcal			812 kcal			804 kcal			849 kcal			829 kcal			
fehérje:			fehérje:			fehérje:			fehérje:			fehérje:			
29 g			42 g			34 g			48 g			36 g			
zsír / telített zs.:			zsír / telített zs.:			zsír / telített zs.:			zsír / telített zs.:			zsír / telített zs.:			
20 g / 3,7 g			31 g / 8 g			21 g / 6,5 g			26 g / 5,3 g			29 g / 6,3 g			
szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			
141 g			90 g			117 g			105 g			104 g			
cukor:			cukor:			cukor:			cukor:			cukor:			
49 g			0 g			25 g			19 g			0 g			
só:			só:			só:			só:			só:			
2 g			2,3 g			5 g			2,9 g			4,1 g			

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat! Az ételnyírók...

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 keresztszennyezés lehetősége fennáll. Diétás étkeztetés igénybevételéről, kérjük érdeklődjön a bakosestarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Horváth Ferencné

Szakács

Pethő Ferencné

Konyhafőnök

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

CISZTERCI GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

39. hét

2022.09.26-09.30.

Ebéd A menü	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
	Bakonyi betyárleves *1,3,7 (sertéscomb, leves zöldség, tejföl 12%-os, burgonya, levestészta, zöldborsó, szalonna fűszerpaprika, kapor, csiperke gomba, Aranygaluska *1,3,6,7,8 (sült kelt tészta, dejó, dió) Vaníliásodó *1,3,7	Majorannás májgaluska leves*1,3,9 (vegyes zöldség, sertésmáj, majoranna) Toszkán csirkemell ragu *7 (csirkemell, tejszín, paradicsompüré, gomba fokhagyma, cukkini, petrezselyemzöld) Pirított hagymás burgonya Szilva	Tarhonyaleves *1,3,9 (vegyes zöldség, burgonya, tarhonya tészta) Mézes, mustáros, tejszínes pulykamellcsíkok *1,7,11 Párolt rizs	Tárkonyos tojásleves *1,3 Húsgombóc paradicsommártással, főtt burgonyával *1,3 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Nápolyi	Zellerkrémleves levesgyönggyel *1,3,7,9 Borsos sertéstokány Párolt bulgur *1 Csemege cékla édesítőszerrel *10
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 811 kcal 37 g 25 g / 5,6 g szénhidrát: cukor: só: 109 g 33 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 880 kcal 42 g 38 g / 7 g szénhidrát: cukor: só: 90 g 0,9 g 2,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 805 kcal 40 g 30 g / 7 g szénhidrát: cukor: só: 107 g 8 g 2,4 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 858 kcal 37 g 29 g / 7,6 g szénhidrát: cukor: só: 110 g 34 g 2,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 839 kcal 38 g 38 g / 9 g szénhidrát: cukor: só: 89 g 0 g 3,4 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: szezámmag, 12: kén-dioxid, 13: csillagfűrt, 14: puhatestűek

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

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Horváth Ferencné
Szakács

Pethő Ferencné
Konyhafőnök