

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

2. hét

2026.01.05.-01.09.

TELEKI BLANKA GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Ebéd B menü	Csorbaleves tésztával *1,3,7,9 Mákos metélt *1 <i>(darált mák, porcukor, durum száraz tészta)</i> Teljeskiőrlésű kenyér*1	Zöldségleves tésztával*1,3 Paradisomos húsgombóc sertéscombbal*1 Főtt burgonya Teljeskiőrlésű kenyér*1 Gyümölcs	Fejttettbab leves tésztával*1,3,7,9 Csiki sertéstokány*1 <i>(sertéscomb, zöldborsó, gomba)</i> Párolt bulgur*1 Csemege uborka*10	Reszelt tésztaleves*1,3,9 Pulykamell pörkölt *1 Lencsefőzelék *1,7,10 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Fahéjas Almaleves *1,7 Rántott pangasius halfilé *1,3,4,7 Párolt rizs Tartás mártás*3,7,10	Gulyásleves csipetkével*1,3,9 Túrós rétes*1,3,7 Teljeskiőrlésű kenyér*1
	energia: 872 kcal szénhidrát: 132 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 22 g / 4 g cukor: 29 g só: 3,1 g	energia: 833 kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 32 g / 8 g cukor: 10 g só: 3,5 g	energia: 898 kcal szénhidrát: 125 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 26 g / 6 g cukor: 3 g só: 2 g	energia: 774 kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 25 g / 6 g cukor: 0 g só: 3,3 g	energia: 742 kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 27 g / 4 g cukor: 16 g só: 4,1 g	energia: 754 kcal szénhidrát: 115 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g cukor: 34 g só: 2,6 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: csillagfürt, 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

TELEKI BLANKA GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

3.hét

2026.01.12-01.16

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd B menü	Tárkonyos pulykaragu leves*1,7 Grízes durm tészta*1 Eper extra dzsem Teljeskiórlésű kenyér *1	Lebbencsleves*1,3,10 Sajtos - sonkás sertéskaraj *1,6,7 Tört burgonya*7 Friss saláta	Zöldségkrémleves levesgyöngyvel*1,3,6,7 Mézes, mustáros, tejszínes csirkemellcsíkok *1,7,10 Párolt bulgur*1	Májgaluska leves*1,3,9 Főtt tojás*3 Sóskafozelék *1,7 Főtt burgonya Sajtos pogácsa *1,3,7 Teljeskiórlésű kenyér*1	Meggyleves*1,7 Sváb aprópecsenye *1,7 Petrezselymes rizs Gyümölcs
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 857 kcal 52 g 32 g / 9 g szénhidrát: cukor: só: 90 g 29 g 3,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 870 kcal 48 g 37 g / 11 g szénhidrát: cukor: só: 93 g 0 g 2,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 857 kcal 52 g 32 g / 9 g szénhidrát: cukor: só: 90 g 6 g 3,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 870 kcal 35 g 33 g / 8 g szénhidrát: cukor: só: 105 g 6 g 3,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 872 kcal 37 g 39 g / 8 g szénhidrát: cukor: só: 93 g 16 g 2 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

4. hét

2026.01.19.-2026.01.23.

TELEKI BLANKA GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd B menü	Hamis gulyásleves*1,3,9 Bolognai penne *1,3,7 (durum penne, sertéscomb, tejföl 12%-os, tojás, trappista sajt, paradicsompüré, ketchup, fűszerek)	Pirított leves zsemlekockával*1 Trappista sajtos, rakott zöldbab sertéscombbal, tojással és kölessel *1,3,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Karfiolkremleves levesgyöngyvel*1,3,6,7 BBQ csirkecomb*1,10 Vajas tört burgonya*7	Kukoricagaluska leves*1,3,9 Székelykáposzta*1,7 (savanyú káposzta, sertéscomb, tejföl 12%-os) Teljeskiőrlésű kenyér *1 Linzerkarika*1,3,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Linzerkarika *1,3,7	Fahéjas szilvaleves*1,7 Halrudacsaka*1,3,4,7 Kukoricás párolt rizs
	energia: 867 kcal szénhidrát: 129 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 29 g / 6 g cukor: 14 g só: 3,2 g	energia: 832 kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 33 g / 6 g cukor: 4 g só: 3,2 g	energia: 808 kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 24 g / 7 g cukor: 5 g só: 2 g	energia: 891 kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 37 g / 10 g cukor: 13 g só: 3 g	energia: 826 kcal szénhidrát: 111 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 23 g / 5 g cukor: 12 g só: 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