

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

Gimnázium diétás étlapja
Gluténmentes- tejmentes

45. hét
2024.11.04-11.08

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Almás sütőtökrémleves rizsitallal Zöldborsós sertéstokány Párolt rizs	Tarhonyaleves GM tarhonyával Spenótos, rizskrémés, növényi sajtos halfilé*4 Tört burgonya margarinnal Körte	Karfiollevés vegaföllel gluténmentes kiskocka tésztával GM rántott sertéskaraj Párolt rizs Friss saláta	Zöldséges burgonyaleves Fűszeres csirkecomb filé Zöldbabfőzelék vegaföllel Gluténmentes kenyér Alma	Magyaros gombaleves gluténmentes kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan rizsitallal*10 Gluténmentes tésztaköret
	energia: 802 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,8 g cukor: 0 g só: 4,2 g	energia: 801 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,1 g cukor: 13 g só: 3,3 g	energia: 798 Kcal szénhidrát: 129 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,3 g cukor: 12 g só: 2,1 g	energia: 764 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g cukor: 30 g só: 3,2 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,6 g cukor: 1 g só: 2,9 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. szezámmag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételesbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)
(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)
(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószeret tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószereket.

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Gimnázium diétás étlapja Gluténmentes						45. hét 2024.11.04-11.08					
Hétfő				Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Almás sütőtökrémleves rizsitallal Zöldborsós sertéstokány Párolt rizs			Tarhonyaleves GM tarhonyával Spenótos, rizskrémés, trappista sajtos halfilé*4,7 Tört burgonya margarinnal Körte			Karfiolleves vegaföllel gluténmentes kiskocka tésztával GM rántott sertéskaraj Párolt rizs Friss saláta			Zöldséges burgonyaleves Fűszeres csirkecomb filé Zöldbabfőzelék tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Alma			Magyaros gombaleves gluténmentes kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan tejföllel*7,10 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.:
	802 Kcal	30 g	34 g / 7,8 g	770 Kcal	40 g	27 g / 5,7 g	798 Kcal	25 g	19 g / 2,3 g	740 Kcal	31 g	23 g / 5,7 g	775 Kcal	41 g	32 g / 6,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	92 g	0 g	4,2 g	91 g	8 g	3,3 g	129 g	12 g	2,1 g	101 g	25 g	3,2 g	79 g	1 g	2,9 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. szezámmag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételesbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

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

Gimnázium diétás étlapja
Tejmentes- tojásmentes

45. hét
2024.11.04-11

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek	
Ebéd	Almás sütőtökökrémleves rizsitalal Zöldborsós sertéstokány Párolt rizs			Tarhonyaleves GM tarhonyával Spenótos, rizskrém, növényi sajtos halfilé*4 Tört burgonya margarinnal Körte			Karfiolleves vegaföllel gluténmentes kiskocka tésztával GM rántott sertéskaraj Párolt rizs Friss saláta			Zöldséges burgonyaleves Fűszeres csirkecomb filé Zöldbabfőzelék vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Alma			Magyaros gomb: gluténmentes kiskock Pulykamell apró vadasan Durum tészta	
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:
	802 Kcal	30 g	34 g / 7,8 g	889 Kcal	44 g	27 g / 5 g	813 Kcal	30 g	19 g / 2,2 g	851 Kcal	34 g	22 g / 4,2 g	732 Kcal	36 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:
	92 g	0 g	4,2 g	115 g	13 g	3,7 g	128 g	12 g	2,1 g	127 g	31 g	3,6 g	81 g	1 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. puhát (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 étel híg, mentes és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Sójat tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étel készítenek. Alapjában az étel nem tartalmaz olajos magvakat és tartósítószer

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Culyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

aleves
a tésztával
rizsitalal*10
ret*1

zsír / telített zs.:
28 g / 5,6 g
sól:
2,9 g

estüek

sítószerket.

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Ginázium diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes				46. hét 2025.11.10-11.14.							
Ebéd	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	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:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	837 Kcal	29 g	32 g / 6,6 g	863 Kcal	22 g	34 g / 8,8 g	784 Kcal	32 g	29 g / 5,3 g	828 Kcal	33 g	27 g / 5,1 g	772 Kcal	31 g	26 g / 5,1 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
107 g	0 g	2,7 g	115 g	25 g	3,2 g	96 g	2 g	3 g	112 g	12 g	3,8 g	103 g	2 g	3,1 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 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				Ginázium diétás étlapja Gluténmentes						46. hét 2025.11.10-11.14.					
Hétfő				Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	837 Kcal	29 g	32 g / 6,6 g	863 Kcal	22 g	34 g / 8,8 g	784 Kcal	32 g	29 g / 5,3 g	797 Kcal	36 g	27 g / 5,7 g	800 Kcal	35 g	30 g / 7,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	107 g	0 g	2,7 g	115 g	25 g	3,2 g	96 g	2 g	3 g	103 g	7 g	3,8 g	95 g	0 g	3,2 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és 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.
Keeskemét
Aradi vértanúk tere 9/b.
Tel.: 76/ 504 - 201

Ginázium diétás étlapja
Tejmentes- tojásmentes

46. hét
2025.11.10-11.14.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Őszi almaleves rizsitalall 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.:
	837 Kcal	29 g	32 g / 6,6 g	898 Kcal	28 g	34 g / 8,5 g	784 Kcal	32 g	29 g / 5,3 g	864 Kcal	39 g	27 g / 4,8 g	769 Kcal	36 g	24 g / 4,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	107 g	0 g	2,7 g	119 g	25 g	3,3 g	96 g	2 g	3 g	115 g	12 g	3,9 g	102 g	2 g	2,9 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. 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 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			Ginázium diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes			47. hét 2025.11.17-11.21.									
Ebéd	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Bakonyi sertéstokány Párolt rizs Alma			Csontleves GM finommetéltel Sertéscomb pörkölt Tökfőzelék vegaföllel Gluténmentes kenyér			Meggyleves rizsitallal 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: 837 Kcal szénhidrát: 107 g	fehérje: 29 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 32 g / 6,6 g só: 2,7 g	energia: 863 Kcal szénhidrát: 115 g	fehérje: 22 g cukor: 25 g	zsír / telített zs.: 34 g / 8,8 g só: 3,2 g	energia: 784 Kcal szénhidrát: 96 g	fehérje: 32 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 29 g / 5,3 g só: 3 g	energia: 828 Kcal szénhidrát: 112 g	fehérje: 33 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 27 g / 5,1 g só: 3,8 g	energia: 772 Kcal szénhidrát: 103 g	fehérje: 31 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 26 g / 5,1 g só: 3,1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószeret tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és 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				Ginázium diétás étlapja Gluténmentes				47. hét 2025.11.17-11.21.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Bakonyi sertéstokány Párolt rizs Alma			Csontleves GM finommetéltel Sertéscomb pörkölt Tökfőzelék tejföllel*7 Gluténmentes kenyér			Meggyleves rizsitallal Harcsapaprikás tejföllel*4,7 Gluténmentes tésztaköret			Kertészleves GM kiskocka tésztával Rakott burgony sertéscombbal tejföllel*7 Gluténmentes kenyér 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.:
	837 Kcal	29 g	32 g / 6,6 g	863 Kcal	22 g	34 g / 8,8 g	784 Kcal	32 g	29 g / 5,3 g	797 Kcal	36 g	27 g / 5,7 g	800 Kcal	35 g	30 g / 7,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	107 g	0 g	2,7 g	115 g	25 g	3,2 g	96 g	2 g	3 g	103 g	7 g	3,8 g	95 g	0 g	3,2 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezám, 12. kén-dioxid, 13. csillagfű, 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.

Keeskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Ginázium diétás étlapja

Tejmentes- tojásmentes

47. hét

2025.11.17-11.21.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Bakonyi sertéstokány Párolt rizs Alma			Csontleves GM finommetéltel Sertéscomb pörkölt Tökfőzelék rizsitalal Teljeskiőrlésű kenyér *1			Meggyleves rizsitalal Harcsapaprikás rizsitalal *4 Durum tésztaköret *1			Kertészleves GM kiskocka tésztával Rakott burgony sertéscombbal vegaföllel 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.:
	837 Kcal	29 g	32 g / 6,6 g	898 Kcal	28 g	34 g / 8,5 g	784 Kcal	32 g	29 g / 5,3 g	864 Kcal	39 g	27 g / 4,8 g	769 Kcal	36 g	24 g / 4,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	107 g	0 g	2,7 g	119 g	25 g	3,3 g	96 g	2 g	3 g	115 g	12 g	3,9 g	102 g	2 g	2,9 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 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			Gimnázium diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes			48. hét 2025.11.24-11.28.									
Ebéd	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
	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: 827 Kcal szénhidrát: 95 g	fehérje: 27 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 37 g / 7,3 g só: 2,7 g	energia: 807 Kcal szénhidrát: 106 g	fehérje: 30 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 28 g / 5,5 g só: 3,6 g	energia: 837 Kcal szénhidrát: 126 g	fehérje: 37 g cukor: 21 g	zsír / telített zs.: 20 g / 4 g só: 3,3 g	energia: 819 Kcal szénhidrát: 110 g	fehérje: 47 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 21 g / 2,8 g só: 3,6 g	energia: 870 Kcal szénhidrát: 119 g	fehérje: 31 g cukor: 22 g	zsír / telített zs.: 29 g / 5,4 g só: 3,5 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tej, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezám, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az 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				Gimnázium diétás étlapja Gluténmentes						48. hét 2025.11.24-11.28.					
Hétfő				Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	827 Kcal	27 g	37 g / 7,3 g	808 Kcal	31 g	31 g / 7,3 g	843 Kcal	40 g	23 g / 5,5 g	817 Kcal	47 g	22 g / 3,7 g	870 Kcal	31 g	29 g / 5,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	95 g	0 g	2,7 g	100 g	0 g	3,6 g	118 g	20 g	3,5 g	107 g	5 g	3,6 g	119 g	22 g	3,5 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tej, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezám, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az 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