

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

TELEKI BLANKA GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

10. hét

2026.03.02.-03.06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd B menü	Gulyásleves csipetkével*1,3,7 Tejbenrizs*7 Fahéj szórat Teljeskiőrlésű kenyér *1	Almakrémleves müzliszórattal*1,6,7 Kemencés rántott csirkemell*1,3,7 Rizi-bizi Friss kert saláta (saláta mix, kígyóuborka, lilahyagama)	Fokhagymakrém leves levesgyönggyel*1,3,6,7 Harcapaprikás*1,4,7 Durum tésztakóret*1	Lebbencsleves*1 Sertéspörkölt Burgonyafőzelék*1,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Mexikói zöldségleves*1 Stroganoff sertésragu*1,7,10 Párolt bulgur*1 Gyümölcs
	energia: 813 kcal szénhidrát: 111 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 25 g/ 5 g cukor: 31 g só: 1,9 g	energia: 838 kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 34 g/ 9 g cukor: 20 g só: 2,3 g	energia: 871 kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 41 g/ 9 g cukor: 1 g só: 2 g	energia: 806 kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 40 g/ 9 g cukor: 6 g só: 3 g	energia: 872 kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 46 g zsír / telített zs.: 30 g/ 6,4 g cukor: 8 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: 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

11. hét

2026.03.09-2026.03.13

TELEKI BLANKA GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
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> Sajtos tészta*1,7 <i>(durum tészta, trappista sajt, tejföl 12%-os)</i>	Erdei gyümölcsleves *1,7 Csopaki aprópecsenye Párolt rizs Csemege uborka*10	Sárgaborsókrémleves zsemlekockával*1,6,7 Fűszeres sült csirkecomb*1,10 Petrezselymes burgonya Friss kerti saláta <i>(saláta mix, kígyóuborka, lilahagyma)</i>	Zöldségleves*1,3 Csikós tokány*1,7 Párolt bulgur*1 Gyümölcs	Kukoricagaluska leves*1,3,9 Paradicsomos húsgombóc*1,3 Főtt burgonyával Linzerkarika*1,3,7
	energia: 872 kcal szénhidrát: 132 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 22 g / 4 g cukor: 0 g só: 3,1 g	energia: 833 kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 32 g / 8 g cukor: 20 g só: 3,5 g	energia: 898 kcal szénhidrát: 125 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 26 g / 6 g cukor: 14 g só: 2 g	energia: 774 kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 25 g / 6 g cukor: 16 g só: 3,3 g	energia: 893 kcal szénhidrát: 132 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 22 g / 4 g cukor: 14 g só: 3,1 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: 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

12. hét

2026.03.16.-2026.03.20.

TELEKI BLANKA GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd B menü	Kelkáposzta leves+virslí (kelkáposzta, sertés virsli, burgonya tejfől 12%-os, liszt, fűszerek) Mákos metélt *1,3 (darált mák, porcukor, durum száraz tészta)	Tavaszi Zöldségleves tésztával*1,3 Pulykamell pörkölt *1 Lencsefőzelék *1,7,10 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Rántott leves pirított zsemlekockával*1 Bakonyi halragu*1,4,7 Párolt rizs Banán	Májgaluska leves*1,3,9 Rakott kelkáposzta *1,3,7 (kelkáposzta, sertéscomb, tejfől 12%*os, bulgur, tojás) Zabrudi*7	Vegyes gyümölcsleves*1,7 Gyros ízesítésű csirkecomb apró *1,6,10,11 Pirított burgonya *7 Joghurtos saláta *7 (joghurt, salátamix, sárgarépa, kígyóuborka, lilahagyma)
	energia: 754 kcal szénhidrát: 115 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g cukor: 28 g só: 2,6 g	energia: 746 kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 25 g / 6 g cukor: 0 g só: 3,5 g	energia: 753 kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 21 g / 5 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 759 kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 48 g zsír / telített zs.: 27 g / 7 g cukor: 6 g só: 2,9 g	energia: 758 kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 46 g zsír / telített zs.: 36 g / 5 g cukor: 10 g só: 3,3 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: 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

13. hét

2026.03.23. - 2026.03.27.

TELEKI BLANKA GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd B menü	Favágóleves *1,3,7,9 Túrótöltelikes gombóc*1,3,7 Édes krém*1,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Kukoricagaluska leves *1,3,9 Sajtos-barackos csirkemell*1,7 Párolt rizs	Kertészleves tésztával*1,7 Mustáros sertésflekken karajból *7,10 Hagymás tört burgonya Fejeskáposzta saláta	Tarhonyaleves *1,3,9 Sült virsli *6,7 Szárzabb főzelék *1 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Linzerkarika*1,3,7	Tejfölös karalábéleves tésztával*1,3,7 Tejszínes-zöldséges halragu*1,4,7 Párolt bulgur*1 Gyümölcs
	energia: 826 kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 37 kcal cukor: 27 g zsír / telített zs.: 27 g / 6 g só: 1,3 g	energia: 843 kcal szénhidrát: 118 g fehérje: 42 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 22 g / 4 g só: 1,3 g	energia: 809 kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 45 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 24 g / 4 g só: 1,98 g	energia: 898 kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 43 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 41 g / 10 g só: 1,2 g	energia: 807 kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 35 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 4 g só: 1,6 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: 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

14.hét

2026.03.30-2026.04.03

TELEKI BLANKA GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd B menü	Csorbaleves tésztával *1,3,7,9 Olaszos penne*1,7,9 Trappista sajt*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Daragaluska leves *1,3,9 Fokhagymás-joghurtos csirkemell csíkok*1,7 Zelleres burgonyapüré*1,7 Gyümölcs	Sajtkrémleves levesgyöngyvel*1,3,6,7,9 Kemencés rántott csirkemell lennaggal*1,3,7 Párolt rizs Csemege uborka*10 Csoki nyuszi*1,6,7		
	energia: 700 kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 28 g / 8 g cukor: 14 g só: 2,6 g	energia: 728 kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 31 g / 10 g cukor: 11 g só: 2,3 g	energia: 760 kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 25 g / 8 g cukor: 7 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: 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