

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Tejmentes				40. hét 2025.09.29-10.03.											
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek						
Tízórai	Gyümölcsstea Sertés májaskrém Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Gyümölcsstea Lilahagymás sonkakerém Teljeskiőrlésű zsemle			The Rice rizskakaó Tej-tojásmentes molnárka*1			Gyümölcsstea Afrikai paradicsomos harcsapástétom Vizes zsemle *1 Paradicsom			Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika						
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:				
	265 Kcal szénhidrát: 34 g	9 g cukor: 9 g	10 g / 3,6 g só: 1,1 g	212 Kcal szénhidrát: 37 g	8 g cukor: 9 g	4 g / 0,7 g só: 1,1 g	267 Kcal szénhidrát: 35 g	10 g cukor: 9 g	10 g / 1,6 g só: 1,2 g	284 Kcal szénhidrát: 41 g	8 g cukor: 9 g	10 g / 1,3 g só: 1,1 g	196 Kcal szénhidrát: 34 g	7 g cukor: 9 g	4 g / 0,7 g só: 1,1 g				
Ebéd	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Zöldborsós sertéscomb pörkölt Párolt rizs Csemege uborka			Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljeskiőrlésű kenyér *1			Fejlesztet bab leves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan rizsitalal*10 Durum tésztaköret1 Alma			Tarhonyaleves gluténmentes tarhonyával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér *1			Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Rántott GM csirkemell Sokzöldséges rizs						
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:				
	725 Kcal szénhidrát: 84 g	29 g cukor: 0 g	30 g / 6,1 g só: 2,2 g	714 Kcal szénhidrát: 95 g	32 g cukor: 2 g	22 g / 4,3 g só: 2,9 g	713 Kcal szénhidrát: 108 g	32 g cukor: 19 g	17 g / 3,6 g só: 2,7 g	716 Kcal szénhidrát: 97 g	46 g cukor: 5 g	15 g / 1,9 g só: 3 g	730 Kcal szénhidrát: 102 g	28 g cukor: 18 g	23 g / 4,2 g só: 2,6 g				
Uzsonna	Méz Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Gyulai kolbász Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika			Kométa sertéspárizsi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1			Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika						
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:				
	236 Kcal szénhidrát: 46 g	5 g cukor: 16 g	4 g / 1 g só: 0,8 g	256 Kcal szénhidrát: 30 g	9 g cukor: 0 g	11 g / 3,5 g só: 1,4 g	252 Kcal szénhidrát: 30 g	10 g cukor: 0 g	10 g / 3 g só: 1,6 g	208 Kcal szénhidrát: 28 g	6 g cukor: 0 g	8 g / 4,5 g só: 1,2 g	211 Kcal szénhidrát: 31 g	12 g cukor: 0 g	4 g / 1,2 g só: 1,8 g				
Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!																Jó étvágyat kívánunk!			
*Allergének: 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 (Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételesbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.) (Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.) (Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószereket.																			
Bakos Tamás Bt. Vezető						Harth Zsolt Diétás szakács						Gulyásné Szabó Mária Anasztázia Dietetikus							

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Tejmentes- tojásmentes				40. hét 2025.09.29-10.03.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Sertés májaskrém Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Gyümölcsstea Lilahagymás sonkakerém Teljeskiőrlésű zsemle			The Rice rizskakaó Tej-tojásmentes molnárka*1			Gyümölcsstea Kométa téliszalámi Vizes zsemle *1 Paradicsom			Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	265 Kcal	9 g	10 g / 3,6 g	212 Kcal	8 g	4 g / 0,7 g	193 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	284 Kcal	8 g	10 g / 1,3 g	196 Kcal	7 g	4 g / 0,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	34 g	9 g	1,1 g	37 g	9 g	1,1 g	34 g	9 g	0,9 g	41 g	9 g	1,1 g	34 g	9 g	1,1 g
Ebéd	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Zöldborsós sertéscomb pörkölt Párolt rizs Csemege uborka			Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljeskiőrlésű kenyér *1			Fejtettbab leves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan rizsitalal*10 Durum tésztaköret1 Alma			Tarhonyaleves gluténmentes tarhonyával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1			Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Rántott GM csirkemell Sokzöldséges rizs		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	725 Kcal	29 g	30 g / 6,1 g	714 Kcal	32 g	22 g / 4,3 g	713 Kcal	32 g	17 g / 3,6 g	716 Kcal	46 g	15 g / 1,9 g	744 Kcal	28 g	24 g / 4,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	84 g	0 g	2,2 g	95 g	2 g	2,9 g	108 g	19 g	2,7 g	97 g	5 g	3 g	102 g	18 g	2,7 g
Uzsonna	Méz Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Gyulai kolbász Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika			Kométa sertéspárizsi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1			Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	236 Kcal	5 g	4 g / 1 g	256 Kcal	9 g	11 g / 3,5 g	252 Kcal	10 g	10 g / 3 g	208 Kcal	6 g	8 g / 4,5 g	211 Kcal	12 g	4 g / 1,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	46 g	16 g	0,8 g	30 g	0 g	1,4 g	30 g	0 g	1,6 g	28 g	0 g	1,2 g	31 g	0 g	1,8 g
Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!															
Jó étvágyat kívánunk!															
*Allergének: 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 (Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételesbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.) (Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.) (Szőját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószereket.															
Bakos Tamás Bt. Vezető					Harth Zsolt Diétás szakács					Gulyásné Szabó Mária Anasztázia Dietetikus					

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Tojásmentes				40. hét 2025.09.29-10.03.															
Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek							
Tízórai	Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari metélőhagymás körözött *7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka				Poharas tej 2,8%-os *7 Lilahagymás sonkakrém Teljeskiőrlésű zsemle				Riska kakaó*7 Tej-tojásmentes molnárka*1				Poharas tej 2,8%-os *7 Afrikai paradicsomos harcsapástétom Vizes zsemle *1 Paradicsom				Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari magyaros vajkrém*7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika						
	energia: 209 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 9 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g só: 1,1 g		energia: 249 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 10 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2,5 g só: 1,3 g		energia: 278 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 13 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g só: 1,2 g		energia: 369 Kcal szénhidrát: 43 g	fehérje: 15 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 15 g / 4,4 g só: 1,3 g		energia: 318 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 16 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 5,6 g só: 1,5 g				
Ebéd	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Zöldborsós sertéscomb pörkölt Párolt rizs Csemege uborka				Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljeskiőrlésű kenyér *1				Fejtettbab leves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan tejföllel*7 Durum tésztaköret1 Alma				Tarhonyaleves gluténmentes tarhonyával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1				Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Rántott GM csirkemell Sokzöldséges rizs						
	energia: 725 Kcal szénhidrát: 84 g	fehérje: 29 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 30 g / 6,1 g só: 2,2 g		energia: 723 Kcal szénhidrát: 90 g	fehérje: 32 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6,1 g só: 2,9 g		energia: 711 Kcal szénhidrát: 100 g	fehérje: 35 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,8 g só: 2,8 g		energia: 712 Kcal szénhidrát: 95 g	fehérje: 46 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 16 g / 2,5 g só: 3 g		energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 28 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,7 g				
Uzsonna	Méz Liga margarin, light Vizes zsemle *1				Gyulai kolbász Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika				Jogobella classic gyümölcsjoghurt*7 Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka				Trappista sajt Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1				Efefcsirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika						
	energia: 334 Kcal szénhidrát: 56 g	fehérje: 12 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g só: 1 g		energia: 256 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g só: 1,4 g		energia: 294 Kcal szénhidrát: 52 g	fehérje: 10 g cukor: 15 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 1 g		energia: 294 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 17 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 14 g / 7,8 g só: 1,6 g		energia: 211 Kcal szénhidrát: 31 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g só: 1,8 g				
Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!																				Jó étvágyat kívánunk!			
*Allergének: 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 (Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételésbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.) (Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.) (Sóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószerket.																							
Bakos Tamás Bt. Vezető								Harth Zsolt Diétás szakács								Gulyásné Szabó Mária Anasztázia Dietetikus							

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Gluténmentes				40. hét 2025.09.29-10.03.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari metélőhagymás körözött *7 Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka			Poharas tej 2,8%-os *7 Lilahagymás sonkakrém Gluténmentes barna kenyér			Riska kakaó*7 Gluténmentes márványkalács			Poharas tej 2,8%-os *7 Kométa téliszalámi Gluténmentes kenyér Paradicsom			Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari magyaros vajkrém*7 Gluténmentes barna kenyér Kaliforniai paprika		
	energia: 191 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 4 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g só: 1,2 g	energia: 241 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2,6 g só: 1,5 g	energia: 345 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 16 g / 4,7 g só: 1,6 g	energia: 327 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 15 g / 4,2 g só: 1,4 g	energia: 310 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 5,7 g só: 1,7 g
Ebéd	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Zöldborsós sertéscomb pörkölt Párolt rizs Csemege uborka			Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Gluténmentes kenyér			Fejttetbab leves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan tejföllel*7 Gluténmentes tésztaköret Alma			Tarhonyaleves gluténmentes tarhonyával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Gluténmentes kenyér			Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Rántott GM csirkemell Sokzöldséges rizs		
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 85 g	fehérje: 24 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g só: 2,3 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 92 g	fehérje: 28 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g só: 3 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 100 g	fehérje: 35 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,8 g só: 2,8 g	energia: 677 Kcal szénhidrát: 91 g	fehérje: 41 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 16 g / 2,8 g só: 2,9 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 28 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,7 g
Uzsonna	Méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Gyulai kolbász Liga margarin, light Gluténmentes kenyér TV paprika			Jogobella classic gyümölcsjoghurt*7 Gluténmentes kenyér			Trappista sajt *7 Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér TV paprika		
	energia: 295 Kcal szénhidrát: 50 g	fehérje: 7 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2,9 g só: 1,2 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g só: 1,5 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 46 g	fehérje: 6 g cukor: 15 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 1,1 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 15 g / 7,9 g só: 1,8 g	energia: 169 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 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
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételésbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)
(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószerket.

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes				40. hét 2025.09.29-10.03.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Sertés májaskrém Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka			Gyümölcsstea Lilahagymás sonkakerém Gluténmentes barna kenyér			Gyümölcsstea Gluténmentes márványkalács			Gyümölcsstea Kométa téliszalámi Gluténmentes kenyér Paradicsom			Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes barna kenyér Kaliforniai paprika		
	energia: 247 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 4 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,9 g só: 1,2 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 3 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 5 g / 0,8 g só: 1,2 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 11 g / 1,7 g só: 1,3 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 4 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1,2 g	energia: 188 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 2 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 5 g / 0,8 g só: 1,3 g
Ebéd	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Zöldborsós sertéscomb pörkölt Párolt rizs Csemege uborka			Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Gluténmentes kenyér			Fejlesztet bab leves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan rizsitalal*10 Gluténmentes tésztaköret Alma			Tarhonyaleves gluténmentes tarhonyával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegaföllel Gluténmentes kenyér			Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Rántott GM csirkemell Sokzöldséges rizs		
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 85 g	fehérje: 24 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g só: 2,3 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 96 g	fehérje: 27 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,6 g só: 3 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g	fehérje: 32 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g só: 2,7 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 94 g	fehérje: 41 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 15 g / 2,2 g só: 2,9 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 28 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,7 g
Uzsonna	Méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Gyulai kolbász Liga margarin, light Gluténmentes kenyér TV paprika			Kométa sertéspárizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka			Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér TV paprika		
	energia: 198 Kcal szénhidrát: 40 g	fehérje: 0 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g só: 0,9 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g só: 1,5 g	energia: 210 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g só: 1,7 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 1 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 g só: 1,4 g	energia: 169 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 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
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételésbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószerkeket.

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes- tojásmentes				40. hét 2025.09.29-10.03.												
Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek				
Tízórai	Gyümölcsstea Sertés májaskrém Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka				Gyümölcsstea Lilahagymás sonkakerém Gluténmentes barna kenyér				Gyümölcsstea Gluténmentes márványkalács				Gyümölcsstea Kométa téliszalámi Gluténmentes kenyér Paradicsom				Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes barna kenyér Kaliforniai paprika			
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 247 Kcal 4 g 11 g / 3,9 g				energia: fehérje: zsír / telített zs.: 204 Kcal 3 g 5 g / 0,8 g				energia: fehérje: zsír / telített zs.: 185 Kcal 2 g 5 g / 1 g				energia: fehérje: zsír / telített zs.: 242 Kcal 4 g 10 g / 1,2 g				energia: fehérje: zsír / telített zs.: 188 Kcal 2 g 5 g / 0,8 g			
	szénhidrát: cukor: só: 33 g 9 g 1,2 g				szénhidrát: cukor: só: 37 g 9 g 1,2 g				szénhidrát: cukor: só: 34 g 9 g 1,1 g				szénhidrát: cukor: só: 35 g 9 g 1,2 g				szénhidrát: cukor: só: 34 g 9 g 1,3 g			
Ebéd	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Zöldborsós sertéscomb pörkölt Párolt rizs Csemege uborka				Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Gluténmentes kenyér				Fejtetthab leves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan rizsitalal*10 Gluténmentes tésztaköret Alma				Tarhonyaleves gluténmentes tarhonyával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegaföllel Gluténmentes kenyér				Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Rántott GM csirkemell Sokzöldséges rizs			
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 721 Kcal 24 g 31 g / 6,2 g				energia: fehérje: zsír / telített zs.: 702 Kcal 27 g 23 g / 4,6 g				energia: fehérje: zsír / telített zs.: 713 Kcal 32 g 17 g / 3,6 g				energia: fehérje: zsír / telített zs.: 681 Kcal 41 g 15 g / 2,2 g				energia: fehérje: zsír / telített zs.: 744 Kcal 28 g 24 g / 4,6 g			
	szénhidrát: cukor: só: 85 g 0 g 2,3 g				szénhidrát: cukor: só: 96 g 2 g 3 g				szénhidrát: cukor: só: 108 g 19 g 2,7 g				szénhidrát: cukor: só: 94 g 5 g 2,9 g				szénhidrát: cukor: só: 102 g 18 g 2,7 g			
Uzsonna	Méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér				Gyulai kolbász Liga margarin, light Gluténmentes kenyér TV paprika				Kométa sertéspárizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka				Violife natúr növényi sajt helyettesítő Gluténmentes barna kenyér				Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér TV paprika			
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 198 Kcal 0 g 4 g / 1,2 g				energia: fehérje: zsír / telített zs.: 213 Kcal 5 g 11 g / 3,4 g				energia: fehérje: zsír / telített zs.: 210 Kcal 5 g 10 g / 2,9 g				energia: fehérje: zsír / telített zs.: 201 Kcal 1 g 9 g / 4,6 g				energia: fehérje: zsír / telített zs.: 169 Kcal 7 g 4 g / 1,1 g			
	szénhidrát: cukor: só: 40 g 16 g 0,9 g				szénhidrát: cukor: só: 24 g 0 g 1,5 g				szénhidrát: cukor: só: 24 g 0 g 1,7 g				szénhidrát: cukor: só: 29 g 0 g 1,4 g				szénhidrát: cukor: só: 25 g 0 g 1,9 g			
Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!																Jó étvágyat kívánunk!				
*Allergének: 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 (Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételésbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.) (Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.) (Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószerkeket.																				
Bakos Tamás Bt. Vezető						Harth Zsolt Diétás szakács						Gulyásné Szabó Mária Anasztázia Dietetikus								

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Tejmentes				41. hét 2025.10.06-10.10.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Sertés májaskrém Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Gyümölcsstea Lilahagymás sonkakerém Teljeskiőrlésű zsemle*1			Gyümölcsstea Tej-tojásmentes briós*1			Gyümölcsstea Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	265 Kcal	9 g	10 g / 3,6 g	212 Kcal	8 g	4 g / 0,7 g	267 Kcal	10 g	10 g / 1,6 g	284 Kcal	8 g	10 g / 1,3 g	196 Kcal	7 g	4 g / 0,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	34 g	9 g	1,1 g	37 g	9 g	1,1 g	35 g	17 g	1,2 g	41 g	9 g	1,1 g	34 g	9 g	1,1 g
Ebéd	Sertés gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Prézli szórat*1 Durum tészta*1 Sárgabarack extra dzsem			Magyaros karfiolleves gluténmentes kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér *1			Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb rizottó Növényi sajt helyettesítő Fejeskáposzta saláta			Kertészleves GM kiskocka tésztával Fűszeres sült harcsacsíkok*4 Pirított burgonya Körte			Tárkonyos burgonyakrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Olaszos csirkemell Párolt rizs		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	725 Kcal	29 g	30 g / 6,1 g	714 Kcal	32 g	22 g / 4,3 g	713 Kcal	32 g	17 g / 3,6 g	716 Kcal	46 g	15 g / 1,9 g	730 Kcal	28 g	23 g / 4,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	84 g	0 g	2,2 g	95 g	2 g	2,9 g	108 g	19 g	2,7 g	97 g	5 g	3 g	102 g	18 g	2,6 g
Uzsonna	Sárgabarack extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Vizes zsemle*1			Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	236 Kcal	5 g	4 g / 1 g	256 Kcal	9 g	11 g / 3,5 g	252 Kcal	10 g	10 g / 3 g	208 Kcal	6 g	8 g / 4,5 g	211 Kcal	12 g	4 g / 1,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	46 g	16 g	0,8 g	30 g	0 g	1,4 g	30 g	0 g	1,6 g	28 g	0 g	1,2 g	31 g	0 g	1,8 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 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
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételésbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószeret.

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Tejmentes- tojásmentes				41. hét 2025.10.06-10.10.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Sertés májaskrém Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Gyümölcsstea Lilahagymás sonkakerém Teljeskiőrlésű zsemle*1			Gyümölcsstea Tej-tojásmentes briós*1			Gyümölcsstea Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajthelyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika		
	energia: 265 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 9 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,6 g só: 1,1 g	energia: 212 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 8 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,7 g só: 1,1 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 6 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 0,9 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 41 g	fehérje: 8 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g só: 1,1 g	energia: 196 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 7 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,7 g só: 1,1 g
Ebéd	Sertés gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Prézli szórat*1 Durum tészta*1 Sárgabarack extra dzsem			Magyaros karfiolleves gluténmentes kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér *1			Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb rizottó Növényi sajthelyettesítő Fejeskáposzta saláta			Kertészleves GM kiskocka tésztával Fűszeres sült harcsacsíkok*4 Pirított burgonya Körte			Tárkonyos burgonyakrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Olaszos csirkemell Párolt rizs		
	energia: 725 Kcal szénhidrát: 84 g	fehérje: 29 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 30 g / 6,1 g só: 2,2 g	energia: 714 Kcal szénhidrát: 95 g	fehérje: 32 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,9 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g	fehérje: 32 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g só: 2,7 g	energia: 716 Kcal szénhidrát: 97 g	fehérje: 46 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 15 g / 1,9 g só: 3 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 28 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,7 g
Uzsonna	Sárgabarack extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Violife natúr növényi sajthelyettesítő Liga margarin, light Vizes zsemle*1			Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Violife natúr növényi sajthelyettesítő Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1		
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 46 g	fehérje: 5 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,8 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g só: 1,4 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 1,6 g	energia: 208 Kcal szénhidrát: 28 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g só: 1,2 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 31 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g só: 1,8 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 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
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételekbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószerket.

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Tojásmentes				41. hét 2025.10.06-10.10.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari metélőhagymás körözött *7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Poharas tej 2,8%-os *7 Lilahagymás sonkakrém Teljeskiőrlésű zsemle*1			Poharas tej 2,8%-os *7 Tej-tojásmentes briós*1			Poharas tej 2,8%-os *7 Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari magyaros vajkrém*7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	209 Kcal	9 g	4 g / 1,6 g	249 Kcal	10 g	7 g / 2,5 g	278 Kcal	13 g	9 g / 3,9 g	369 Kcal	15 g	15 g / 4,4 g	318 Kcal	16 g	12 g / 5,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35 g	9 g	1,1 g	37 g	9 g	1,3 g	35 g	17 g	1,2 g	43 g	0 g	1,3 g	36 g	0 g	1,5 g
Ebéd	Sertés gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Prézli szórat*1 Durum tészta*1 Sárgabarack extra dzsem			Magyaros karfiolleves gluténmentes kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér *1			Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb rizottó Trappista sajt*7 Fejeskáposzta saláta			Kertészleves GM kiskocka tésztával Fűszeres sült harcsacsíkok*4 Pirított burgonya Körte			Tárkonyos burgonyakrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Olaszos csirkemell Párolt rizs		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	725 Kcal	29 g	30 g / 6,1 g	723 Kcal	1	25 g / 6,1 g	711 Kcal	35 g	19 g / 4,8 g	712 Kcal	46 g	16 g / 2,5 g	744 Kcal	28 g	24 g / 4,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	84 g	0 g	2,2 g	90 g	0 g	2,9 g	100 g	18 g	2,8 g	95 g	4 g	3 g	102 g	18 g	2,7 g
Uzsonna	Sárgabarack extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Trappista sajt szelet*7 Liga margarin, light Vizes zsemle*1			Jogobella classic gyümölcsjoghurt*7 Teljeskiőrlésű zsemle *1			Trappista sajt szelet*7 Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle*1 Paradicsom			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	334 Kcal	12 g	7 g / 2,6 g	256 Kcal	9 g	11 g / 3,5 g	294 Kcal	10 g	5 g / 2,3 g	294 Kcal	17 g	14 g / 7,8 g	211 Kcal	12 g	4 g / 1,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	56 g	16 g	1 g	30 g	0 g	1,4 g	52 g	15 g	1 g	25 g	0 g	1,6 g	31 g	0 g	1,8 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 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
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételekben a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószerket.

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Gluténmentes				41. hét 2025.10.06-10.10.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tizórai	Sárgabarack extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Trappista sajt szelet*7 Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			Jogobella classic gyümölcsjoghurt*7 Gluténmentes kenyér			Trappista sajt szelet*7 Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér Paradicsom			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	295 Kcal	7 g	7 g / 2,9 g	213 Kcal	5 g	11 g / 3,4 g	252 Kcal	6 g	5 g / 2,2 g	286 Kcal	12 g	15 g / 7,9 g	169 Kcal	7 g	4 g / 1,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	50 g	16 g	1,2 g	24 g	0 g	1,5 g	46 g	15 g	1,1 g	25 g	0 g	1,8 g	25 g	0 g	1,9 g
Ebéd	Sertés gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával GM Prézli szórát Gluténmentes tésztaköret Sárgabarack extra dzsem			Magyaros karfiolleves gluténmentes kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér			Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb rizottó Trappista sajt*7 Fejeskáposzta saláta			Kertészleves GM kiskocka tésztával Fűszeres sült harcsacsíkok*4 Pirított burgonya Körte			Tárkonyos burgonyakréMLEVES gluténmentes kiskocka tésztával Olaszos csirkemell Párolt rizs		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	721 Kcal	24 g	31 g / 6,2 g	711 Kcal	28 g	25 g / 6,4 g	711 Kcal	35 g	19 g / 4,8 g	677 Kcal	41 g	16 g / 2,8 g	744 Kcal	28 g	24 g / 4,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	85 g	0 g	2,3 g	92 g	0 g	3 g	100 g	18 g	2,8 g	91 g	3 g	2,9 g	102 g	18 g	2,7 g
Uzsonna	Sárgabarack extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Trappista sajt szelet*7 Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			Jogobella classic gyümölcsjoghurt*7 Gluténmentes kenyér			Trappista sajt szelet*7 Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér Paradicsom			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	295 Kcal	7 g	7 g / 2,9 g	213 Kcal	5 g	11 g / 3,4 g	252 Kcal	6 g	5 g / 2,2 g	286 Kcal	12 g	15 g / 7,9 g	169 Kcal	7 g	4 g / 1,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	50 g	16 g	1,2 g	24 g	0 g	1,5 g	46 g	15 g	1,1 g	25 g	0 g	1,8 g	25 g	0 g	1,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételekbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószereket.

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes				41. hét 2025.10.06-10.10.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Sertés májaskrém Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka			Gyümölcsstea Lilahagymás sonkakerém Gluténmentes barna kenyér			Gyümölcsstea Gluténmentes márványkalács			Gyümölcsstea Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajthelyettesítő krém Gluténmentes barna kenyér Kaliforniai paprika		
	energia: 247 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 4 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,9 g só: 1,2 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 3 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 5 g / 0,8 g só: 1,2 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 11 g / 1,7 g só: 1,3 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 4 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1,2 g	energia: 188 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 2 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 5 g / 0,8 g só: 1,3 g
Ebéd	Sertés gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával GM Prézli szórát Gluténmentes tésztaköret Sárgabarack extra dzsem			Magyaros karfiolleves gluténmentes kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér			Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb rizottó Növényi sajthelyettesítő Fejeskáposzta saláta			Kertészleves GM kiskocka tésztával Fűszeres sült harcsacsíkok*4 Pirított burgonya Körte			Tárkonyos burgonyakrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Olaszos csirkemell Párolt rizs		
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 85 g	fehérje: 24 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g só: 2,3 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 96 g	fehérje: 27 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,6 g só: 3 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g	fehérje: 32 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g só: 2,7 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 94 g	fehérje: 41 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 15 g / 2,2 g só: 2,9 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 28 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,7 g
Uzsonna	Sárgabarack extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Violife natúr növényi sajthelyettesítő Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka			Violife natúr növényi sajthelyettesítő Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér Paradicsom			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér		
	energia: 198 Kcal szénhidrát: 40 g	fehérje: 0 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g só: 0,9 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g só: 1,5 g	energia: 210 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g só: 1,7 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 1 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 g só: 1,4 g	energia: 169 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 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
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételésbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószerket.

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanúk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Ciszterci Szent István Gimnázium Diétás Étlap Gluténmentes- tejmentes				41. hét 2025.10.06-10.10.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Sertés májaskrém Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka			Gyümölcsstea Lilahagymás sonkakerém Gluténmentes barna kenyér			Gyümölcsstea Gluténmentes márványkalács			Gyümölcsstea Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajthelyettesítő krém Gluténmentes barna kenyér Kaliforniai paprika		
	energia: 247 Kcal	fehérje: 4 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,9 g	energia: 204 Kcal	fehérje: 3 g	zsír / telített zs.: 5 g / 0,8 g	energia: 260 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 11 g / 1,7 g	energia: 242 Kcal	fehérje: 4 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g	energia: 188 Kcal	fehérje: 2 g	zsír / telített zs.: 5 g / 0,8 g
	szénhidrát: 33 g	cukor: 9 g	só: 1,2 g	szénhidrát: 37 g	cukor: 9 g	só: 1,2 g	szénhidrát: 35 g	cukor: 9 g	só: 1,3 g	szénhidrát: 35 g	cukor: 9 g	só: 1,2 g	szénhidrát: 34 g	cukor: 9 g	só: 1,3 g
Ebéd	Sertés gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával GM Prézli szórát Gluténmentes tésztaköret Sárgabarack extra dzsem			Magyaros karfiolleves gluténmentes kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér			Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb rizottó Növényi sajthelyettesítő Fejeskáposzta saláta			Kertészleves GM kiskocka tésztával Fűszeres sült harcsacsíkok*4 Pirított burgonya Körte			Tárkonyos burgonyakrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Olaszos csirkemell Párolt rizs		
	energia: 721 Kcal	fehérje: 24 g	zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g	energia: 702 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,6 g	energia: 713 Kcal	fehérje: 32 g	zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g	energia: 681 Kcal	fehérje: 41 g	zsír / telített zs.: 15 g / 2,2 g	energia: 744 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g
	szénhidrát: 85 g	cukor: 0 g	só: 2,3 g	szénhidrát: 96 g	cukor: 2 g	só: 3 g	szénhidrát: 108 g	cukor: 19 g	só: 2,7 g	szénhidrát: 94 g	cukor: 5 g	só: 2,9 g	szénhidrát: 102 g	cukor: 18 g	só: 2,7 g
Uzsonna	Sárgabarack extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Violife natúr növényi sajthelyettesítő Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka			Violife natúr növényi sajthelyettesítő Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér Paradicsom			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér		
	energia: 198 Kcal	fehérje: 0 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g	energia: 213 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g	energia: 210 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g	energia: 201 Kcal	fehérje: 1 g	zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 g	energia: 169 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g
	szénhidrát: 40 g	cukor: 16 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 24 g	cukor: 0 g	só: 1,5 g	szénhidrát: 24 g	cukor: 0 g	só: 1,7 g	szénhidrát: 29 g	cukor: 0 g	só: 1,4 g	szénhidrát: 25 g	cukor: 0 g	só: 1,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 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
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételekbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószerket.

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Tejmentes				42. hét 2025.10.13-10.17.							
Hétfő				Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Afrikai harcsapástétom zöldfűszeres *4 Teljeskiőrlésű zsemle*1 Kígyóborka			Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika			The Rice rizsital Kakaós muffin			Gyümölcsstea Sült zöldségkrém Teljeskiőrlésű zsemle *1			Gyümölcsstea Gyulai kolbász Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	254 Kcal	9 g	9 g / 3,1 g	218 Kcal	6 g	6 g / 3,7 g	281 Kcal	13 g	10 g / 2,5 g	202 Kcal	6 g	4 g / 0,8 g	262 Kcal	9 g	10 g / 3,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	34 g	9 g	1,1 g	35 g	9 g	0,8 g	34 g	17 g	0,9 g	35 g	9 g	1,1 g	33 g	9 g	1,3 g
Ebéd	Meggyleves rizsitalal Sertéscomb pörkölt Durum tésztaköret*1 Csemege uborka			Csontleves gluténmentes finommetélttel Rakott zöldbab sertéscombbal, kölessel és vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér*1 Banán			Tárkonyos zöldségraguleves GM kiskocka tésztával Óvári pulykamell (gomba, sonka) Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs			Tarhonyaleves gluténmentes tarhonyával Sertéscomb vagdalt Zöldborsófőzelék rizsitalal Teljeskiőrlésű kenyér *1 Picurka keksz			Brokkolikrémleves GM kiskocka tésztával Csirkecomb gyros*10 Pirított burgonya Kerti saláta		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	725 Kcal	29 g	30 g / 6,1 g	714 Kcal	32 g	22 g / 4,3 g	713 Kcal	32 g	17 g / 3,6 g	716 Kcal	46 g	15 g / 1,9 g	730 Kcal	28 g	23 g / 4,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	84 g	0 g	2,2 g	95 g	2 g	2,9 g	108 g	19 g	2,7 g	97 g	5 g	3 g	102 g	18 g	2,6 g
Uzsonna	Mini méz Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóborka			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Vizes zsemle*1 Paradicsom		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	235 Kcal	7 g	4 g / 1 g	215 Kcal	12 g	5 g / 1,6 g	265 Kcal	9 g	12 g / 4 g	214 Kcal	11 g	5 g / 1,5 g	237 Kcal	6 g	8 g / 4,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	44 g	13 g	0,8 g	30 g	0 g	1,7 g	30 g	0 g	1,6 g	30 g	0 g	1,7 g	36 g	0 g	1,3 g
Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!															
Jó étvágyat kívánunk!															
*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermék, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezámmag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek (Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételesbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.) (Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.) (Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószereket.															
Bakos Tamás Bt. Vezető					Harth Zsolt Diétás szakács					Gulyásné Szabó Mária Anasztázia Dietetikus					

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Tejmentes- tojásmentes				42. hét 2025.10.13-10.17.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Afrikai harcsapástétom zöldfűszeres *4 Teljeskiőrlésű zsemle*1 Kígyóuborka			Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika			The Rice rizsital Kakaós muffin			Gyümölcsstea Sült zöldségkrém Teljeskiőrlésű zsemle *1			Gyümölcsstea Gyulai kolbász Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1		
	energia: 254 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 9 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 9 g / 3,1 g só: 1,1 g	energia: 218 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 6 g / 3,7 g só: 0,8 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 6 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 0,9 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,8 g só: 1,1 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 9 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g só: 1,3 g
Ebéd	Meggyleves rizsitalal Sertéscomb pörkölt Durum tésztaköret*1 Csemege uborka			Csontleves gluténmentes finommetélttel Rakott zöldbab sertéscombbal, kölessel és vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér*1 Banán			Tárkonyos zöldségraguleves GM kiskocka tésztával Óvári pulykamell (gomba, sonka) Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs			Tarhonyaleves gluténmentes tarhonyával Sertéscomb vagdalt Zöldborsófőzelék rizsitalal Teljeskiőrlésű kenyér *1 Picurka keksz			Brokkolikrémleves GM kiskocka tésztával Csirkecomb gyros*10 Pirított burgonya Kerti saláta		
	energia: 725 Kcal szénhidrát: 84 g	fehérje: 29 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 30 g / 6,1 g só: 2,2 g	energia: 714 Kcal szénhidrát: 95 g	fehérje: 32 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,9 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g	fehérje: 32 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g só: 2,7 g	energia: 716 Kcal szénhidrát: 97 g	fehérje: 46 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 15 g / 1,9 g só: 3 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 28 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,7 g
Uzsonna	Mini méz Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Herz Gourmet Extra sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Vizes zsemle*1 Paradicsom		
	energia: 235 Kcal szénhidrát: 44 g	fehérje: 7 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,8 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,6 g só: 1,7 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4 g só: 1,6 g	energia: 214 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1,7 g	energia: 237 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4,6 g só: 1,3 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermék, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezámmag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételekben a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószerket.

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201			Általános iskola diétás étlapja Tojásmentes			42. hét 2025.10.13-10.17.								
	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek					
Tízórai	Poharas tej 2,8%-os *7 Afrikai harcsapástétom zöldfűszeres *4 Teljeskiőrlésű zsemle*1 Kígyóuborka		Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari házas körözött *7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika		Poharas tej 2,8%-os *7 Kakaós muffin		Poharas tej 2,8%-os *7 Sült zöldségkrém Teljeskiőrlésű zsemle *1		Poharas tej 2,8%-os *7 Gyulai kolbász Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1					
	energia: 316 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 16 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4,8 g só: 1,3 g	energia: 299 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 16 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 9 g / 4,7 g só: 1,2 g	energia: 313 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 14 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 12 g / 6 g só: 1 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 13 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g só: 1,3 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 16 g cukor: 0 g
Ebéd	Meggyleves rizsitallal Sertéscomb pörkölt Durum tésztaköret*1 Csemege uborka		Csontleves gluténmentes finommetélttel Rakott zöldbab sertéscombbal, kölessel és tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér*1 Banán		Tárkonyos zöldségraguleves GM kiskocka tésztával Óvári pulykamell (gomba, sonka) Trappista sajt*7 Párolt rizs		Tarhonyaleves gluténmentes tarhonyával Sertéscomb vagdalt Zöldborsófőzelék tejjel*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Picurka keksz		Brokkolikrémleves GM kiskocka tésztával Csirkecomb gyros*10 Pirított burgonya Kerti saláta					
	energia: 725 Kcal szénhidrát: 84 g	fehérje: 29 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 30 g / 6,1 g só: 2,2 g	energia: 723 Kcal szénhidrát: 90 g	fehérje: 32 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6,1 g só: 2,9 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 100 g	fehérje: 35 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,8 g só: 2,8 g	energia: 712 Kcal szénhidrát: 95 g	fehérje: 46 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 16 g / 2,5 g só: 3 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 28 g cukor: 18 g
Uzsonna	Mini méz Liga margarin, light Vizes zsemle *1		Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1		Komáta útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka		Jogobella classic gyümölcsjoghurt*7 Vizes zsemle *1		Mozzarella sajt szelet*7 Liga margarin, light Vizes zsemle*1 Paradicsom					
	energia: 235 Kcal szénhidrát: 44 g	fehérje: 7 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,8 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,6 g só: 1,7 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4 g só: 1,6 g	energia: 294 Kcal szénhidrát: 52 g	fehérje: 10 g cukor: 15 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 1 g	energia: 315 Kcal szénhidrát: 32 g	fehérje: 16 g cukor: 0 g
Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!														
Jó étvágyat kívánunk!														
*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermék, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezámmag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek (Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételekbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.) (Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.) (Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószerket.)														
Bakos Tamás Bt. Vezető					Harth Zsolt Diétás szakács					Gulyásné Szabó Mária Anasztázia Dietetikus				

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Gluténmentes				42. hét 2025.10.13-10.17.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Szívószálas tej 2,8%-os *7 Afrikai harcsapástétom zöldfűszeres *4 Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka			Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari házas körözött *7 Gluténmentes barna kenyér TV paprika			Poharas tej 2,8%-os *7 Kakaós muffin			Poharas tej 2,8%-os *7 Sült zöldségkrém Gluténmentes barna kenyér			Poharas tej 2,8%-os *7 Gyulai kolbász Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér		
	energia: 298 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 5,1 g só: 1,5 g	energia: 291 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 4,8 g só: 1,4 g	energia: 358 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 15 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 16 g / 5,6 g só: 1,3 g	energia: 279 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,9 g só: 1,5 g	energia: 339 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 17 g / 6,4 g só: 1,7 g
Ebéd	Meggyleves rizsitallal Sertéscomb pörkölt Gluténmentes tésztaköret Csemege uborka			Csontleves gluténmentes finommetélttel Rakott zöldbab sertéscombbal, kölessel és tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Banán			Tárkonyos zöldségraguleves GM kiskocka tésztával Óvári pulykamell (gomba, sonka) Trappista sajt*7 Párolt rizs			Tarhonyaleves gluténmentes tarhonyával Sertéscomb vagdalt Zöldborsófőzelék tejjel*7 Gluténmentes kenyér Picurka keksz			Brokkolikrémleves GM kiskocka tésztával Csirkecomb gyros*10 Pirított burgonya Kerti saláta		
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 85 g	fehérje: 24 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g só: 2,3 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 92 g	fehérje: 28 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g só: 3 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 100 g	fehérje: 35 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,8 g só: 2,8 g	energia: 677 Kcal szénhidrát: 91 g	fehérje: 41 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 16 g / 2,8 g só: 2,9 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 28 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,7 g
Uzsonna	Mini méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Komáéta útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka			Jogobella classic gyümölcsjoghurt*7 Gluténmentes kenyér			Mozzarella sajt szelet*7 Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom		
	energia: 196 Kcal szénhidrát: 38 g	fehérje: 2 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g só: 0,9 g	energia: 173 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1,8 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 4 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3,9 g só: 1,7 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 46 g	fehérje: 6 g cukor: 15 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 1,1 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 26 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 7,4 g só: 1,7 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermék, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezámmag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételesbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószeret.

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes				42. hét 2025.10.13-10.17.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Afrikai harcsapástétom zöldfűszeres *4 Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka			Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes barna kenyér TV paprika			The Rice rizsital Kakaós muffin			Gyümölcsstea Sült zöldségkrém Gluténmentes barna kenyér			Gyümölcsstea Gyulai kolbász Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér		
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 4 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g só: 1,2 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 2 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g só: 1 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 9 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 11 g / 2,6 g só: 1,1 g	energia: 194 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 2 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 5 g / 0,9 g só: 1,2 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 5 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,3 g só: 1,4 g
Ebéd	Meggyleves rizsitalal Sertéscomb pörkölt Gluténmentes tésztaköret Csemege uborka			Csontleves gluténmentes finommetélttel Rakott zöldbab sertéscombbal, kölessel és vegaföllel Gluténmentes kenyér Banán			Tárkonyos zöldségraguleves GM kiskocka tésztával Óvári pulykamell (gomba, sonka) Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs			Tarhonyaleves gluténmentes tarhonyával Sertéscomb vagdalt Zöldborsófőzelék rizsitalal Gluténmentes kenyér Picurka keksz			Brokkolikréml leves GM kiskocka tésztával Csirkecomb gyros*10 Pirított burgonya Kerti saláta		
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 85 g	fehérje: 24 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g só: 2,3 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 96 g	fehérje: 27 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,6 g só: 3 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g	fehérje: 32 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g só: 2,7 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 94 g	fehérje: 41 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 15 g / 2,2 g só: 2,9 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 28 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,7 g
Uzsonna	Mini méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Komáéta útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Paradicsom		
	energia: 196 Kcal szénhidrát: 38 g	fehérje: 2 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g só: 0,9 g	energia: 173 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1,8 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 4 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3,9 g só: 1,7 g	energia: 172 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 1,8 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 1 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g só: 1,4 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermék, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezámmag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételekben a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)
(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)
(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószerket.

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes- tojásmentes				42. hét 2025.10.13-10.17.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Afrikai harcsapástétom zöldfűszeres *4 Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka			Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes barna kenyér TV paprika			The Rice rizsital Kakaós muffin			Gyümölcsstea Sült zöldségkrém Gluténmentes barna kenyér			Gyümölcsstea Gyulai kolbász Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér		
	energia: 236 Kcal	fehérje: 4 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g	energia: 211 Kcal	fehérje: 2 g	zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g	energia: 191 Kcal	fehérje: 2 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1 g	energia: 194 Kcal	fehérje: 2 g	zsír / telített zs.: 5 g / 0,9 g	energia: 254 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,3 g
	szénhidrát: 33 g	cukor: 9 g	só: 1,2 g	szénhidrát: 35 g	cukor: 9 g	só: 1 g	szénhidrát: 34 g	cukor: 9 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 35 g	cukor: 9 g	só: 1,2 g	szénhidrát: 33 g	cukor: 9 g	só: 1,4 g
Ebéd	Meggyleves rizsitalal Sertéscomb pörkölt Gluténmentes tésztaköret Csemege uborka			Csontleves gluténmentes finommetélttel Rakott zöldbab sertéscombbal, kölessel és vegaföllel Gluténmentes kenyér Banán			Tárkonyos zöldségraguleves GM kiskocka tésztával Óvári pulykamell (gomba, sonka) Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs			Tarhonyaleves gluténmentes tarhonyával Sertéscomb vagdalt Zöldborsófőzelék rizsitalal Gluténmentes kenyér Picurka keksz			Brokkolikréml leves GM kiskocka tésztával Csirkecomb gyros*10 Pirított burgonya Kerti saláta		
	energia: 721 Kcal	fehérje: 24 g	zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g	energia: 702 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,6 g	energia: 713 Kcal	fehérje: 32 g	zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g	energia: 681 Kcal	fehérje: 41 g	zsír / telített zs.: 15 g / 2,2 g	energia: 744 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g
	szénhidrát: 85 g	cukor: 0 g	só: 2,3 g	szénhidrát: 96 g	cukor: 2 g	só: 3 g	szénhidrát: 108 g	cukor: 19 g	só: 2,7 g	szénhidrát: 94 g	cukor: 5 g	só: 2,9 g	szénhidrát: 102 g	cukor: 18 g	só: 2,7 g
Uzsonna	Mini méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Paradicsom		
	energia: 196 Kcal	fehérje: 2 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g	energia: 173 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g	energia: 223 Kcal	fehérje: 4 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3,9 g	energia: 172 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g	energia: 195 Kcal	fehérje: 1 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g
	szénhidrát: 38 g	cukor: 12 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 24 g	cukor: 0 g	só: 1,8 g	szénhidrát: 24 g	cukor: 0 g	só: 1,7 g	szénhidrát: 24 g	cukor: 0 g	só: 1,8 g	szénhidrát: 30 g	cukor: 0 g	só: 1,4 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermék, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezámmag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételekbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)
(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)
(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószeret.

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Tejmentes				43. hét 2025.10.20-10.24.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Metélőhagymás sonkakrém Vizes zsemle *1			Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika			Gyümölcsstea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka			Tej-tojásmentes briós *1					
	energia: 292 Kcal szénhidrát: 42 g	fehérje: 8 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g só: 1,2 g	energia: 216 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 6 g / 4,3 g só: 0,8 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 40 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g só: 1,1 g	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:
Ebéd	Őszibarack krémleves rizsital Csopaki sertéscomb apró Párolt rizs			Sertéscomb gulyás gluténmentes kiskocka tésztával Rizsitalban rizsdara Fahéjszórat Teljeskiőrlésű kenyér *1			Zöldséges pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Növényi sajtos-vegafölös Durum tészta*1 Alma								
	energia: 703 Kcal szénhidrát: 114 g	fehérje: 29 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g só: 1,7 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 101 g	fehérje: 39 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 20 g / 4 g só: 3,1 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 36 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g só: 2,5 g	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:
Uzsonna	Cseresznyés kókuszjoghurt Teljeskiőrlésű zsemle *1			Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom								
	energia: 189 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1,8 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 1,6 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g só: 1,4 g	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezámmag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételésbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)
(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószeret.

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Tejmentes- tojásmentes				43. hét 2025.10.20-10.24.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Metélőhagymás sonkakrém Vizes zsemle *1			Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika			Gyümölcsstea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka								
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	292 Kcal	8 g	10 g / 1,3 g	216 Kcal	6 g	6 g / 4,3 g	207 Kcal	6 g	3 g / 0,4 g						
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	42 g	9 g	1,2 g	35 g	9 g	0,8 g	40 g	9 g	1,1 g						
Ebéd	Őszi barack krémleves rizsital Csopaki sertéscomb apró Párolt rizs			Sertéscomb gulyás gluténmentes kiskocka tésztával Rizsitalban rizsdara Fahéjszórat Teljeskiőrlésű kenyér *1			Zöldséges pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Növényi sajtos-vegafölös Durum tészta*1 Alma								
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	703 Kcal	29 g	14 g / 1,6 g	746 Kcal	39 g	20 g / 4 g	700 Kcal	36 g	27 g / 5,7 g						
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	114 g	9 g	1,7 g	101 g	13 g	3,1 g	77 g	1 g	2,5 g						
Uzsonna	Cseresznyés kókuszjoghurt Teljeskiőrlésű zsemle *1			Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom								
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	189 Kcal	12 g	4 g / 1,1 g	252 Kcal	10 g	10 g / 3 g	249 Kcal	9 g	11 g / 3,5 g						
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	25 g	0 g	1,8 g	30 g	0 g	1,6 g	29 g	0 g	1,4 g						

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezám, 12. kén-dioxid, 13. csillagfű, 14. puhatestűek
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)
(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószeret.)

Bakos Tamás
Bt. vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Tojásmentes				43. hét 2025.10.20-10.24.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Szívószálas tej 1,5%-os *7 Metélőhagymás sonkakrém Vizes zsemle *1			Szívószálas tej 1,5%-os *7 Nádudvari natúr vajkrém *7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika			Szívószálas tej 1,5%-os *7 Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka								
	energia: 377 Kcal szénhidrát: 44 g	fehérje: 15 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 15 g / 4,4 g só: 1,4 g	energia: 311 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 13 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 6 g só: 1 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 42 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 3,5 g só: 1,3 g	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:
Ebéd	Ősziarack krémleves rizsitallal Csopaki sertéscomb apró Párolt rizs			Sertéscomb gulyás gluténmentes kiskocka tésztával Tejbenrizsdara*7 Fahéjszórat Teljeskiőrlésű kenyér *1			Zöldséges pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Trappista sajtos-tejfölös*7 Durum tészta*1 Alma								
	energia: 703 Kcal szénhidrát: 114 g	fehérje: 29 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g só: 1,7 g	energia: 715 Kcal szénhidrát: 92 g	fehérje: 42 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,6 g só: 3,1 g	energia: 730 Kcal szénhidrát: 75 g	fehérje: 40 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 29 g / 6,2 g só: 2,5 g	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:
Uzsonna	Jogobella classic gyümölcsös joghurt*7 Teljeskiőrlésű zsemle *1			Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom								
	energia: 277 Kcal szénhidrát: 47 g	fehérje: 11 g cukor: 15 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,9 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 1,6 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g só: 1,4 g	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezámmag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételekbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)
(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)
(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószeret.

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Gluténmentes				43. hét 2025.10.20-10.24.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Szívószálas tej 1,5%-os *7 Metélőhagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér			Szívószálas tej 1,5%-os *7 Nádudvari natúr vajkrém *7 Gluténmentes kenyér TV paprika			Szívószálas tej 1,5%-os *7 Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka								
	energia: 334 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 15 g / 4,2 g	energia: 286 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 12 g / 6 g	energia: 250 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:
	szénhidrát: 38 g	cukor: 0 g	só: 1,5 g	szénhidrát: 35 g	cukor: 0 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 36 g	cukor: 0 g	só: 1,4 g	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Ebéd	Őszibarack krémleves rizsitallal Csopaki sertéscomb apró Párolt rizs			Sertéscomb gulyás gluténmentes kiskocka tésztával Tejbenrizsdara*7 Fahéjszórat Gluténmentes kenyér			Zöldséges pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Trappista sajtos-tejfölös*7 Gluténmentes tészta Alma								
	energia: 705 Kcal	fehérje: 23 g	zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g	energia: 650 Kcal	fehérje: 37 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,7 g	energia: 730 Kcal	fehérje: 40 g	zsír / telített zs.: 29 g / 6,2 g	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:
	szénhidrát: 117 g	cukor: 13 g	só: 1,7 g	szénhidrát: 82 g	cukor: 7 g	só: 2,8 g	szénhidrát: 75 g	cukor: 1 g	só: 2,5 g	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
Uzsonna	Jogobella classic gyümölcsös joghurt*7 Gluténmentes barna kenyér			Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom								
	energia: 270 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g	energia: 228 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3 g	energia: 207 Kcal	fehérje: 4 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:
	szénhidrát: 47 g	cukor: 15 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 25 g	cukor: 1 g	só: 1,7 g	szénhidrát: 23 g	cukor: 0 g	só: 1,5 g	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezám, 12. kén-dioxid, 13. csillagfű, 14. puhatestűek
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)
(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószeret.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes				43. hét 2025.10.20-10.24.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Metélőhagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér TV paprika			Gyümölcsstea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka								
	energia: 249 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 4 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1,3 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 1 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 g só: 0,9 g	energia: 165 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 1 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,3 g só: 1,2 g	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:
Ebéd	Őszibarack krémleves rizsital Csopaki sertéscomb apró Párolt rizs			Sertéscomb gulyás gluténmentes kiskocka tésztával Rizsitalban rizsdara Fahéjszórat Gluténmentes kenyér			Zöldséges pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Növényi sajtos-vegafölös Gluténmentes tészta Alma								
	energia: 705 Kcal szénhidrát: 117 g	fehérje: 23 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g só: 1,7 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 91 g	fehérje: 34 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,1 g só: 2,8 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 36 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g só: 2,5 g	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:
Uzsonna	Cseresznyés kókuszjoghurt Gluténmentes barna kenyér			Kométa sertés páizsi Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom								
	energia: 181 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 7 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g só: 2 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 6 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3 g só: 1,7 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 23 g	fehérje: 4 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g só: 1,5 g	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezámmag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételesbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)
(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószeret.

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes- tojásmentes				43. hét 2025.10.20-10.24.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Metélőhagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér TV paprika			Gyümölcsstea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka								
	energia: 249 Kcal szénhidrát:	fehérje: 4 g cukor:	zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1,3 g	energia: 191 Kcal szénhidrát:	fehérje: 1 g cukor:	zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 g só: 0,9 g	energia: 165 Kcal szénhidrát:	fehérje: 1 g cukor:	zsír / telített zs.: 3 g / 0,3 g só: 1,2 g	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:
	36 g	9 g		34 g	9 g		34 g	9 g							
Ebéd	Őszibarack krémleves rizsital Csopaki sertéscomb apró Párolt rizs			Sertéscomb gulyás gluténmentes kiskocka tésztával Rizsitalban rizsdara Fahéjszórat Gluténmentes kenyér			Zöldséges pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Növényi sajtos-vegafölös Gluténmentes tészta Alma								
	energia: 705 Kcal szénhidrát:	fehérje: 23 g cukor:	zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g só: 1,7 g	energia: 681 Kcal szénhidrát:	fehérje: 34 g cukor:	zsír / telített zs.: 19 g / 4,1 g só: 2,8 g	energia: 700 Kcal szénhidrát:	fehérje: 36 g cukor:	zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g só: 2,5 g	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:
	117 g	13 g		91 g	13 g		77 g	1 g							
Uzsonna	Cseresznyés kókuszjoghurt Gluténmentes barna kenyér			Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom								
	energia: 181 Kcal szénhidrát:	fehérje: 7 g cukor:	zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g só: 2 g	energia: 228 Kcal szénhidrát:	fehérje: 6 g cukor:	zsír / telített zs.: 12 g / 3 g só: 1,7 g	energia: 207 Kcal szénhidrát:	fehérje: 4 g cukor:	zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g só: 1,5 g	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:
	25 g	1 g		25 g	1 g		23 g	0 g							

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezám, 12. kén-dioxid, 13. csillagfű, 14. puhatestűek
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)
(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószereket.

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus