

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Általános iskola étlapja

45. hét

2025.11.03.-2025.11.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó, 1,5 %-os *7 Fatörzs kifli*1,3,7	Gyümölcstea Libazsír*7 Fehér kenyér*1 Lilahagyma	Mézes-citromos gyümölcstea Tojás karika *3 Margarin Rozskenyér*1 Jégsaláta	Tej, 1,5%-os *7 Füstölt sajtkrém*7 Fehér kenyér *1 Kígyóuborka	Tej, 1,5%-os *7 Natúr vajkrém*7 Teljeskiórlésű kenyér*1 Tv paprika
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 351 kcal 15 g 11 g / 2,8 g szénhidrát: cukor: só: 48 g 0 g 1,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 351 kcal 14 g 9 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 52 g 10 g 0,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 363 kcal 19 g 15 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 45 g 9 g 1,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 329 kcal 14 g 12 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 42 g 9 g 2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 362 kcal 16 g 15 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 0 g 1,1 g
Ebéd B menü	Sertésgulyás leves*1,9 Prézlis durum tészta*1 Sárgabarack extra dzsem	Tojásleves*1,3 Sült sertés virsli *6,7 Sárgaborsó főzelék *1 Félbarna kenyér *1 Gyümölcs	Zellerkrémleves levesgyönggyel*1,3,6,7,9 Óvári pangasius halfilék*4,7 Petrezselymes burgonya Fejeskáposzta saláta	Burgonyagombóc leves *1,3,7,9 Fűszeres sült csirkecomb*9 Párolt lilakáposzta Párolt bulgur*1 Zabrudai*1,5,7,8,	Fahéjas szilvaleves*1,7 Rakott burgonya *3,6,7 <i>(burgonya, tejföl 12%-os, tojás, baromfi virsli, füstölt kolbász)</i> Csemege uborka*10 Teljeskiórlésű kenyér *1
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 720 kcal 18 g 27 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 101 g 30 g 2,4 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 726 kcal 35 g 31 g / 7 g szénhidrát: cukor: só: 80 g 0 g 2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 739 kcal 26 g 20 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 113 g 16 g 1,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 784 kcal 34 g 32 g / 8 g szénhidrát: cukor: só: 90 g 5 g 2,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 707 kcal 38 g 18 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 97 g 5 g 2 g
Uzsonna	Pick Csemege szelet Margarin Félbarna kenyér *1	Libamájás krém Teljeskiórlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Könnnyű és Finom gyümölcsjoghurt*7 Tejes kifli*1	Pick marhapárizsi Margarin Teljeskiórlésű zsemle *1	Burgonyás pogácsa*1,3,6,7
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 244 kcal 6 g 13 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 25 g 0 g 0,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 246 kcal 10 g 9 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 30 g 0,1 g 1,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 207 kcal 3 g 1 g / 0,6 g szénhidrát: cukor: só: 46 g 13,5 g 0,07 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 207 kcal 13 g 4 g / 1 g szénhidrát: cukor: só: 31 g 0 g 1,4 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 248 kcal 4 g 12 g / 0 g szénhidrát: cukor: só: 30 g 4 g 0,05 g

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

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

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

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

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Horváth Ferencné

Szakács

Pethő Ferencné

Konyhafőnök

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5 %-os *7 Zöldfűszeres harcsapástétom*4 Kukoricás kenyér *1 Paradicsom	Tejeskávé tej 1,5 %-os*7 Mazsolás kalács*1,3,7 Teavaj*7	Gyümölcsstea Tojáskrém*3,7,9 Vizes zsemle*1 Kígyóuborka	Kakaós tej 1,5%-os*7 Kukoricapehely natúr*8	Tej, 1,5 %-os *7 Zöldfűszeres túrókrém*7 Teljeskiőrlésű magvas zsemle*1,8 Kaliforniai paprika
	energia: 347 kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 357 kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 348 kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 13 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 318 kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 6 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 318 kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 6 g cukor: 0 g só: 1,5 g
Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves *1,3,7,9 <i>(pulykamedál, burgonya, vegyes zöldség, zöldborsó, tészta, tejföl, 12%-os, tej, 1,5%-os, tárkony)</i> Kakaós cukorszórat Tejbendara *1,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Erdei gyümölcsleves *1,3,7 <i>(csirkecomb filé, tejföl 12%-os, fűszerek)</i> Csirkepaprikás*1,7 Durum tésztaköret *1 Fejeskáposzta saláta	Kukoricagaluska leves *1,3,9 Mézes, mustáros, tejszínes csirkemellcsíkok *1,7,10 Párolt bulgur*1 Alma	Lebbencsleves*1,3,9 Fokhagymás sertéssült*1 Paradicsomos káposztafőzelék*1 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaókrémes kókuszgolyó *1,3,5,6,7,8,12	Almás sütőtökrémleves pirított tökmaggal*1,7 Kemencés rántott sertéskaraj*1,3,7 Tört burgonya margarinnal*7 Csemege uborka
	energia: 719 kcal szénhidrát: 115 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g cukor: 0,3 g só: 2,6 g	energia: 746 kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 25 g / 6 g cukor: 0 g só: 3,5 g	energia: 753 kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 21 g / 5 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 759 kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 48 g zsír / telített zs.: 27 g / 7 g cukor: 14 g só: 2,9 g	energia: 759 kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 48 g zsír / telített zs.: 27 g / 7 g cukor: 14 g só: 2,9 g
Uzsonna	Kockasajt *7 Tejes kifli*1,7	Tavaszi felvágott*1,7,8 Margarin Félbarna kenyér *1 Kávia paprika	Gyümölcsjoghurt*7 Teljeskiőrlésű kifli*1	Füldői sonka Margarin Teljeskiőrlésű kenyér *1 Zöldpaprika	Lekváros táská *1,3,7
	energia: 213 kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 9 g / 1 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 225 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g cukor: 8 g só: 1,3 g	energia: 212 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1 g cukor: 8 g só: 1,3 g	energia: 212 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1 g cukor: 8 g só: 1,3 g

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

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

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

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

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Horváth Ferencné
Szakács

Pethő Ferencné
Konyhafőnök

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

47.hét

2025.11.17-11.21

Általános iskola étlapja

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5%-os *7 Csabai szeletlet parasztkolbász Margarin Búzakorpás kenyér*1 Paradicsom	Vaníliás tej, 1,5%-os *7 Briós*1,3,7	Gyümölcsstea Tojás karika *3 Margarin Teljeskiőrlésű zsemle *1 Jégsaláta	Tej, 1,5%-os *7 Édes mazsolás túrókrém*7 Kalács*1,3,6,7	Tej, 1,5%-os *7 Natúr vajkrém Félbarna kenyér*7 Lilahagyma
	energia: 347 kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g só: 1,5 g	energia: 357 kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 1,2 g	energia: 348 kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 3 g só: 1,1 g	energia: 318 kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 14 g cukor: 1,5 g zsír / telített zs.: 12 g / 6 g só: 1,5 g	energia: 321 kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 6 g só: 0,9 g
Ebéd B hét	Frankfurti leves <i>(kelkáposzta, sertés virsli, burgonya tejfől 12%-os, liszt, fűszerek)</i> Diós metélt *1,3 <i>(darált dió, porcukor, durum száraz tészta)</i> Alma	Zöldségleves tésztával*1,3 Paradicsomos húsgombóc sertéscombbal*1 Főtt burgonya Teljeskiőrlésű kenyér*1	Fejttetbab leves tésztával*1,3,7,9 Csiki sertéstokány*1 <i>(sertéscomb, zöldborsó, gomba)</i> Párolt bulgur*1 Csemege uborka*6,8,9,10	Tarhonyaleves *1,3,9 Fokhagymás pulykamell apró*1 Lencsefőzelék *1,7,10 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Piskóta szelet*1,3,6,7,8,9	Fahéjas Almaleves *1,7 Kemencés rántott halfilé*1,3,4,7 Kukoricás párolt rizs
	energia: 719 kcal szénhidrát: 115 g fehérje: 31 g cukor: 0,3 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 2,6 g	energia: 746 kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 6 g só: 3,5 g	energia: 753 kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 5 g só: 1,7 g	energia: 759 kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 48 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 27 g / 7 g só: 2,9 g	energia: 758 kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 46 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 36 g / 5 g só: 1,3 g
Uzsonna	Sajtkrém*7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Soproni felvágott *6 Margarin Rozskenyér *1 Kaliforniai paprika	Könnýű és Finom gyümölcsjoghurt*7 Tejes kifli*1	Pick marhapárizsi Margarin Teljeskiőrlésű magvas zsemle *1 Kígyóuborka	Szilvalekváros croasson*1,3,6,7
	energia: 213 kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 1 g só: 0,9 g	energia: 225 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3 g só: 1,8 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 6 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g só: 1,3 g	energia: 212 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 6 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 3 g / 1 g só: 1,3 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 6 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 14 g / 4 g só: 0,5 g

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

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

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

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

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Horváth Ferencné

Szakács

Pethő Ferencné

Konyhafőnök

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

Általános iskola étlapja

48. hét
2025.11.24.-11.28

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	Tej, 1,5%-os *7 Sertés finommájás *6,7 Félbarna kenyér *1 Paradicsom	Karamellás tej 1,5%-os *7 Fatörzs kifli*1,3,6,7	Tej, 1,5%-os *7 Dzsungel gabonapehely *1,5,6,7,8,11 <i>(mézes, malátás, kakaós</i> Félbarna kenyér*1	Gyümölcsstea Tonhalkrém*1,4,7 Teljeskiőrlésű magvas zsemle *1,11 Lilahagyma	Tej, 1,5%-os *7 Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér *1 TV paprika	
	energia: 376 kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 16,5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11,6 g / 3,2 g só: 1,7	energia: 334 kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 13 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g só: 0,7 g	energia: 349 kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 17 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 14 g / 8 g só: 1,7 g	energia: 335 kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 14 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,7 g só: 1 g	energia: 377 kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 7 g só: 2,5 g	energia: szénhidrát: fehérje: cukor: zsír / telített zs.: só:
Ebéd B menü	Bakonyi betyárleves *1,3,7,9 <i>(sertéscomb, leveszöldség, tejföl 12%-os, burgonya, levestészta, zöldborsó,szalonna fűszerpaprika, kapor, csiperke gomba)</i> Káposztás durum kocka*1	Majorannás májgaluska leves*1,3,9 <i>(vegyes zöldség, burgonya, lebbencs tészta)</i> Trappista sajtos, rakott karfiol sertéscombbal,tojással és bulgurral*1,3,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Lebbencs leves*1,3,9 Pritamin paprikás, sertés sonkás sertéskaraj *1 <i>(sertéskaraj, pritamin paprika, sertés sonka, paradicsompüré)</i> Hagymás tört burgonya*7	Reszelt tészta leves *1,3,9 Pulykamell pörkölt Lencsefőzelék*1,10 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Zellerkrémleves levesgyönggyel *1,3,7,9 Firenzei búbos csirkemell *1,3,7 <i>(csirkemell, kenyér, trappista sajt, tojás, spenót, fokhagyma)</i> Petrezselymes burgonya Csemege cékla *10	Sertés gulyásleves*1,3, Tirol meggyes rétes*1,3,7
	energia: 715 kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 42 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 7 g só: 1,9 g	energia: 736 kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 36 g cukor: 0,8 g zsír / telített zs.: 31 g / 6 g só: 1,8 g	energia: 730 kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 36 g / 7,8 g só: 1,7 g	energia: 715 kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 37 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 35 g / 8 g só: 2,1 g	energia: 710 kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 28 g / 6 g só: 2,6 g	energia: szénhidrát: fehérje: cukor: zsír / telített zs.: só:
Uzsonna	Kockasajt *7 Tejes Kifli *1,7	Fokhagymás felvágott *6 Margarin Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kígyóuborka	Efepulykamellsonkapaprikás kéregben Margarin Rozskenyér*1	Méz Teljeskiőrlésű zsemle*1, Fehér kenyér *1	Pizzás csiga*1,3,7	
	energia: 223 kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 1,5 g	energia: 246 kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 11 g cukor: 0,2 g zsír / telített zs.: 11 g / 4 g só: 1,5 g	energia: 255 kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g só: 2,2 g	energia: 266 kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 4 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,8 g só: 0,4 g	energia: 233 kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 8 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 4,5 g / 0,3 g só: 0,1 g	energia: szénhidrát: fehérje: cukor: zsír / telített zs.: só:

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

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

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

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

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Horváth Ferencné
Szakács

Pethő Ferencné
Konyhafőnök