

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Óvoda diétás étlapja Tejmentes				45. hét 2024.11.04-11.08							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Libamájás pástétom Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika			Gyümölcsstea Metélőhagymás sonkakrém Vizes zsemle *1			Gyümölcsstea Tej-tojásmentes briós *1			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.:
	289 Kcal	9 g	13 g / 4,4 g	216 Kcal	6 g	6 g / 4,3 g	292 Kcal	8 g	10 g / 1,3 g	267 Kcal	10 g	10 g / 1,6 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:
	34 g	9 g	1,1 g	35 g	9 g	0,8 g	42 g	9 g	1,2 g	35 g	9 g	1,2 g	40 g	9 g	1,1 g
Ebéd	Almás sütőtökrémleves rizsitalal Zöldborsós sertéstokány Párolt rizs			Tarhonyaleves GM tarhonyával Spenótos, rizskrémes, növényi sajtos halfilé*4 Tört burgonya margarinnal Körte			Karfiolleves vegafőllel gluténmentes kiskocka tésztával GM rántott sertéskaraj Párolt rizs Friss saláta			Zöldséges burgonyaleves Fűszeres csirkecomb filé Zöldbabfőzelék vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Alma			Magyaros gombaleves gluténmentes kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan rizsitalal*10 Durum tésztaköret*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.:
	704 Kcal	27 g	31 g / 7 g	746 Kcal	39 g	20 g / 4 g	703 Kcal	29 g	14 g / 1,6 g	728 Kcal	30 g	18 g / 3,6 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:
	79 g	0 g	3,9 g	101 g	13 g	3,1 g	114 g	9 g	1,7 g	110 g	31 g	2,9 g	77 g	1 g	2,5 g
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Cseresznyés kókuszjoghurt Teljeskiőrlésű zsemle *1			Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom			Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet 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.:
	236 Kcal	5 g	4 g / 1 g	252 Kcal	10 g	10 g / 3 g	189 Kcal	12 g	4 g / 1,1 g	249 Kcal	9 g	11 g / 3,5 g	208 Kcal	6 g	8 g / 4,5 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	1,6 g	25 g	0 g	1,8 g	29 g	0 g	1,4 g	28 g	0 g	1,2 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. 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.) (Szőjárt 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			Óvoda diétás étlapja Tejmentes- tojásmentes			45. hét 2024.11.04-11.08								
	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek					
Tízórai	Gyümölcsstea Libamájás pástétom Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka		Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika		Gyümölcsstea Metélőhagymás sonkakrém Vizes zsemle *1		Gyümölcsstea Kápia paprikás padlizsánkrém Vizes zsemle*1		Gyümölcsstea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka					
	energia: 289 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 9 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,4 g só: 1,1 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: 292 Kcal szénhidrát: 42 g	fehérje: 8 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g só: 1,2 g	energia: 192 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 1 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 40 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g
Ebéd	Almás sütőtökrémleves rizsitalal Zöldborsós sertéstokány Párolt rizs		Tarhonyaleves GM tarhonyával Spenótos, rizskrémes, növényi sajtos halfilé*4 Tört burgonya margarinnal Körte		Karfiolleves vegafőllel gluténmentes kiskocka tésztával GM rántott sertéskaraj Párolt rizs Friss saláta		Zöldséges burgonyaleves Fűszeres csirkecomb filé Zöldbabfőzelék vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Alma		Magyaros gombaleves gluténmentes kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan rizsitalal*10 Durum tésztaköret*1					
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g	fehérje: 27 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 7 g só: 3,9 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: 703 Kcal szénhidrát: 114 g	fehérje: 29 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g só: 1,7 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 110 g	fehérje: 30 g cukor: 31 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3,6 g só: 2,9 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 36 g cukor: 1 g
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1		Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1		Cseresznyés kókuszjoghurt Teljeskiőrlésű zsemle *1		Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom		Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Teljeskiőrlésű 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: 252 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 1,6 g	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: 249 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g só: 1,4 g	energia: 208 Kcal szénhidrát: 28 g	fehérje: 6 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: tejtermékek, 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 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				Óvoda diétás étlapja Tojásmentes				45. hét 2024.11.04-11.08							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Szívószálas tej 1,5%-os *7 Libamájás pástétom Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Szívószálas tej 1,5%-os *7 Nádudvari natúr vajkrém *7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika			Szívószálas tej 1,5%-os *7 Metélőhagymás sonkakrém Vizes zsemle *1			Gyümölcsstea Kápia paprikás padlizsánkrém Vizes zsemle*1			Szívószálas tej 1,5%-os *7 Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka		
	energia: 351 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 16 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 16 g / 6 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: 377 Kcal szénhidrát: 44 g	fehérje: 15 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 15 g / 4,4 g só: 1,4 g	energia: 312 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 16 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 5,5 g só: 1,4 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
Ebéd	Almás sütőtökrémleves rizsitallal Zöldborsós sertéstokány Párolt rizs			Tarhonyaleves GM tarhonyával Spenótos, rizskrémes, trappista sajtos halfilé*4,7 Tört burgonya margarinnal Körte			Karfiolleves vegafőllel gluténmentes kiskocka tésztával GM rántott sertéskaraj Párolt rizs Friss saláta			Zöldséges burgonyaleves Fűszeres csirkecomb filé Zöldbabfőzelék tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Alma			Magyaros gombaleves gluténmentes kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan tejföllel*7,10 Durum tésztaköret*1		
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g	fehérje: 27 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 7 g só: 3,9 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: 703 Kcal szénhidrát: 114 g	fehérje: 29 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g só: 1,7 g	energia: 704 Kcal szénhidrát: 100 g	fehérje: 32 g cukor: 26 g	zsír / telített zs.: 19 g / 5 g só: 2,9 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
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Jogobella classic gyümölcsös joghurt*7 Teljeskiőrlésű zsemle *1			Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom			Trappista sajt szelet *7 Liga margarin, light Teljeskiőrlésű 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: 252 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 1,6 g	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: 249 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g só: 1,4 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

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. szezámag, 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 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				Óvoda diétás étlapja Gluténmentes				45. hét 2024.11.04-11.08							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Szívószálas tej 1,5%-os *7 Libamájás pástétom Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka			Szívószálas tej 1,5%-os *7 Nádudvari natúr vajkrém *7 Gluténmentes kenyér TV paprika			Szívószálas tej 1,5%-os *7 Metélőhagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea Kápia paprikás padlizsánkrém Gluténmentes kenyér			Szívószálas tej 1,5%-os *7 Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka		
	energia: 343 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 17 g / 6,1 g só: 1,6 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 8 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 6 g só: 1,1 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 38 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 15 g / 4,2 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: 250 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 8 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 1,4 g
Ebéd	Almás sütőtökrémleves rizsitallal Zöldborsós sertéstokány Párolt rizs			Tarhonyaleves GM tarhonyával Spenótos, rizskrémes, trappista sajtos halfilé*4,7 Tört burgonya margarinnal Körte			Karfiolleves vegafőllel gluténmentes kiskocka tésztával GM rántott sertéskaraj Párolt rizs Friss saláta			Zöldséges burgonyaleves Fűszeres csirkecomb filé Zöldbabfőzelék tejfőllel*7 Gluténmentes kenyér Alma			Magyaros gombaleves gluténmentes kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan tejfőllel*7,10 Gluténmentes tésztaköret		
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g	fehérje: 27 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 7 g só: 3,9 g	energia: 650 Kcal szénhidrát: 82 g	fehérje: 37 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,7 g só: 2,8 g	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: 640 Kcal szénhidrát: 89 g	fehérje: 27 g cukor: 25 g	zsír / telített zs.: 19 g / 5,1 g só: 2,6 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
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			Jogobella classic gyümölcsös joghurt*7 Gluténmentes barna kenyér			Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom			Trappista sajt szelet *7 Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér		
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 40 g	fehérje: 1 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 0,9 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: 270 Kcal szénhidrát: 47 g	fehérje: 6 g cukor: 15 g	zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g só: 1,1 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: 286 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 15 g / 7,9 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: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezámag, 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				Óvoda diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes				45. hét 2024.11.04-11.08							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Libamájás pástétom Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka			Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér TV paprika			Gyümölcsstea Metélőhagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea Kápia paprikás padlizsánkrém Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér 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.:
	282 Kcal	5 g	14 g / 4,5 g	191 Kcal	1 g	6 g / 4,2 g	249 Kcal	4 g	10 g / 1,2 g	260 Kcal	6 g	11 g / 1,7 g	165 Kcal	1 g	3 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35 g	9 g	1,3 g	34 g	9 g	0,9 g	36 g	9 g	1,3 g	35 g	9 g	1,3 g	34 g	9 g	1,2 g
Ebéd	Almás sütőtökrémleves rizsitalal Zöldborsós sertéstokány Párolt rizs			Tarhonyaleves GM tarhonyával Spenótos, rizskrémes, növényi sajtos halfilé*4 Tört burgonya margarinnal Körte			Karfiolleves vegafőllel gluténmentes kiskocka tésztával GM rántott sertéskaraj Párolt rizs Friss saláta			Zöldséges burgonyaleves Fűszeres csirkecomb filé Zöldbabfőzelék vegafőllel Gluténmentes kenyér Alma			Magyaros gombaleves gluténmentes kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan rizsitalal*10 Gluténmentes tésztaköret		
	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.:
	704 Kcal	27 g	31 g / 7 g	681 Kcal	34 g	19 g / 4,1 g	705 Kcal	23 g	15 g / 1,8 g	664 Kcal	25 g	18 g / 3,7 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:
	79 g	0 g	3,9 g	91 g	13 g	2,8 g	117 g	13 g	1,7 g	100 g	30 g	2,6 g	77 g	1 g	2,5 g
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Kométa sertés páizsi Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			Cseresznyés kókuszjoghurt Gluténmentes barna kenyér			Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom			Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Gluténmentes barna 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.:
	194 Kcal	1 g	4 g / 0,9 g	228 Kcal	6 g	12 g / 3 g	181 Kcal	7 g	6 g / 1,2 g	207 Kcal	4 g	11 g / 3,4 g	201 Kcal	1 g	9 g / 4,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	40 g	16 g	0,9 g	25 g	1 g	1,7 g	25 g	1 g	2 g	23 g	0 g	1,5 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 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			Óvoda diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes- tojásmentes			45. hét 2024.11.04-11.08											
	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek								
Tízórai	Gyümölcsstea Libamájás pástétom Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka		Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér TV paprika		Gyümölcsstea Metélőhagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér		Gyümölcsstea Kápia paprikás padlizsánkrém Gluténmentes kenyér		Gyümölcsstea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka								
	energia: 282 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 5 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 14 g / 4,5 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: 249 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 4 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1,3 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 2 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 1,1 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		
Ebéd	Almás sütőtökrémleves rizsitalal Zöldborsós sertéstokány Párolt rizs		Tarhonyaleves GM tarhonyával Spenótos, rizskrémes, növényi sajtos halfilé*4 Tört burgonya margarinnal Körte		Karfiolleves vegafőllel gluténmentes kiskocka tésztával GM rántott sertéskaraj Párolt rizs Friss saláta		Zöldséges burgonyaleves Fűszeres csirkecomb filé Zöldbabfőzelék vegafőllel Gluténmentes kenyér Alma		Magyaros gombaleves gluténmentes kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan rizsitalal*10 Gluténmentes tésztaköret								
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g	fehérje: 27 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 7 g só: 3,9 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: 705 Kcal szénhidrát: 117 g	fehérje: 23 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g só: 1,7 g	energia: 664 Kcal szénhidrát: 100 g	fehérje: 25 g cukor: 30 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3,7 g só: 2,6 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		
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér		Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér		Cseresznyés kókuszjoghurt Gluténmentes barna kenyér		Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom		Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér								
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 40 g	fehérje: 1 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 0,9 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: 181 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 7 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g só: 2 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: 201 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 1 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 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: tejtermékek, 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 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 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				46. hét 2025.11.10-11.14.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Csirkemájás krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika			Gyümölcsstea Kométa téli szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom			Gyümölcsstea Sült zöldségkrém Teljeskiőrlésű zsemle *1			Gyümölcsstea Tonhalkrém *4 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Lilahagyma		
	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	210 Kcal	6 g	5 g / 4,1 g	281 Kcal	13 g	10 g / 2,5 g	263 Kcal	11 g	3 g / 0,4 g	323 Kcal	13 g	15 g / 2,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	34 g	9 g	1,1 g	34 g	9 g	0,8 g	34 g	9 g	0,9 g	48 g	9 g	1 g	33 g	9 g	1,1 g
Ebéd	Őszi almaleves rizsital Temesvári sertéstokány Párolt rizs Alma			Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Paradicsomos húsgombós sertéscombbal Teljeskiőrlésű kenyér *1			Fűszeres vöröslencse krémleves gluténmentes kiskocka tésztával Provance-i csirkecomb filé Párolt rizs			Tarhonyaleves GM tarhonyával Rakott karfiol sertéscombbal kölessel, vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaós keksz (allergén mentes)			Tárkonyos pulykamedál ragu leves gluténmentes kiskocka tésztával Gránátos durum kocka*1 Csemege uborka*5		
	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.:
	699 Kcal	28 g	23 g / 4,2 g	704 Kcal	26 g	17 g / 2,3 g	712 Kcal	39 g	16 g / 3 g	708 Kcal	35 g	17 g / 2,7 g	741 Kcal	22 g	11 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	93 g	8 g	3,1 g	110 g	19 g	1,5 g	102 g	1 g	2,6 g	102 g	4 g	2,6 g	136 g	49 g	1,7 g
Uzsonna	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			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika			The Rice rizsital Kakaós muffin		
	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	214 Kcal	11 g	5 g / 1,5 g	225 Kcal	5 g	8 g / 4,6 g	269 Kcal	9 g	12 g / 4 g	198 Kcal	13 g	5 g / 1,5 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	33 g	0 g	1,2 g	30 g	0 g	1,6 g	25 g	17 g	1,6 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. 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 Tejmentes- tojásmentes				46. hét 2025.11.10-11.14.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Csirkemájás krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika			Gyümölcsstea Kométa téli szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom			Gyümölcsstea Sült zöldségkrém Teljeskiőrlésű zsemle *1			Gyümölcsstea Tonhalkrém *4 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Lilahagyma		
	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: 210 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 5 g / 4,1 g só: 0,8 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 0,9 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 48 g	fehérje: 11 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g só: 1 g	energia: 323 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 13 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 15 g / 2,9 g só: 1,1 g
Ebéd	Őszi almaleves rizsitallal Temesvári sertéstokány Párolt rizs Alma			Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Paradicsomos húsgombós sertéscombbal Teljeskiőrlésű kenyér *1			Fűszeres vöröslencse krémleves gluténmentes kiskocka tésztával Provance-i csirkecomb filé Párolt rizs			Tarhonyaleves GM tarhonyával Rakott karfiol sertéscombbal kölessel, vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaós keksz (allergén mentes)			Tárkonyos pulykamedál ragu leves gluténmentes kiskocka tésztával Gránátos durum kocka*1 Csemege uborka*5		
	energia: 699 Kcal szénhidrát: 93 g	fehérje: 28 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,2 g só: 3,1 g	energia: 704 Kcal szénhidrát: 110 g	fehérje: 26 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2,3 g só: 1,5 g	energia: 712 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 39 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 16 g / 3 g só: 2,6 g	energia: 708 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 35 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2,7 g só: 2,6 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 136 g	fehérje: 22 g cukor: 49 g	zsír / telített zs.: 11 g / 2,3 g só: 1,7 g
Uzsonna	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			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika			The Rice rizsital Kakaós muffin		
	energia: 235 Kcal szénhidrát: 44 g	fehérje: 7 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,8 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: 225 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4,6 g só: 1,2 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4 g só: 1,6 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 13 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1,6 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. 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 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				46. hét 2025.11.10-11.14.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Poharas tej 2,8%-os *7 Csirkemájás krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari körözött*7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika			Poharas tej 2,8%-os *7 Kométa téli szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom			Poharas tej 2,8%-os *7 Sült zöldségkrém Teljeskiőrlésű zsemle *1			Gyümölcsstea Tonhalkrém *4 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Lilahagyma		
	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: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 6 g só: 1 g	energia: 348 Kcal szénhidrát: 50 g	fehérje: 18 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 9 g / 3,4 g só: 1,3 g	energia: 408 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 20 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 21 g / 5,9 g só: 1,3 g
Ebéd	Őszi almaleves rizsitallal Temesvári sertéstokány Párolt rizs Alma			Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Paradicsomos húsgombós sertéscombbal Teljeskiőrlésű kenyér *1			Fűszeres vöröslencse krémleves gluténmentes kiskocka tésztával Provance-i csirkecomb filé Párolt rizs			Lebbencsleves Gm kiskocka tésztával Rakott karfiol sertéscombbal kölessel, tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaós keksz (allergén mentes)			Tárkonyos pulykamedál ragu leves gluténmentes kiskocka tésztával Gránátos durum kocka*1 Csemege uborka*5		
	energia: 699 Kcal szénhidrát: 93 g	fehérje: 28 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,2 g só: 3,1 g	energia: 704 Kcal szénhidrát: 107 g	fehérje: 26 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3,4 g só: 1,5 g	energia: 712 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 39 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 16 g / 3 g só: 2,6 g	energia: 708 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 35 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2,7 g só: 2,6 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 126 g	fehérje: 29 g cukor: 42 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,1 g só: 1,8 g
Uzsonna	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			Jogobella gyümölcsjoghurt *7 Vizes zsemle *1			Poharas tej 2,8%-os *7 Kakaós muffin		
	energia: 332 Kcal szénhidrát: 54 g	fehérje: 13 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g só: 1 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: 303 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 16 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 7,5 g só: 1,5 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4 g só: 1,6 g	energia: 175 Kcal szénhidrát: 26 g	fehérje: 8 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 0,8 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: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezámag, 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				46. hét 2025.11.10-11.14.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Poharas tej 2,8%-os *7 Csirkemájás krém Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka			Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari körözött*7 Gluténmentes barna kenyér TV paprika			Poharas tej 2,8%-os *7 Kométa téli szalámi Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér Paradicsom			Poharas tej 2,8%-os *7 Sült zöldségkrém Gluténmentes barna kenyér			Gyümölcsstea Tonhalkrém *4 Gluténmentes barna kenyér Lilahagyma		
	energia: 308 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,9 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: 0 g	zsír / telített zs.: 16 g / 5,6 g só: 1,3 g	energia: 340 Kcal szénhidrát: 50 g	fehérje: 14 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,5 g só: 1,4 g	energia: 401 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 16 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 22 g / 6 g só: 1,5 g
Ebéd	Őszi almaleves rizsitallal Temesvári sertéstokány Párolt rizs Alma			Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Paradicsomos húsgombós sertéscombbal Gluténmentes kenyér			Fűszeres vöröslencse krémleves gluténmentes kiskocka tésztával Provance-i csirkecomb filé Párolt rizs			Tarhonyaleves GM tarhonyával Rakott karfiol sertéscombbal kölessel, tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Kakaós keksz (allergén mentes)			Tárkonyos pulykamedál ragu leves gluténmentes kiskocka tésztával Gránátos gluténmentes kocka Csemege uborka*5		
	energia: 699 Kcal szénhidrát: 93 g	fehérje: 28 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,2 g só: 3,1 g	energia: 709 Kcal szénhidrát: 108 g	fehérje: 21 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 21 g / 3,7 g só: 1,6 g	energia: 624 Kcal szénhidrát: 87 g	fehérje: 33 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 15 g / 3,1 g só: 2,1 g	energia: 708 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 35 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2,7 g só: 2,6 g	energia: 677 Kcal szénhidrát: 116 g	fehérje: 24 g cukor: 42 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4,2 g só: 1,5 g
Uzsonna	Méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Jogobella gyümölcsjoghurt *7 Gluténmentes kenyér			Poharas tej 2,8%-os *7 Kakaós muffin		
	energia: 241 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 8 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g só: 0,8 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: 261 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 7,4 g só: 1,6 g	energia: 226 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3,9 g só: 1,7 g	energia: 167 Kcal szénhidrát: 26 g	fehérje: 3 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 0,9 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: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezámag, 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- tejmentes				46. hét 2025.11.10-11.14.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Csirkemájás krém Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka			Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes barna kenyér TV paprika			Gyümölcsstea Kométa téli szalámi Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér Paradicsom			Gyümölcsstea Sült zöldségkrém Gluténmentes barna kenyér			Gyümölcsstea Tonhalkrém *4 Lilahagyma		
	energia: 247 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 5 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g só: 1,2 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 2 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 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: 255 Kcal szénhidrát: 48 g	fehérje: 7 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,5 g só: 1,2 g	energia: 316 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 9 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 16 g / 3 g só: 1,3 g
Ebéd	Őszi almaleves rizsitallal Temesvári sertéstokány Párolt rizs Alma			Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Paradicsomos húsgombós sertéscombbal Gluténmentes kenyér			Fűszeres vöröslencse krémleves gluténmentes kiskocka tésztával Provance-i csirkecomb filé Párolt rizs			Tarhonyaleves GM tarhonyával Rakott karfiol sertéscombbal kölessel, vegaföllel Gluténmentes kenyér Kakaós keksz (allergén mentes)			Tárkonyos pulykamedál ragu leves gluténmentes kiskocka tésztával Gránátos gluténmentes kocka Csemege uborka*5		
	energia: 699 Kcal szénhidrát: 93 g	fehérje: 28 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,2 g só: 3,1 g	energia: 708 Kcal szénhidrát: 111 g	fehérje: 21 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 1,6 g	energia: 624 Kcal szénhidrát: 87 g	fehérje: 33 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 15 g / 3,1 g só: 2,1 g	energia: 708 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 35 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2,7 g só: 2,6 g	energia: 677 Kcal szénhidrát: 126 g	fehérje: 17 g cukor: 49 g	zsír / telített zs.: 11 g / 2,4 g só: 1,3 g
Uzsonna	Méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér TV paprika			The Rice rizsital Kakaós muffin		
	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: 172 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 1,8 g	energia: 183 Kcal szénhidrát: 27 g	fehérje: 1 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g só: 1,3 g	energia: 226 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3,9 g só: 1,7 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 8 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 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: 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 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			46. hét 2025.11.10-11.14.																							
	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek																				
Tízórai	Gyümölcsstea Csirkemájás krém Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka		Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes barna kenyér		Gyümölcsstea Kométa téli szalámi Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér Paradicsom		Gyümölcsstea Sült zöldségkrém Gluténmentes barna kenyér		Gyümölcsstea Tonhalkrém *4 Gluténmentes barna kenyér Lilahagyma																				
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:																	
	247 Kcal	5 g	10 g / 3,2 g	202 Kcal	2 g	6 g / 4,2 g	191 Kcal	2 g	5 g / 1 g	255 Kcal	7 g	4 g / 0,5 g	316 Kcal	9 g	16 g / 3 g														
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:														
	34 g	9 g	1,2 g	34 g	9 g	1 g	34 g	9 g	1,1 g	48 g	9 g	1,2 g	33 g	9 g	1,3 g														
Ebéd	Őszi almaleves rizsital Temesvári sertéstokány Párolt rizs Alma		Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Paradicsomos húsgombós sertéscombbal Gluténmentes kenyér		Fűszeres vöröslencse krémleves gluténmentes kiskocka tésztával Provance-i csirkecomb filé Párolt rizs		Tarhonyaleves GM tarhonyával Rakott karfiol sertéscombbal kölessel, vegaföllel Gluténmentes kenyér Kakaós keksz (allergén mentes)		Tárkonyos pulykamedál ragu leves gluténmentes kiskocka tésztával Gránátos gluténmentes kocka Csemege uborka*5																				
	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.:														
	699 Kcal	28 g	23 g / 4,2 g	708 Kcal	21 g	19 g / 2,6 g	624 Kcal	33 g	15 g / 3,1 g	708 Kcal	35 g	17 g / 2,7 g	677 Kcal	17 g	11 g / 2,4 g														
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:														
	93 g	8 g	3,1 g	111 g	19 g	1,6 g	87 g	1 g	2,1 g	102 g	4 g	2,6 g	126 g	49 g	1,3 g														
Uzsonna	Méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér		Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér		Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér		Efepulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér TV paprika		The Rice rizsital Kakaós muffin																				
	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.:														
	196 Kcal	2 g	4 g / 1,2 g	172 Kcal	6 g	5 g / 1,4 g	183 Kcal	1 g	8 g / 4,5 g	226 Kcal	5 g	12 g / 3,9 g	191 Kcal	8 g	6 g / 1,6 g														
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:														
	38 g	12 g	0,9 g	24 g	0 g	1,8 g	27 g	0 g	1,3 g	24 g	0 g	1,7 g	25 g	17 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: tejtermékek, 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 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				47. hét 2025.11.17-11.21.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Csirkemájás krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika			Gyümölcsstea Kométa téli szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom			Gyümölcsstea Sült zöldségkrém Teljeskiőrlésű zsemle *1			Gyümölcsstea Tonhalkrém *4 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Lilahagyma		
	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	210 Kcal	6 g	5 g / 4,1 g	281 Kcal	13 g	10 g / 2,5 g	263 Kcal	11 g	3 g / 0,4 g	323 Kcal	13 g	15 g / 2,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	34 g	9 g	1,1 g	34 g	9 g	0,8 g	34 g	9 g	0,9 g	48 g	9 g	1 g	33 g	9 g	1,1 g
Ebéd	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Bakonyi sertéstokány Párolt rizs Alma			Csontleves GM finommetéltel Sertéscomb pörkölt Tökfőzelék rizsital Teljeskiőrlésű kenyér *1			Meggyleves rizsital Harcsapaprikás rizsital *4 Durum tésztaköret *1			Kertészleves GM kiskocka tésztával Rakott burgony sertéscombbal vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Gyömbéres tallér (allergén mentes)			Fejtettbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Pritaminos csirkemell Párolt rizs Mandarin		
	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.:
	699 Kcal	28 g	23 g / 4,2 g	704 Kcal	26 g	17 g / 2,3 g	712 Kcal	39 g	16 g / 3 g	708 Kcal	35 g	17 g / 2,7 g	741 Kcal	22 g	11 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	93 g	8 g	3,1 g	110 g	19 g	1,6 g	102 g	1 g	2,6 g	102 g	4 g	2,6 g	136 g	49 g	1,7 g
Uzsonna	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			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika			The Rice rizsital Kakaós muffin		
	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	214 Kcal	11 g	5 g / 1,5 g	225 Kcal	5 g	8 g / 4,6 g	269 Kcal	9 g	12 g / 4 g	198 Kcal	13 g	5 g / 1,5 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	33 g	0 g	1,2 g	30 g	0 g	1,6 g	25 g	17 g	1,6 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. 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

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Tejmentes- tojásmentes				47. hét 2025.11.17-11.21.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Csirkemájás krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika			Gyümölcsstea Kométa téli szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom			Gyümölcsstea Sült zöldségkrém Teljeskiőrlésű zsemle *1			Gyümölcsstea Tonhalkrém *4 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Lilahagyma		
	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: 210 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 5 g / 4,1 g só: 0,8 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 0,9 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 48 g	fehérje: 11 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g só: 1 g	energia: 323 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 13 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 15 g / 2,9 g só: 1,1 g
Ebéd	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Bakonyi sertéstokány Párolt rizs Alma			Csontleves GM finommetéltel Sertéscomb pörkölt Tökfőzelék rizsital Teljeskiőrlésű kenyér *1			Meggyleves rizsital Harcsapaprikás rizsital *4 Durum tésztaköret *1			Kertészleves GM kiskocka tésztával Rakott burgony sertéscombbal vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Gyömbéres tallér (allergén mentes)			Fejtettbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Pritaminos csirkemell Párolt rizs Mandarin		
	energia: 699 Kcal szénhidrát: 93 g	fehérje: 28 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,2 g só: 3,1 g	energia: 704 Kcal szénhidrát: 110 g	fehérje: 26 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2,3 g só: 1,5 g	energia: 712 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 39 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 16 g / 3 g só: 2,6 g	energia: 708 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 35 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2,7 g só: 2,6 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 136 g	fehérje: 22 g cukor: 49 g	zsír / telített zs.: 11 g / 2,3 g só: 1,7 g
Uzsonna	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			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika			The Rice rizsital Kakaós muffin		
	energia: 235 Kcal szénhidrát: 44 g	fehérje: 7 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,8 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: 225 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4,6 g só: 1,2 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4 g só: 1,6 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 13 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1,6 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. 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 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				47. hét 2025.11.17-11.21.							
Hétfő				Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Poharas tej 2,8%-os *7 Csirkemájás krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóborka			Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari körözött*7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika			Poharas tej 2,8%-os *7 Kométa téli szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom			Poharas tej 2,8%-os *7 Sült zöldségkrém Teljeskiőrlésű zsemle *1			Gyümölcsstea Tonhalkrém *4 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Lilahagyma		
	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.:
	316 Kcal	16 g	12 g / 4,8 g	299 Kcal	16 g	9 g / 4,7 g	313 Kcal	14 g	12 g / 6 g	348 Kcal	18 g	9 g / 3,4 g	408 Kcal	20 g	21 g / 5,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	0 g	1,3 g	37 g	0 g	1,2 g	36 g	0 g	1 g	50 g	0 g	1,3 g	35 g	0 g	1,3 g
Ebéd	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Bakonyi sertéstokány Párolt rizs Alma			Csontleves GM finommetéltel Sertéscomb pörkölt Tökfőzelék tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1			Meggyleves rizsitallal Harcsapaprikás tejföllel*4,7 Durum tésztaköret *1			Kertészleves GM kiskocka tésztával Rakott burgony sertéscombbal tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Gyömbéres tallér (allergén mentes)			Fejttettabb leves gluténmentes kiskocka tésztával Pritaminos csirkemell Párolt rizs Mandarin		
	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.:
	699 Kcal	28 g	23 g / 4,2 g	704 Kcal	26 g	18 g / 3,4 g	712 Kcal	39 g	16 g / 3 g	708 Kcal	35 g	17 g / 2,7 g	741 Kcal	29 g	13 g / 4,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	93 g	8 g	3,1 g	107 g	18 g	1,5 g	102 g	1 g	2,6 g	102 g	4 g	2,6 g	126 g	42 g	1,8 g
Uzsonna	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			Jogobella gyümölcsjoghurt *7 Vizes zsemle *1			Poharas tej 2,8%-os *7 Kakaós muffin		
	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.:
	332 Kcal	13 g	7 g / 2,6 g	214 Kcal	11 g	5 g / 1,5 g	303 Kcal	16 g	13 g / 7,5 g	269 Kcal	9 g	12 g / 4 g	175 Kcal	8 g	4 g / 2,1 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	54 g	13 g	1 g	30 g	0 g	1,7 g	30 g	0 g	1,5 g	30 g	0 g	1,6 g	26 g	17 g	0,8 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: 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 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				47. hét 2025.11.17-11.21.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Poharas tej 2,8%-os *7 Csirkemájás krém Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka			Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari körözött*7 Gluténmentes barna kenyér TV paprika			Poharas tej 2,8%-os *7 Kométa téli szalámi Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér Paradicsom			Poharas tej 2,8%-os *7 Sült zöldségkrém Gluténmentes barna kenyér			Gyümölcsstea Tonhalkrém *4 Gluténmentes barna kenyér Lilahagyma		
	energia: 308 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,9 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: 0 g	zsír / telített zs.: 16 g / 5,6 g só: 1,3 g	energia: 340 Kcal szénhidrát: 50 g	fehérje: 14 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,5 g só: 1,4 g	energia: 401 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 16 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 22 g / 6 g só: 1,5 g
Ebéd	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Bakonyi sertéstokány Párolt rizs Alma			Csontleves GM finommetéltel Sertéscomb pörkölt Tökfőzelék tejföllel*7 Gluténmentes kenyér			Meggyleves rizsital Harcsapaprikás tejföllel*4,7 Gluténmentes tésztaköret			Kertészleves GM kiskocka tésztával Rakott burgony sertéscombbal tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Gyömbéres tallér (allergén mentes)			Fejlesztettbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Pritaminos csirkemell Párolt rizs Mandarin		
	energia: 699 Kcal szénhidrát: 93 g	fehérje: 28 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,2 g só: 3,1 g	energia: 709 Kcal szénhidrát: 108 g	fehérje: 21 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 21 g / 3,7 g só: 1,6 g	energia: 624 Kcal szénhidrát: 87 g	fehérje: 33 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 15 g / 3,1 g só: 2,1 g	energia: 708 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 35 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2,7 g só: 2,6 g	energia: 677 Kcal szénhidrát: 116 g	fehérje: 24 g cukor: 42 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4,2 g só: 1,5 g
Uzsonna	Méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Herz Gourmet Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Jogobella gyümölcsjoghurt *7 Gluténmentes kenyér			Poharas tej 2,8%-os *7 Kakaós muffin		
	energia: 241 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 8 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g só: 0,8 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: 261 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 7,4 g só: 1,6 g	energia: 226 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3,9 g só: 1,7 g	energia: 167 Kcal szénhidrát: 26 g	fehérje: 3 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 0,9 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: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezámag, 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- tejmentes				47. hét 2025.11.17-11.21.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Csirkemájás krém Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka			Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes barna kenyér TV paprika			Gyümölcsstea Kométa téli szalámi Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér Paradicsom			Gyümölcsstea Sült zöldségkrém Gluténmentes barna kenyér			Gyümölcsstea Tonhalkrém *4 Lilahagyma		
	energia: 247 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 5 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g só: 1,2 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 2 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 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: 255 Kcal szénhidrát: 48 g	fehérje: 7 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,5 g só: 1,2 g	energia: 316 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 9 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 16 g / 3 g só: 1,3 g
Ebéd	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Bakonyi sertéstokány Párolt rizs Alma			Csontleves GM finommetéltel Sertéscomb pörkölt Tökfőzelék vegaföllel Gluténmentes kenyér			Meggyleves rizsital Harcsapaprikás vegaföllel*4 Gluténmentes tésztaköret			Kertészleves GM kiskocka tésztával Rakott burgony sertéscombbal vegaföllel Gluténmentes kenyér Gyömbéres tallér (allergén mentes)			Fejtettbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Pritaminos csirkemell Párolt rizs Mandarin		
	energia: 699 Kcal szénhidrát: 93 g	fehérje: 28 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,2 g só: 3,1 g	energia: 708 Kcal szénhidrát: 111 g	fehérje: 21 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 1,6 g	energia: 624 Kcal szénhidrát: 87 g	fehérje: 33 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 15 g / 3,1 g só: 2,1 g	energia: 708 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 35 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2,7 g só: 2,6 g	energia: 677 Kcal szénhidrát: 126 g	fehérje: 17 g cukor: 49 g	zsír / telített zs.: 11 g / 2,4 g só: 1,3 g
Uzsonna	Méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Herz Gourmet Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér TV paprika			The Rice rizsital Kakaós muffin		
	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: 172 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 1,8 g	energia: 183 Kcal szénhidrát: 27 g	fehérje: 1 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g só: 1,3 g	energia: 226 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3,9 g só: 1,7 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 8 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 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: 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 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				47. hét 2025.11.17-11.21.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Csirkemájás krém Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka			Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes barna kenyér			Gyümölcsstea Kométa téli szalámi Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér Paradicsom			Gyümölcsstea Sült zöldségkrém Gluténmentes barna kenyér			Gyümölcsstea Tonhalkrém *4 Gluténmentes barna kenyér Lilahagyma		
	energia: 247 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 5 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g só: 1,2 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 2 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 g só: 1 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 2 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1 g só: 1,1 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 48 g	fehérje: 7 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,5 g só: 1,2 g	energia: 316 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 9 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 16 g / 3 g só: 1,3 g
Ebéd	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Bakonyi sertéstokány Párolt rizs Alma			Csontleves GM finommetéltel Sertéscomb pörkölt Tökfőzelék vegaföllel Gluténmentes kenyér			Meggyleves rizsital Harcsapaprikás vegaföllel*4 Gluténmentes tésztaköret			Kertészleves GM kiskocka tésztával Rakott burgony sertéscombbal vegaföllel Gluténmentes kenyér Gyömbéres tallér (allergén mentes)			Fejtettbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Pritaminos csirkemell Párolt rizs Mandarin		
	energia: 699 Kcal szénhidrát: 93 g	fehérje: 28 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,2 g só: 3,1 g	energia: 708 Kcal szénhidrát: 111 g	fehérje: 21 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 1,6 g	energia: 624 Kcal szénhidrát: 87 g	fehérje: 33 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 15 g / 3,1 g só: 2,1 g	energia: 708 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 35 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2,7 g só: 2,6 g	energia: 677 Kcal szénhidrát: 126 g	fehérje: 17 g cukor: 49 g	zsír / telített zs.: 11 g / 2,4 g só: 1,3 g
Uzsonna	Méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér TV paprika			The Rice rizsital Kakaós muffin		
	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: 172 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 1,8 g	energia: 183 Kcal szénhidrát: 27 g	fehérje: 1 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g só: 1,3 g	energia: 226 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3,9 g só: 1,7 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 8 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 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: 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 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				48. hét 2025.11.24-11.28.							
	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	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	9 g	1,2 g	41 g	9 g	1,1 g	34 g	9 g	1,1 g
Ebéd	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós csirkecomb apró Párolt rizs			Csontleves GM finommetéltel Natúr sertéskaraj Vegyes gyümölcsmártás rizsitallal Teljeskiőrlésű kenyér *1			Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Mustáros sertésflekken*10 Hagymás tört burgonya Fejeskáposzta saláta			Tarhonyaleves GM tarhonyával Rakott zöldbab sertéscombbal, kölessel-vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Alma			Almaleves rizsitallal Azték csirkemell apró 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	Méz Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Gyulai kolbász Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika			Efef baromfi párizsi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1			Öcsi 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 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 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				48. hét 2025.11.24-11.28.							
	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: 265 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,6 g	energia: 212 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,7 g	energia: 193 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g	energia: 284 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g	energia: 196 Kcal	fehérje: 7 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,7 g
	szénhidrát: 34 g	cukor: 9 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 37 g	cukor: 9 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 34 g	cukor: 9 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 41 g	cukor: 9 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 34 g	cukor: 9 g	só: 1,1 g
Ebéd	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós csirkecomb apró Párolt rizs			Csontleves GM finommetéltel Natúr sertéskaraj Vegyes gyümölcsmártás rizsitallal Teljeskiőrlésű kenyér *1			Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Mustáros sertésflekken*10 Hagymás tört burgonya Fejeskáposzta saláta			Tarhonyaleves GM tarhonyával Rakott zöldbab sertéscombbal, kölessel-vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Alma			Almaleves rizsitallal Azték csirkemell apró Párolt rizs		
	energia: 725 Kcal	fehérje: 29 g	zsír / telített zs.: 30 g / 6,1 g	energia: 714 Kcal	fehérje: 32 g	zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g	energia: 713 Kcal	fehérje: 32 g	zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g	energia: 716 Kcal	fehérje: 46 g	zsír / telített zs.: 15 g / 1,9 g	energia: 744 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g
	szénhidrát: 84 g	cukor: 0 g	só: 2,2 g	szénhidrát: 95 g	cukor: 2 g	só: 2,9 g	szénhidrát: 108 g	cukor: 19 g	só: 2,7 g	szénhidrát: 97 g	cukor: 5 g	só: 3 g	szénhidrát: 102 g	cukor: 18 g	só: 2,7 g
Uzsonna	Méz Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Gyulai kolbász Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika			Efef baromfi párizsi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1			Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika		
	energia: 236 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1 g	energia: 256 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g	energia: 252 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3 g	energia: 208 Kcal	fehérje: 6 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g	energia: 211 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g
	szénhidrát: 46 g	cukor: 16 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 30 g	cukor: 0 g	só: 1,4 g	szénhidrát: 30 g	cukor: 0 g	só: 1,6 g	szénhidrát: 28 g	cukor: 0 g	só: 1,2 g	szénhidrát: 31 g	cukor: 0 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 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 Tojásmentes			48. hét 2025.11.24-11.28.											
	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	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós csirkecomb apró Párolt rizs		Csontleves GM finommetéltel Natúr sertéskaraj Vegyes gyümölcsmártás tejjel*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1		Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Mustáros sertésflekken*10 Hagymás tört burgonya Fejeskáposzta saláta		Tarhonyaleves GM tarhonyával Rakott zöldbab sertéscombbal, kölessel-tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Alma		Almaleves rizsitallal Azték csirkemell apró 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: 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		Efef baromfi párizsi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka		Trappista sajt Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1		Öcsi csirkemell 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.) (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				48. hét 2025.11.24-11.28.																																							
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		fehérje: 4 g		zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g		energia: 241 Kcal		fehérje: 6 g		zsír / telített zs.: 8 g / 2,6 g		energia: 345 Kcal		fehérje: 12 g		zsír / telített zs.: 16 g / 4,7 g		energia: 327 Kcal		fehérje: 10 g		zsír / telített zs.: 15 g / 4,2 g		energia: 310 Kcal		fehérje: 12 g		zsír / telített zs.: 13 g / 5,7 g																		
szénhidrát: 34 g		cukor: 9 g		só: 1,2 g		szénhidrát: 37 g		cukor: 9 g		só: 1,5 g		szénhidrát: 37 g		cukor: 0 g		só: 1,6 g		szénhidrát: 37 g		cukor: 0 g		só: 1,4 g		szénhidrát: 36 g		cukor: 0 g		só: 1,7 g																			
Ebéd	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós csirkecomb apró Párolt rizs						Csontleves GM finommetéltel Natúr sertéskaraj Vegyes gyümölcsmártás tejjel*7 Gluténmentes kenyér						Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Mustáros sertésflekken*10 Hagymás tört burgonya Fejeskáposzta saláta						Tarhonyaleves GM tarhonyával Rakott zöldbab sertéscombbal, kölessel-tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Alma						Almaleves rizsitallal Azték csirkemell apró Párolt rizs																						
	energia: 721 Kcal		fehérje: 24 g		zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g		energia: 711 Kcal		fehérje: 28 g		zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g		energia: 711 Kcal		fehérje: 35 g		zsír / telített zs.: 19 g / 4,8 g		energia: 677 Kcal		fehérje: 41 g		zsír / telített zs.: 16 g / 2,8 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: 92 g		cukor: 0 g		só: 3 g		szénhidrát: 100 g		cukor: 18 g		só: 2,8 g		szénhidrát: 91 g		cukor: 3 g		só: 2,9 g		szénhidrát: 102 g		cukor: 18 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						Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér TV paprika																						
	energia: 295 Kcal		fehérje: 7 g		zsír / telített zs.: 7 g / 2,9 g		energia: 213 Kcal		fehérje: 5 g		zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g		energia: 252 Kcal		fehérje: 6 g		zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g		energia: 286 Kcal		fehérje: 12 g		zsír / telített zs.: 15 g / 7,9 g		energia: 169 Kcal		fehérje: 7 g		zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g																		
szénhidrát: 50 g		cukor: 16 g		só: 1,2 g		szénhidrát: 24 g		cukor: 0 g		só: 1,5 g		szénhidrát: 46 g		cukor: 15 g		só: 1,1 g		szénhidrát: 25 g		cukor: 0 g		só: 1,8 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. 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 Gluténmentes- tejmentes				48. hét 2025.11.24-11.28.							
	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.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	247 Kcal	4 g	11 g / 3,9 g	204 Kcal	3 g	5 g / 0,8 g	260 Kcal	6 g	11 g / 1,7 g	242 Kcal	4 g	10 g / 1,2 g	188 Kcal	2 g	5 g / 0,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	33 g	9 g	1,2 g	37 g	9 g	1,2 g	35 g	9 g	1,3 g	35 g	9 g	1,2 g	34 g	9 g	1,3 g
Ebéd	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós csirkecomb apró Párolt rizs			Csontleves GM finommetéltel Natúr sertéskaraj Vegyes gyümölcsmártás rizsitallal Gluténmentes kenyér			Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Mustáros sertésflekken*10 Hagymás tört burgonya Fejeskáposzta saláta			Tarhonyaleves GM tarhonyával Rakott zöldbab sertéscombbal, kölessel-vegaföllel Gluténmentes kenyér Alma			Almaleves rizsitallal Azték csirkemell apró 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	702 Kcal	27 g	23 g / 4,6 g	713 Kcal	32 g	17 g / 3,6 g	681 Kcal	41 g	15 g / 2,2 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	96 g	2 g	3 g	108 g	19 g	2,7 g	94 g	5 g	2,9 g	102 g	18 g	2,7 g
Uzsonna	Méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Gyulai kolbász Liga margarin, light Gluténmentes kenyér TV paprika			Efef baromfi párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka			Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér 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.:
	198 Kcal	0 g	4 g / 1,2 g	213 Kcal	5 g	11 g / 3,4 g	210 Kcal	5 g	10 g / 2,9 g	201 Kcal	1 g	9 g / 4,6 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:
	40 g	16 g	0,9 g	24 g	0 g	1,5 g	24 g	0 g	1,7 g	29 g	0 g	1,4 g	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 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				48. hét 2025.11.24-11.28.							
	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.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	247 Kcal	4 g	11 g / 3,9 g	204 Kcal	3 g	5 g / 0,8 g	185 Kcal	2 g	5 g / 1 g	242 Kcal	4 g	10 g / 1,2 g	188 Kcal	2 g	5 g / 0,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	33 g	9 g	1,2 g	37 g	9 g	1,2 g	34 g	9 g	1,1 g	35 g	9 g	1,2 g	34 g	9 g	1,3 g
Ebéd	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós csirkecomb apró Párolt rizs			Csontleves GM finommetéltel Natúr sertéskaraj Vegyes gyümölcsmártás rizsitallal Gluténmentes kenyér			Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Mustáros sertésflekken*10 Hagymás tört burgonya Fejeskáposzta saláta			Tarhonyaleves GM tarhonyával Rakott zöldbab sertéscombbal, kölessel-vegaföllel Gluténmentes kenyér Alma			Almaleves rizsitallal Azték csirkemell apró 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	702 Kcal	27 g	23 g / 4,6 g	713 Kcal	32 g	17 g / 3,6 g	681 Kcal	41 g	15 g / 2,2 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	96 g	2 g	3 g	108 g	19 g	2,7 g	94 g	5 g	2,9 g	102 g	18 g	2,7 g
Uzsonna	Méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Gyulai kolbász Liga margarin, light Gluténmentes kenyér TV paprika			Efef baromfi párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka			Violife natúr növényi sajt helyettesítő Gluténmentes barna kenyér			Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér 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.:
	198 Kcal	0 g	4 g / 1,2 g	213 Kcal	5 g	11 g / 3,4 g	210 Kcal	5 g	10 g / 2,9 g	201 Kcal	1 g	9 g / 4,6 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:
	40 g	16 g	0,9 g	24 g	0 g	1,5 g	24 g	0 g	1,7 g	29 g	0 g	1,4 g	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 tartósítószeret.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus