

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: 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

16. hét

TELEKI BLANKA GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

2026.04.13-2026.04.17

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek									
Ebéd B menü	Palócleves tésztával*1,3,7 (sertéscomb, zöldbab, tejföl, fűszerek, leves tészta) Grízes tészta*1 Sárgabarack extra dzsem Teljeskiórlésű kenyér*1	Mediterrán zöldségleves*1,3 Sajtos-brokkolis halvagdalt*1,3,4,7 Fél adag pirított burgonya Fél adag francia saláta*1,3,7,10	Fahéjas almaleves*1,7 Paprikás burgonya virslivel*1 Csemege uborka*10 Teljeskiórlésű kenyér*1	Májgaluska leves*1,3,9 Natúr szelet*1 Vegyes gyümölcsmártás*1,7 Pirított dara*1	Gombakrém leves zsemlekockával*1,3,7 Mézes-fokhagymás csirkecomb apró Snidlinges tört burgonya*7									
	energia: 857 kcal szénhidrát: 90 g	fehérje: 52 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 32 g / 9 g só: 3,2 g	energia: 870 kcal szénhidrát: 93 g	fehérje: 48 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 37 g / 11 g só: 2,7 g	energia: 857 kcal szénhidrát: 90 g	fehérje: 52 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 32 g / 9 g só: 3,2 g	energia: 870 kcal szénhidrát: 105 g	fehérje: 35 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 33 g / 8 g só: 3,2 g	energia: 872 kcal szénhidrát: 93 g	fehérje: 870 kcal szénhidrát: 37 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 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

17. hét

2026.04.20.-04.24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd B menü	Gulyásleves csipetkével*1,3,7 Rizsfelfúj*1,3,7 Csokis mártás*1,6,7	Zöldségleves tésztával*1,3 Fokhagymás csirkemell*1 Sárgaborsó főzelék *1 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Fejtettbab leves tésztával*1,3,7 Savanyú vetrece*1 Durum tésztakelet*1 Alma	Karalábé leves tésztával*1,3,7 Paradicsomos húsgombóc sertéscombbal*1 Főtt burgonya Teljeskiőrlésű kenyér*1	Fokhagymakrém leves levesgyönggyel*1,3,6,7 Kemencés rántott sertéskaraj*1,3,7 Rizi-bizi
	energia: 813 kcal szénhidrát: 111 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 25 g / 5 g cukor: 21 g só: 1,9 g	energia: 838 kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 34 g / 9 g cukor: 10 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: 16 g só: 3 g	energia: 872 kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 46 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,4 g cukor: 0 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: szezám, 12: kén-dioxid, 13: csillagfürt, 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

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

18. hét

2026.04.27.-05.01.

TELEKI BLANKA GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd B menü	Korhelyleves sertéscombbal *1,7,9 Sajtos tészta*1,7 <i>(durum tészta, trappista sajt, tejföl 12%-os)</i> Teljeskiőrlésű kenyér *1	Kukoricagaluska leves*3,9 Rakott karfiol, sajttal- sertéscombbal, tojással és rizzsel*1,3,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Banán	Vegyes gyümölcsleves*1,7 Tarhonyáshús sertéscombbal*1 Csemege cékla*10	Zöldborsóleves tésztával*1,3,9 Halrudacska*1,3,4,7 Párolt rizs <i>Tartás mártás*1,7,10</i>	
	energia: 867 kcal szénhidrát: 129 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 29 g / 6 g cukor: 28 g só: 3,2 g	energia: 832 kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 33 g / 6 g cukor: 0 g só: 3,2 g	energia: 808 kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 24 g / 7 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 891 kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 37 g / 10 g cukor: 12 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: 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