

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

45. hét

2025.11.03.-2025.11.07.

TELEKI BLANKA GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd B menü	Sertésgulyás leves*1,9 Prézlis durum tészta*1 Sárgabarack extra dzsem	Tojás leves*1,3 Sült sertés virsli*6,7 Sárgaborófőzelék*1 Teljeskiőrlésű kenyér*1	Zellerkrém leves levesgyönggyel*1,3,6,7,9 Fűszeres sült csirkecomb*9 Párolt lilakáposzta Bulgur*1 Körte	Karalábé leves tésztával*1,7 Görög rakott burgonya *1,3,7 (burgonya, sertéscomb, tej 1,5%-os, paradicsompüré, tojás, tejföl 12%-os, krémfehérsajt, fokhagyma, zöldfűszerek) Teljeskiőrlésű kenyér *1 Zabrudi*1,5,7,8	Fahéjas szilvaleves*1,7 Óvári pangasius halfilé*1,7 Petrezselymes burgonya
	energia: 867 kcal szénhidrát: 129 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 29 g / 6 g cukor: só: 3,2 g	energia: 832 kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 33 g / 6 g cukor: só: 4 g 3,2 g	energia: 808 kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 24 g / 7 g cukor: só: 20 g 2 g	energia: 891 kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 37 g / 10 g cukor: só: 5 g 3 g	energia: 826 kcal szénhidrát: 111 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 23 g / 5 g cukor: só: 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 keresztzennyezés 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

46. hét

2025.11.10.-11.14.

TELEKI BLANKA GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd B menü	Tárkonyos pulykaragu leves *1,3,7,9 (pulykamedál, burgonya, vegyes zöldség, zöldborsó, tészta, tejföl, 12%-os, tej, 1,5%-os, tárkony) Kakaós cukorszórat Tejbendara *1,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Erdei gyümölcsleves *1,3,7 Csirkepaprikás*1,7 (csirkecomb filé, tejföl 12%-os, fűszerek) Durum tésztaköret *1 Fejeskáposzta saláta	Kukoricagaluska leves *1,3,9 Mézes, mustáros, tejszínes csirkemellcsíkok *1,7,10 Párolt bulgur*1 Alma	Lebbencsleves*1,3,9 Fokhagymás sertéskaraj*1 Paradicsomos káposztafőzelék*1 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaókrémes kókuszgolyó *1,3,5,6,7,8,12	Almás sütőtökrémleves pirított tökmaggal*1,7 Kemencés rántott sertéskaraj*1,3,7 Tört burgonya margarinnal*7 Csemege uborka
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 872 kcal 36 g 22 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 132 g 0,4 g 3,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 833 kcal 35 g 32 g / 8 g szénhidrát: cukor: só: 101 g 0 g 3,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 898 kcal 38 g 26 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 125 g 23 g 2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 774 kcal 43 g 25 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 92 g 16 g 3,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: 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: 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

47.hét

2025.11.17-11.21

TELEKI BLANKA GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd B menü	Frankfurti leves <i>(kelkáposzta, sertés virsli, burgonya tejjől 12%-os, liszt, fűszerek)</i> Diós metélt *1,3 <i>(darált dió, porcukor, durum száraz tészta)</i> Alma	Zöldségleves tésztával*1,3 Paradicsomos húsgombóc sertéscombbal*1 Főtt burgonya Teljeskiőrlésű kenyér*1	Fejtettbab leves tésztával*1,3,7,9 Csiki sertéstokány*1 <i>(sertéscomb, zöldborsó, gomba)</i> Párolt bulgur*1 Csemege uborka*6,8,9,10	Tarhonyaleves *1,3,9 Fokhagymás pulykamell apró*1 Lencsefőzelék *1,7,10 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Piskóta szelet*1,3,6,7,8,9	Fahéjas Almaleves *1,7 Kemencés rántott halfilé*1,3,4,7 Kukoricás párolt rizs
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 872 kcal 36 g 22 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 132 g 0,4 g 3,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 833 kcal 35 g 32 g / 8 g szénhidrát: cukor: só: 101 g 0 g 3,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 898 kcal 38 g 26 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 125 g 23 g 2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 774 kcal 43 g 25 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 92 g 16 g 3,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 742 kcal 41 g 27 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 84 g 15 g 4,1 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

48. hét

2025.11.24.-11.28

TELEKI BLANKA GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Ebéd B menü	Bakonyi betyárleves *1,3,7,9 <i>(sertéscomb, leveszöldség, tejfől 12%-os, burgonya, levestészta, zöldborsó,szalonna fűszerpaprika, kapor, csiperke gomba)</i> Túrós csusza *1,3,7 <i>(csusza tészta, túró, tejfől 12%-os,szalonnapörc)</i> Teljeskiőrlésű kenyér *1	Majorannás májgaluska leves*1,3,9 <i>(vegyes zöldség, burgonya, lebbencs tészta)</i> Trappista sajtos, rakott karfiol sertéscombbal,tojással és bulgurral Teljeskiőrlésű kenyér *1	Lebbencs leves*1,3,9 <i>(vegyes zöldség, burgonya, tarhonya tészta)</i> Pritamin paprikás, sertés sonkás sertéskaraj *1 <i>(sertéskaraj, pritamin paprika, sertés sonka, paradicsompüré)</i> Margarinos tört burgonya *7	Tárkonyos tojásleves *1,3 Pulykamell pörkölt Zöldbabfőzelék*1,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Alma	Zellerkrémleves levesgyönggyel *1,3,7,9 Firenzei búbos csirkemell *1,3,7 <i>(csirkemell, kenyér, trappista sajt, tojás, spenót, fokhagyma)</i> Petrezselymes burgonya Csemege cékla *10 Csoki mikulás*1,6,7,8,11	Sertés gulyásleves*1,3 Tirol meggyes rétes*1,3,7
	energia: 813 kcal szénhidrát: 111 g	energia: 838 kcal szénhidrát: 90 g	energia: 871 kcal szénhidrát: 90 g	energia: 806 kcal szénhidrát: 70 g	energia: 872 kcal szénhidrát: 101 g	energia: 872 kcal szénhidrát: 101 g
	fehérje: 35 g cukor: 15 g	fehérje: 42 g cukor: 0 g	fehérje: 35 g cukor: 0 g	fehérje: 41 g cukor: 13 g	fehérje: 46 g cukor: 6,4 g	fehérje: 46 g cukor: 6,4 g
	zsír / telített zs.: 25 g/ 5 g só: 1,9 g	zsír / telített zs.: 34 g/ 9 g só: 2,3 g	zsír / telített zs.: 41 g/ 9 g só: 2 g	zsír / telített zs.: 40 g/ 9 g só: 3 g	zsír / telített zs.: 30 g/ 6,4 g só: 3,7 g	zsír / telített zs.: 30 g/ 6,4 g só: 3,7 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