

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Tejmentes				2. hét 2026.01.05-01.10.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Sertés májaskrém Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Gyümölcsstea Lilahagymás sonkakerém Teljeskiőrlésű zsemle*1			Gyümölcsstea Tej-tojásmentes briós*1			Gyümölcsstea Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika		
	energia: 265 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 9 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,6 g só: 0,5 g	energia: 212 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 8 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,7 g só: 1,1 g	energia: 267 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 10 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,6 g só: 1,2 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 41 g	fehérje: 8 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g só: 1,1 g	energia: 196 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 7 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,7 g só: 1,1 g
Ebéd	Magyaros burgonyaleves Bazsalikomos csirkemell tokány rizsitalal Párolt rizs			Csontleves gluténmentes finommetélttel Sertéscomb vagdalt Zöldborsófőzelék rizsitalal Teljeskiőrlésű kenyér *1			Paradicsomleves gluténmentes betűtésztaával Mustáros sertésflekken sertéskarajból*9 Hagymás tört burgonya Banán			Tarhonyaleves gluténmentes tarhonyával Fokhagymás pulykamell apró Lencsefőzelék rizsitalal Teljeskiőrlésű kenyér *1			Fahéjas almaleves rizsitalal Brassói aprópecsenye sertéscombbal Pirított burgonya Fejeskáposzta saláta		
	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: 714 Kcal szénhidrát: 95 g	fehérje: 32 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,9 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g	fehérje: 32 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g só: 2,7 g	energia: 716 Kcal szénhidrát: 97 g	fehérje: 46 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 15 g / 1,9 g só: 3 g	energia: 730 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 28 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,2 g só: 2,6 g
Uzsonna	Sárgabarack extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Vizes zsemle*1			Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes 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: 256 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g só: 1,4 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: 208 Kcal szénhidrát: 28 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g só: 1,2 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 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				2. hét 2026.01.05-01.10.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Sertés májaskrém Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Gyümölcsstea Lilahagymás sonkakerém Teljeskiőrlésű zsemle*1			Gyümölcsstea Tej-tojásmentes briós*1			Gyümölcsstea Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1			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	193 Kcal	6 g	4 g / 0,9 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	0,5 g	37 g	9 g	1,1 g	34 g	17 g	0,9 g	41 g	9 g	1,1 g	34 g	9 g	1,1 g
Ebéd	Magyaros burgonyaleves Bazsalikomos csirkemell tokány rizsitalal Párolt rizs			Csontleves gluténmentes finommetélttel Sertéscomb vagdalt Zöldborsófőzelék rizsitalal Teljeskiőrlésű kenyér *1			Paradicsomleves gluténmentes betűtésztaával Mustáros sertésflekken sertéskarajból*9 Hagymás tört burgonya Banán			Tarhonyaleves gluténmentes tarhonyával Fokhagymás pulykamell apró Lencsefőzelék rizsitalal Teljeskiőrlésű kenyér *1			Fahéjas almaleves rizsitalal Brassói aprópecsenye sertéscombbal Pirított burgonya Fejeskáposzta saláta		
	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	744 Kcal	28 g	24 g / 4,6 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	2,7 g
Uzsonna	Sárgabarack extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Vizes zsemle*1			Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes 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	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. 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 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				Általános iskola diétás étlapja Tojásmentes				2. hét 2026.01.05-01.10.							
	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*1			Poharas tej 2,8%-os *7 Tej-tojásmentes briós*1			Poharas tej 2,8%-os *7 Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1			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: 0,5 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: 17 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	Magyaros burgonyaleves Bazsalikomos csirkemell tokány rizsitallal Párolt rizs			Csontleves gluténmentes finommetélttel Sertéscomb vagdalt Zöldborsófőzelék rizsitallal Teljeskiőrlésű kenyér *1			Paradicsomleves gluténmentes betűtésztaával Mustáros sertésflekken sertéskarajból*9 Hagymás tört burgonya Banán			Tarhonyaleves gluténmentes tarhonyával Fokhagymás pulykamell apró Lencsefőzelék tejföllel *7 Teljeskiőrlésű kenyér *1			Fahéjas almaleves rizsitallal Brassói aprópecsenye sertéscombbal Pirított burgonya Fejeskáposzta saláta		
	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: 1 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	Sárgabarack extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Trappista sajt szelet*7 Liga margarin, light Vizes zsemle*1			Jogobella classic gyümölcsjoghurt*7 Teljeskiőrlésű zsemle *1			Trappista sajt szelet*7 Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle*1 Paradicsom			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1		
	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				2. hét 2026.01.05-01.10.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Sárgabarack extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Trappista sajt szelet*7 Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			Jogobella classic gyümölcsjoghurt*7 Gluténmentes kenyér			Trappista sajt szelet*7 Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér Paradicsom			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér		
	energia: 295 Kcal szénhidrát: 50 g	fehérje: 7 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2,9 g só: 1,2 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g só: 1,5 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 46 g	fehérje: 6 g cukor: 15 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 1,1 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	energia: 169 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1,9 g
Ebéd	Magyaros burgonyaleves Bazsalikomos csirkemell tokány rizsitalal Párolt rizs			Csontleves gluténmentes finommetélttel Sertéscomb vagdalt Zöldborsófőzelék rizsitalal Teljeskiőrlésű kenyér *1			Paradicsomleves gluténmentes betűtésztaával Mustáros sertésflekken sertéskarajból*9 Hagymás tört burgonya Banán			Tarhonyaleves gluténmentes tarhonyával Fokhagymás pulykamell apró Lencsefőzelék tejföllel *7 Gluténmentes kenyér			Fahéjas almaleves rizsitalal Brassói aprópecsenye sertéscombbal Pirított burgonya Fejeskáposzta saláta		
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 85 g	fehérje: 24 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g só: 2,3 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 92 g	fehérje: 28 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g só: 3 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: 677 Kcal szénhidrát: 91 g	fehérje: 41 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 16 g / 2,8 g só: 2,9 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	Sárgabarack extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Trappista sajt szelet*7 Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			Jogobella classic gyümölcsjoghurt*7 Gluténmentes kenyér			Trappista sajt szelet*7 Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér Paradicsom			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér		
	energia: 295 Kcal szénhidrát: 50 g	fehérje: 7 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 7 g / 2,9 g só: 1,2 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g só: 1,5 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 46 g	fehérje: 6 g cukor: 15 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 1,1 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	energia: 169 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

(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 tartósítószereket.

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201			Általános iskola diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes			2. hét 2026.01.05-01.10.						
	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek			
Tízórai	Gyümölcsstea Sertés májaskrém Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka		Gyümölcsstea Lilahagymás sonkakerém Gluténmentes barna kenyér		Gyümölcsstea Gluténmentes márványkalács		Gyümölcsstea Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér		Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajthelyettesítő 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.:
	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
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	33 g	9 g	0,5 g	37 g	9 g	1,2 g	35 g	9 g	1,3 g	35 g	9 g	1,2 g
Ebéd	Magyaros burgonyaleves Bazsalikomos csirkemell tokány rizsitallal Párolt rizs		Csontleves gluténmentes finommetélttel Sertéscomb vagdalt Zöldborsófőzelék rizsitallal Teljeskiőrlésű kenyér *1		Paradicsomleves gluténmentes betűtésztaival Mustáros sertésflekken sertéskarajból*9 Hagymás tört burgonya Banán		Tarhonyaleves gluténmentes tarhonyával Fokhagymás pulykamell apró Lencsefőzelék rizsitallal Gluténmentes kenyér		Fahéjas almaleves rizsitallal Brassói aprópecsenye sertéscombbal Pirított burgonya Fejeskáposzta saláta			
	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
	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
Uzsonna	Sárgabarack extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér		Violife natúr növényi sajthelyettesítő Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér		Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka		Violife natúr növényi sajthelyettesítő Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér Paradicsom		Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			
	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
	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
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 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				Ciszterci Szent István Gimnázium Diétás Étlap Gluténmentes- tejmentes				2. hét 2026.01.05-01.10.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Sertés májaskrém Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka			Gyümölcsstea Lilahagymás sonkakerém Gluténmentes barna kenyér			Gyümölcsstea Gluténmentes márványkalács			Gyümölcsstea Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes barna kenyér Kaliforniai paprika		
	energia: 247 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 4 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,9 g só: 0,5 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 3 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 5 g / 0,8 g só: 1,2 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 11 g / 1,7 g só: 1,3 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 4 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1,2 g	energia: 188 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 2 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 5 g / 0,8 g só: 1,3 g
Ebéd	Magyaros burgonyaleves Bazsalikomos csirkemell tokány rizsitalal Párolt rizs			Csontleves gluténmentes finommetélttel Sertéscomb vagdalt Zöldborsófőzelék rizsitalal Teljeskiőrlésű kenyér *1			Paradicsomleves gluténmentes betűtésztaával Mustáros sertésflekken sertéskarajból*9 Hagymás tört burgonya Banán			Tarhonyaleves gluténmentes tarhonyával Fokhagymás pulykamell apró Lencsefőzelék rizsitalal Gluténmentes kenyér			Fahéjas almaleves rizsitalal Brassói aprópecsenye sertéscombbal Pirított burgonya Fejeskáposzta saláta		
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 85 g	fehérje: 24 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g só: 2,3 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 96 g	fehérje: 27 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,6 g só: 3 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g	fehérje: 32 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g só: 2,7 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 94 g	fehérje: 41 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 15 g / 2,2 g só: 2,9 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	Sárgabarack extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka			Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér Paradicsom			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér		
	energia: 198 Kcal szénhidrát: 40 g	fehérje: 0 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g só: 0,9 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g só: 1,5 g	energia: 210 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g só: 1,7 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	energia: 169 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 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. 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.

Keeskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Általános iskola diétás étlapja

Diabetikus

2. hét

2026.01.05-01.10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Tárkonyos burgonyakrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs	Csontleves gluténmentes finommetélttel Sertéscomb vagdalt Burgonyafőzelék tejföllel*7	Meggyleves rizsitalall Diab. Harcsapaprikás tejföllel*7 Durum tésztaköret*1	Tarhonyaleves gluténmentes tarhonyával Fokhagymás pulykamell apró Lencsefőzelék tejföllel *7 Alma	Zöldborsóleves gluténmentes kiskocka tésztával Brassói aprópecsenye sertéscombbal Píritott burgonya Fejeskáposzta saláta
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK	energia: fehérje: zsír / telített zs.: #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK	energia: fehérje: zsír / telített zs.: #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK	energia: fehérje: zsír / telített zs.: #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK	energia: fehérje: zsír / telített zs.: #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK
	szénhidrát: cukor: só: #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK	szénhidrát: cukor: só: #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK	szénhidrát: cukor: só: #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK	szénhidrát: cukor: só: #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK	szénhidrát: cukor: só: #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK
	#HIÁNYZIK #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK	#HIÁNYZIK #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK	#HIÁNYZIK #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK	#HIÁNYZIK #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK	#HIÁNYZIK #HIÁNYZIK #HIÁNYZIK

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

(Szőjót 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				3. hét 2026.01.12-01.16.							
	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 rizsitalal Teljeskiőrlésű kenyér *1			Meggyleves rizsitalal Harcapaprikás rizsitalal *4 Durum tésztaköret *1			Kertészleves GM kiskocka tésztával Rakott burgony sertéscombbal vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Csemege uborka*10			Fejttetbbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sült csirkemell*10 Tört burgonya margarinnal Mexikói párolt zöldség		
	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 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- tojásmentes				3. hét 2026.01.12-01.16.							
	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	198 Kcal	6 g	4 g / 0,9 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 Csemege uborka*10			Fejtettbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sült csirkemell*10 Tört burgonya margarinnal Mexikói párolt zöldség		
	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. 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 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 Tojásmentes				3. hét 2026.01.12-01.16.							
	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			Gyümölcstea 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	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Bakonyi sertéstokány Párolt rizs Alma			Csontleves GM finommetéltel Sertéscomb pörkölt Tökfőzelék tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1			Meggyleves rizsitalal Harcsapaprikás tejföllel*4,7 Durum tésztaköret *1			Kertészleves GM kiskocka tésztával Rakott burgony sertéscombbal tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Csemege uborka*10			Fejtettbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sült csirkemell*10 Tört burgonya margarinnal Mexikói párolt zöldség		
	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 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: 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. 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 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				3. hét 2026.01.12-01.16.							
	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 Csemege uborka*10			Fejttettabb leves gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sült csirkemell*10 Tört burgonya margarinnal Mexikói párolt zöldség		
	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. 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.)

(Szőjét 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				3. hét 2026.01.12-01.16.							
	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 rizsitalal Harcsapaprikás vegaföllel*4 Gluténmentes tésztaköret			Kertészleves GM kiskocka tésztával Rakott burgony sertéscombbal vegaföllel Gluténmentes kenyér Csemege uborka*10			Fejtettbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sült csirkemell*10 Tört burgonya margarinnal Mexikói párolt zöldség		
	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. szezámag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek
 (Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételesebe 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- tojásmentes				3. hét 2026.01.12-01.16.							
	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 rizsitalal Harcsapaprikás vegaföllel*4 Gluténmentes tésztaköret			Kertészleves GM kiskocka tésztával Rakott burgony sertéscombbal vegaföllel Gluténmentes kenyér Csemege uborka*10			Fejtettbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sült csirkemell*9 Tört burgonya margarinnal Mexikói párolt zöldség		
	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. 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 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				4. hét 2026.01.19-01.23.							
	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	Zöldségkrémleves pirított GM kenyérkockával Temesvári sertéstokány Párolt rizs Mandarin			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*10		
	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. 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.)

(Szőjét 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				4. hét 2026.01.19-01.23.							
	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	Zöldségkrémleves pirított GM kenyérkockával Temesvári sertéstokány Párolt rizs Mandarin			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*10		
	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				4. hét 2026.01.19-01.23.							
	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			Gyümölcstea 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	Zöldségkrémleves pirított GM kenyérkockával Temesvári sertéstokány Párolt rizs Mandarin			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, tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaós keksz (allergén mentes)			Tárkonyos pulykamedál ragu leves gluténmentes kiskocka tésztával Gránátos durum kocka*1 Csemege uborka*10		
	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 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: 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. 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 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				4. hét 2026.01.19-01.23.							
	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	Zöldségkrémleves pirított GM kenyérkockával Temesvári sertéstokány Párolt rizs Mandarin			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*10		
	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				4. hét 2026.01.19-01.23.							
	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	Zöldségkrémleves pirított GM kenyérkockával Temesvári sertéstokány Párolt rizs Mandarin			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*10		
	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. 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 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- tojásmentes				4. hét 2026.01.19-01.23.							
	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	Zöldségkrémleves pirított GM kenyérkockával Temesvári sertéstokány Párolt rizs Mandarin			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*10		
	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 tartósítószeret.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus