

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Általános iskola étlapja

40.hét.

2025.09.29 - 10.03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5 %-os *7 Pick csemege szalámi Margarin Teljeskiőrlésű kenyér *1	Kakaó, 1,5 %-os *7 Fahéjas csiga*1,3,6,7	Tej, 1,5%-os *7 Sajtos párizsi*1,4,6,7 Margarin Teljeskiőrlésű magvaskenyér *1 Paradicsom	Gyümölcsstea Füstölt sajtkrém*7 Rozskenyér*1 Kígyóborka	Tej, 1,5 %-os *7 Tojáskarika*3 Margarin Félbarna kenyér*1 Tv. Paprika
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 356 kcal 18 g 10 g / 5 g szénhidrát: cukor: só: 45 g 0 g 2,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 361 kcal 14 g 8 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 57 g 17 g 0,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 325 kcal 12 g 4 g / 12 g szénhidrát: cukor: só: 59 g 16 g 0,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 268 kcal 13 g 5 g / 1,5 g szénhidrát: cukor: só: 42 g 9 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 335 kcal 16 g 12 g / 4,4 g szénhidrát: cukor: só: 41 g 9 g 1,6 g
Ebéd B menü	Bakonyi betyárleves tésztával*1,3,7 <i>(sertéscomb, gomba, burgonya, leveszöldség, tejföl 12%-os, fűszerek)</i> Mákos-Meggyes aranygaluska*1,3,6,7 Vanília sodó*1,3,7	Lebbencsleves *1,3,9 Fokhagymás natúr halfilé*1,4 Magyaros tört burgonya Gyümölcs	Májgaluska leves*1,3,7,9 BBQ csirkemell*1,6,7,10 Párolt bulgur*1	Görög gyümölcsleves*1,7 Mexikói rakott tészta*1,6,7,8 <i>(durum száraztészta, sertéscomb, mexikói zöldségkeverék, fűszerek)</i>	Zöldborsóleves csipetkével *1,3,9 Kemencés Rántott csirkemell *1,3,7 Kukoricás rizs
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 713 kcal 30 g 19 g / 5 g szénhidrát: cukor: só: 105 g 15 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 720 kcal 35 g 27 g / 7 g szénhidrát: cukor: só: 88 g 1,8 g 3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 754 kcal 24 g 30 g / 9 g szénhidrát: cukor: só: 95 g 27 g 3,4 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 778 kcal 35 g 32 g / 9 g szénhidrát: cukor: só: 86 g 15 g 2,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 738 kcal 33 g 29 g / 5 g szénhidrát: cukor: só: 87 g 3,5 g 2 g
Uzsonna	Edámi sajt szelet*7 Vizes zsemle*1 Vizes zsemle*1	Házi körözött*7 Teljeskiőrlésű kenyér*1 Teljeskiőrlésű kenyér*1	Ságabarak extra dzsem Margarin Fehér kenyér *1	Gyümölcs joghurt*7 Tejes kifli *1,7	Sajtos karika*1,3,7
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 250 kcal 9 g 8 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 28 g 0 g 0,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 241 kcal 11 g 9 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 29 g 0 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 241 kcal 10 g 9 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 31 g 0 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 270 g 13 g 11 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 29 g 0 g 1,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 240 kcal 9 g 16 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 72 g 24 g 0,08 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat! Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Az ételek allergén tartalmának jelölése az étlapon * számmal történik. 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tej,

8: diófélék, 9: zeller, 10: mustár, 11: szezám, 12: kén-dioxid, 13: csillagfűrt, 14: puhatestűek

Az ételkészítés során a keresztszennyezés lehetősége fennáll. Diétás étkeztetés igénybevételéről, kérjük érdeklődjön a bakosstarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Horváth Ferencné

Szakács

Pethő Ferencné

Konyhafőnök

Általános iskola étlapja

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5 %-os *7 Zöldfűszeres harcsapástétom*4 Kukoricás kenyér *1 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Tejeskávé tej 1,5 %-os*7 Mákkal szórt kisfonott*1,3,7,8 Teavaj*7	Gyümölcs tea Tojáskrém*3,7,9 Vizes zsemle*1 Kígyóuborka	Kakaós tej 1,5%-os*7 Kukoricapehely natúr*8 Tv. Paprika	Tej, 1,5 %-os *7 Zöldfűszeres túrókrém*7 Teljeskiőrlésű magvas zsemle*1,8 Kaliforniai paprika Paradicsom
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 303 kcal 13 g 9 g / 2,7 g szénhidrát: cukor: só: 39 g 0 g 0,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 309 kcal 12 g 12 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 38 g 9 g 1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 324 kcal 14 g 12 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 9 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 321 kcal 13 g 12 g / 5,5 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 0 g 0,9 g
Ebéd B menü	Tárkonyos pulykaraguleves tésztával*1,3,7,9 Rizsfelfújt*1,3,7 Sárgabarack extra dzsem	Pirított tészta leves *1,3,9 <i>(leves tészta, burgonya, leveszöldség, fűszerek)</i> Lucskos káposzta*1,7 <i>(fejes káposzta, sertéscomb, tejföl 12%-os)</i> Teljeskiőrlésű kenyér*1	Tojásleves*1,3 Csöbenschült sajtos csirkemell*1,3,7 Rizi-bizi Körte	Daragaluska leves *1,3,9 Paradicsomos húsgombóc sertéscombbal*1 Főtt burgonya Teljeskiőrlésű kenyér*1 Müzli szelet*1,5,8	Babgulyás csipetkével*1,3,7,9 <i>(szárazbab, sertéscomb, leveszöldség, csészi szalonna, burgonya, fűszerek)</i> Spenótos farfelle*1,7 Teljeskiőrlésű kenyér*1
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 819 kcal 17 g 16 g / 2 g szénhidrát: cukor: só: 152 g 46 g 2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 808 kcal 48 g 28 g / 8 g szénhidrát: cukor: só: 90 g 8 g 2,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 766 kcal 41 g 27 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 92 g 12 g 2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 713 kcal 31 g 26 g / 9 g szénhidrát: cukor: só: 87 g 13 g 2,3 g
Uzsonna	Kockasajt *7 Vizes zsemle*7	Tavaszi felvágott*1,7,8 Margarin Félbarna kenyér *1 Kápia paprika	Gyümölcsjoghurt*7 Teljeskiőrlésű kifli*1	Mexikói zöldséges felvágott Margarin Magvas kenyér*1	Lekváros táská *1,3,7
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 181 kcal 10 g 4 g / 2 g szénhidrát: cukor: só: 26 g 0,07 g 0,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 186 kcal 6 g 3 g / 0,7 g szénhidrát: cukor: só: 33 g 0 g 1,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 227 kcal 8 g 3 g / 1 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 7 g 0,55 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 284 Kcal 6 g 14 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 33 g 0 g 1,3 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: 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

42. hét

2025.10.13. - 10.18.

Általános iskola étlapja

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	Tej, 1,5%-os *7 Csabai szeletelt parasztkolbász Margarin Félbarna kenyér*1	Vaníliás tej, 1,5%-os *7 Kakaós kalács *1,3,7	Gyümölcsstea Tojás karika*3 Margarin Fehér kenyér *1 Jégsaláta	Tej, 1,5%-os *7 Fürdői sonka Margarin Teljeskiőrlésű zsemle*1 Tv paprika	Tej, 1,5%-os *7 Füstölt sajtkrém*1,7 Teljeskiőrlésű kifli*1 Paradicsom	Tej, 1,5%-os *7 Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér*1 Lilahagyma
	energia: 351 kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3 g só: 1,6 g	energia: 351 kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 14 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 0,3 g	energia: 283 kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 13 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 6 g só: 1,7 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3 g só: 2,1 g	energia: 352 kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 7,7 g só: 1,5 g	energia: 352 kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 7,7 g só: 1,5 g
Ebéd B menü	Favágóleves *1,3,7,9 Meggyes nádli*1,3,6,7,8,9 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Kukoricagaluska leves *1,3,9 Mexikói chilis bab *1 <i>(vörösbab, darált sertéscomb, kukorica, ketchup, fűszerek, édes chili)</i> Teljeskiőrlésű kenyér *1 Alma	Paradicsomleves betűtésztaival *1,3,9 Mustáros sertésflekken karajból *7,10 Hagymás tört burgonya Fejeskáposzta saláta	Tarhonyaleves *1,3,9 Csángó pecsenye *1 <i>(sertéskaraj, pritamin paprika, ketchup, szalonna)</i> Párolt rizs Linzerkarika*1,3,7	Tejfölös karalábéleves Harcspaprikás *1,4,7 Durum téstaköret*1	Kelkáposzta leves+virslis <i>(kelkáposzta, sertés virsli, burgonya tejföl 12%-os, liszt, fűszerek)</i> Lekváros bukta*1,3,6,7
	energia: 744 kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 32 g cukor: 29 g zsír / telített zs.: 23 g / 5 g só: 1 g	energia: 722 kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 35 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 22 g / 4 g só: 2,2 g	energia: 804 kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 48 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 4 g só: 2,7 g	energia: 801 kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 38 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 36 g / 9 g só: 1,9 g	energia: 713 kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 32 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 28 g / 3 g só: 1,1 g	energia: 713 kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 32 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 28 g / 3 g só: 1,1 g
Uzsonna	Magyaros vajkrém *7 Teljeskiőrlésű zsemle*1 Kígyóuborka	Olasz felvágott *6 Margarin Teljeskiőrlésű kenyér *1 Pritamin paprika	Gyümölcsjoghurt*7 Teljeskiőrlésű kifli *1	Barack extra dzsem Margarin Fehér kenyér *1	Túrós táskák*1,3,7	Sajtos stangli Alma
	energia: 206 kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8,8 g / 4 g só: 0,6 g	energia: 244 kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 10 g cukor: 0,15 g zsír / telített zs.: 9 g / 3 g só: 1,4 g	energia: 217 kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,1 g só: 0,7 g	energia: 209 kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 1,4 g	energia: 240 kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 5 g só: 1 g	energia: 240 kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 5 g só: 1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat! Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Az ételek allergén tartalmának jelölése az étlapon * számmal történik. 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tej,

8: diófélék, 9: zeller, 10: mustár, 11: szezám, 12: kén-dioxid, 13: csillagfűrt, 14: puhatestűek

Az ételkészítés során a keresztszennyezés lehetősége fennáll. Diétás étkeztetés igénybeviteléről, kérjük érdeklődjön a bakosetarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Horváth Ferencné

Szakács

Pethő Ferencné

Konyhafőnök

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5%-os *7 Sertés finommájás *6,7 Félbarna kenyér *1 Paradicsom	Karamellás tej 1,5%-os *7 Fatörzs kifli*1,3,6,7	Ünnepnap	Ünnepnap Fehér kenyér*1	Ünnepnap Teljeskiótlésű kenyér*1
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 351 kcal 15 g 11 g/ 3 g szénhidrát: cukor: só: 50 g 0 g 1,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 351 kcal 14 g 9 g/ 4 g szénhidrát: cukor: só: 53 g 10 g 0,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 316 Kcal 19 g 6 g/ 2,4 g szénhidrát: cukor: só: 45 g 0 g 1,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 352 kcal 17 g 13 g/ 7,7 g szénhidrát: cukor: só: 41 g 0 g 1,5 g
Ebéd B menü	Marha gulyásleves csipetkével*1,3,9 Sajtos-tejfölös durum tészta*1,7 Teljeskiórlésű kenyér*1	Vaníliás körtekrémleves mandulával *1,7 Fűszeres sült csirkemell *1,7,9,10 Hagymás tört burgonya Kapros, fokhagymás, joghurtos saláta *7 <i>(joghurt, fejeskáposzta, jégсалáta, sárgarépa, kigyóuborka, lilahagyma)</i>	Ünnepnap	Székelkáposzta*1,7 Ünnepnap	Ünnepnap
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 723 kcal 48 g 23 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 92 g 0 g 1,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 724 kcal 20 g 22 g / 8 g szénhidrát: cukor: só: 110 g 23 g 2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 705 kcal 34 g 26 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 82 g 11 g 2,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 708 kcal 24 g 24 g / 8 g szénhidrát: cukor: só: 97 g 15 g 2,4 g
Uzsonna	Gyümölcsjoghurt*7 Molnárika*1,3,6,7	Gyümölcsjoghurt*7 Teljeskiórlésű kifli*1	Ünnepnap	Házi kőrözött*7 Teljeskiórlésű kenyér *1 Kígyóuborka	Ünnepnap
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 206 kcal 6 g 8,8 g/ 4 g szénhidrát: cukor: só: 25 g 0 g 0,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 244 kcal 10 g 9 g/ 3 g szénhidrát: cukor: só: 38 g 0,15 g 1,4 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 282 kcal 6 g 15 g/ 1,6 g szénhidrát: cukor: só: 31 g 2 g 0,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 264 kcal 3,5 g 16 g/ 0,2 g szénhidrát: cukor: só: 28 g 4,4 g 0,06 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 bakosstarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Horváth Ferencné

Szakács

Pethő Ferencné

Konyhafőnök