

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Általános iskola étlapja

6.Hét

2026.02.02-02.06

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5 %-os *7 Pick csemege szalámi Margarin Teljeskiőrlésű kenyér *1	Kakaó 1,5%-os *7 Fonott kalács*1,3,7	Tej, 1,5 %-os *7 Mézes gabonapehely *1,5,6,7,8,11	Gyümölcsstea Tojáskrém*1,3,7,10 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Lilahagyma	Tej,1,5%-os*7 Bécsi felvágott*1,6,7 Margarin Teljeskiőrlésű kenyér *1 Tv. Paprika
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 356 kcal 18 g 10 g / 5 g szénhidrát: cukor: só: 45 g 0 g 2,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 361 kcal 14 g 8 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 57 g 17 g 0,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 325 kcal 12 g 4 g / 12 g szénhidrát: cukor: só: 59 g 16 g 0,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 268 kcal 13 g 5 g / 1,5 g szénhidrát: cukor: só: 42 g 9 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 335 kcal 16 g 12 g / 4,4 g szénhidrát: cukor: só: 41 g 9 g 1,6 g
Ebéd B menü	Tárkonyos pulykaragu leves *1,3,7,9 <i>(pulykamedál, burgonya, vegyes zöldség, zöldborsó, tészta, tejföl, 12%-os, tej, 1,5%-os, tárkony)</i> Káposztás tészta*1	Burgonyagombóc leves *1,3,7,9 Fokhagymás natúr halfilé*1,4 Magyaros tört burgonya Gyümölcs	Májgaluska leves*1,3,7,9 Lecsós sertéscomb tokány *1 Párolt bulgur *1 Csemege cékla*10	Görög gyümölcsleves*1,7 Savanyú vetrece*1 Durum tésztaöntet*1	Zöldborsóleves csipetkével *1,3,9 Rántott csirkemell*1,3,7 Párolt rizs Csemege uborka*10
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 713 kcal 30 g 19 g / 5 g szénhidrát: cukor: só: 105 g 5 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 720 kcal 35 g 27 g / 7 g szénhidrát: cukor: só: 88 g 1,8 g 3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 754 kcal 24 g 30 g / 9 g szénhidrát: cukor: só: 95 g 7 g 3,4 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 778 kcal 35 g 32 g / 9 g szénhidrát: cukor: só: 86 g 15 g 2,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 738 kcal 33 g 29 g / 5 g szénhidrát: cukor: só: 87 g 3,5 g 2 g
Uzsonna	Magyaros vajkrém*1,7 Vizes zsemle*1 Kápia paprika	Sajtos párizsi *1,6,7 Margarin Teljeskiőrlésű kenyér*1 Kígyóuborka	Házias körözött metélőhagymával*7 Teljeskiőrlésű zsemle*1 Kígyóuborka	Ivójoghurt*7 Tejes kifli*1,7	Sajtos karika*1,3,7
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 250 kcal 9 g 8 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 28 g 0 g 0,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 241 kcal 11 g 9 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 29 g 0 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 241 kcal 10 g 9 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 31 g 0 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 270 g 13 g 11 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 29 g 14 g 1,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 240 kcal 9 g 16 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 72 g 24 g 0,08 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 bakosstarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Horváth Ferencné

Szakács

Pethő Ferencné

Konyhafőnök