

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

40.hét.

2025.09.29 - 10.03.

TELEKI BLANKA GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd B menü	Bakonyi betyárleves tésztával*1,3,7 <i>(sertéscomb, gomba, burgonya, leveszöldség, tejföl 12%-os, fűszerek)</i> Mákos-Meggyes aranygaluska*1,3,6,7 Vanília sodó*1,3,7	Lebbencsleves *1,3,9 Fokhagymás natúr halfilé*1,4 Magyaros tört burgonya Gyümölcs	Májgaluska leves*1,3,7,9 BBQ csirkemell*1,6,7,10 Párolt bulgur*1	Görög gyümölcsleves*1,7 Mexikói rakott tészta*1,6,7,8 <i>(durum száraztészta, sertéscomb, mexikói zöldségkeverék, fűszerek)</i>	Zöldborsóleves csipetkével *1,3,9 Kemencés Rántott csirkemell *1,3,7 Kukoricás rizs
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 869 kcal 36 g 23 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 129 g 19 g 1,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 826 kcal 39 g 30 g / 7 g szénhidrát: cukor: só: 103 g 2 g 3,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 800 kcal 26 g 33 g / 10 g szénhidrát: cukor: só: 96 g 23 g 3,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 845 kcal 39 g 35 g / 10 g szénhidrát: cukor: só: 93 g 15 g 3,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 852 kcal 38 g 31 g / 5 g szénhidrát: cukor: só: 105 g 5 g 2,4 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

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

41. hét

2025.10.06. - 10.10.

TELEKI BLANKA GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

Hétfő				Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd B menü	Tárkonyos pulykaraguleves tésztával*1,3,7,9			Pirított tészta leves *1,3,9 <i>(leves tészta, burgonya, leveszöldség, fűszerek)</i>			Tojásleves*1,3 Csőbensült sajtos csirkemell*1,3,7			Daragaluska leves *1,3,9 Paradicsomos húsgombóc sertéscombbal*1			Babgulyás csipetkével*1,3,7,9 <i>(szárazbab, sertéscomb, leveszöldség csécsi szalonna, burgonya, fűszerek)</i>		
	Rizsfelfűjt*1,3,7 Sárgabarack extra dzsem			Lucskos káposzta*1,7 <i>(fejes káposzta, sertéscomb, tejföl 12%-os)</i>			Rizi-bizi Körte			Főtt burgonya Teljeskiőrlésű kenyér*1 Müzli szelet*1,5,8			Spenótos farfelle*1,7 Teljeskiőrlésű kenyér*1		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	szénhidrát:	cukor:	só:	839 kcal	17 g	17 g / 3 g	888 kcal	54 g	33 g / 7 g	830 kcal	44 g	29 g / 6 g	889 kcal	37 g	33 g / 12 g
				szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
				154 g	44 g	2,4 g	94 g	10 g	3 g	102 g	11 g	2,4 g	110 g	15 g	2,8 g

Bakos és Társai Bt.										42. hét																			
Kecskemét										TELEKI BLANKA GIMNÁZIUM ÉTLAPJA										2025.10.13. - 10.18.									
Aradi vértanuk tere 9/b.																													
Tel.: 76/ 504 - 201																													
										Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			Szombat				
Ebéd B menü										Favágóleves *1,3,7,9 Meggyes núdli*1,3,6,7,8,9 Teljeskiőrlésű kenyér *1			Kukoricagaluska leves *1,3,9 Mexikói chilis bab *1 (vörösbab, darált sertéscomb, kukorica, ketchup, fűszerek, édes chili) Teljeskiőrlésű kenyér *1 Alma			Paradicsomleves betűtéstával *1,3,9 Mustáros sertésflekken karajból *7,10 Hagymás tört burgonya Fejeskáposzta saláta			Tarhonyaleves *1,3,9 Csángó pecsenye *1 (sertéskaraj, pritamin paprika, ketchup, szalonna) Párolt rizs Linzerkarika*1,3,7			Tejfölös karalábéleves Harcsapaprikás *1,4,7 Durum téstaköret*1			Kelkáposzta leves+virsli (kelkáposzta, sertés virsli, burgonya tejföl 12%-os, liszt, fűszerek) Lekváros bukta*1,3,6,7				
										energia: 826 kcal szénhidrát: 109 g cukor: 33 g zsír / telített zs.: 27 g / 6 g só: 1,3 g			energia: 843 kcal szénhidrát: 118 g cukor: 1,1 g zsír / telített zs.: 22 g / 4 g só: 2,7 g			energia: 809 kcal szénhidrát: 106 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 4 g só: 3 g			energia: 898 kcal szénhidrát: 87 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 41 g / 10 g só: 3 g			energia: 807 kcal szénhidrát: 94 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 32 g / 4 g só: 1,6 g			energia: szénhidrát: cukor: zsír / telített zs.: só:				

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

43. hét

2025.10.20 - 10.25.

TELEKI BLANKA GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd B menü	Marha gulyásleves csipetkével*1,3,9 Sajtos-tejfölös durum tészta*1,7 Teljeskiórlésű kenyér*1	Vaníliás körtekrémleves mandulával *1,7 Fűszeres sült csirkemell *1,7,9,10 Hagymás tört burgonya Kapros, fokhagymás, joghurtos saláta *7 (joghurt, fejeskáposzta, jégсалáta, sárgarépa, kígyóuborka, lilahagyma)	Ünnepnap	Székelykáposzta*1,7 Ünnepnap	Ünnepnap
	energia: 810 kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 52 g zsír / telített zs.: 30 g / 5 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 880 kcal szénhidrát: 113 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 32 g / 17 g cukor: 26 g só: 3,4 g	energia: 806 kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 27 g / 7 g cukor: 14 g só: 3,6 g	energia: 831 kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 30 g / 10 g cukor: 15 g só: 3 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 keresztszennyezés lehetősége fennáll. Diétás étkeztetés igénybeviteléről, kérjük érdeklődjön a bakosestarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Horváth Ferencné

Szakács

Pethő Ferencné

Konyhafőnök