

Bakos és Társai Bt.
Kecskemét
Aradi vértanúk tere 9/b.
Tel.: 76/ 504 - 201

Gimnázium diétás étlapja
Gluténmentes- tejmentes

40. hét
2025.09.29-10.03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Zöldborsós sertéscomb pörkölt Párolt rizs Csemege uborka	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Gluténmentes kenyér	Fejttettbab leves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan rizsitallal*10 Gluténmentes tésztaköret Alma	Tarhonyaleves gluténmentes tarhonyával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegaföllel Gluténmentes kenyér	Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Rántott GM csirkemell Sokzöldséges rizs
	energia: 827 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 37 g / 7,3 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 807 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,5 g cukor: 2 g só: 3,6 g	energia: 837 Kcal szénhidrát: 126 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 20 g / 4 g cukor: 21 g só: 3,3 g	energia: 819 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 47 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,8 g cukor: 6 g só: 3,6 g	energia: 870 Kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,4 g cukor: 22 g só: 3,5 g
	Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!				

*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 tartósítószeret 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				Gimnázium diétás étlapja Gluténmentes				40. hét 2025.09.29-10.03.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	827 Kcal	27 g	37 g / 7,3 g	808 Kcal	31 g	31 g / 7,3 g	843 Kcal	40 g	23 g / 5,5 g	817 Kcal	47 g	22 g / 3,7 g	870 Kcal	31 g	29 g / 5,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	95 g	0 g	2,7 g	100 g	0 g	3,6 g	118 g	20 g	3,5 g	107 g	5 g	3,6 g	119 g	22 g	3,5 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 tartósítószeret 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 vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Gimnázium diétás étlapja

Tejmentes- tojásmentes

40. hét

2025.09.29-10.03.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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			Fejlesztett bab leves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan rizsital*10 Durum tészta köret1 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.:
	824 Kcal	33 g	35 g / 7 g	842 Kcal	36 g	28 g / 5,2 g	837 Kcal	37 g	20 g / 4 g	855 Kcal	52 g	21 g / 2,5 g	870 Kcal	31 g	29 g / 5,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	94 g	0 g	2,5 g	109 g	3 g	3,7 g	126 g	21 g	3,3 g	114 g	6 g	3,7 g	119 g	22 g	3,5 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 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

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201			Középiskola diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes			41. hét 2025.10.06-10.10.									
Ebéd	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	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 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.:
	827 Kcal	27 g	37 g / 7,3 g	807 Kcal	30 g	28 g / 5,5 g	837 Kcal	37 g	20 g / 4 g	819 Kcal	47 g	21 g / 2,8 g	870 Kcal	31 g	29 g / 5,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	95 g	0 g	2,7 g	106 g	2 g	3,6 g	126 g	21 g	3,3 g	110 g	6 g	3,6 g	119 g	22 g	3,5 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 tartósítószeret 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				Középiskola diétás étlapja Gluténmentes				41. hét 2025.10.06-10.10.							
Hétfő				Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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.:
	827 Kcal	27 g	37 g / 7,3 g	808 Kcal	31 g	31 g / 7,3 g	843 Kcal	40 g	23 g / 5,5 g	817 Kcal	47 g	22 g / 3,7 g	870 Kcal	31 g	29 g / 5,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	95 g	0 g	2,7 g	100 g	0 g	3,6 g	118 g	20 g	3,5 g	107 g	5 g	3,6 g	119 g	22 g	3,5 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 tartósítószeret 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.

Keeskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Középiskola diétás étlapja

Tejmentes- tojásmentes

41. hét

2025.10.06-10.10.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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			Paradisomleves 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.:
	824 Kcal	33 g	35 g / 7 g	842 Kcal	36 g	28 g / 5,2 g	837 Kcal	37 g	20 g / 4 g	855 Kcal	52 g	21 g / 2,5 g	870 Kcal	31 g	29 g / 5,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	94 g	0 g	2,5 g	109 g	3 g	3,7 g	126 g	21 g	3,3 g	114 g	6 g	3,7 g	119 g	22 g	3,5 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 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 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			Gimnázium diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes			43. hét 2025.10.20-10.24.									
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Őszibarack krémleves rizsitallal Csupaki 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:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	798 Kcal	25 g	19 g / 2,3 g	801 Kcal	38 g	27 g / 5,1 g	764 Kcal	28 g	22 g / 4,3 g						
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	129 g	12 g	2,1 g	100 g	13 g	3,3 g	112 g	30 g	3,2 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. szezámmag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfürt, 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 tartósítószeret 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				Gimnázium diétás étlapja Gluténmentes				43. hét 2025.10.20-10.24.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Őszibarack krémleves rizsitallal Csupaki 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:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	798 Kcal	25 g	19 g / 2,3 g	770 Kcal	40 g	27 g / 5,7 g	740 Kcal	31 g	23 g / 5,7 g						
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	129 g	12 g	2,1 g	91 g	8 g	3,3 g	101 g	25 g	3,2 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. 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 tartósítószeret 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

Gimnázium diétás étlapja
Tejmentes- tojásmentes

43. hét
2025.10.20-10.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek	
Ebéd	Őszibarack krémleves rizsitallal 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:
	813 Kcal	30 g	19 g / 2,2 g	889 Kcal	44 g	27 g / 5 g	851 Kcal	34 g	22 g / 4,2 g					
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:
	128 g	12 g	2,1 g	115 g	13 g	3,7 g	127 g	31 g	3,6 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. csillagfűrt, 14. puhát
(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 tartó

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

.24.

zár / telített zs.
só:

estűek

sítoszereket.