

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

49. hét

2025.12.01-2025.12.05

Általános iskola étlapja

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5 %-os *7 Pick Csemege szelet Margarin Vizes zsemle*1	Kakaó, 1,5 %-os *7 Kalács*1,3,7	Tej, 1,5%-os *7 Sajtos párizsi*1,4,6,7 Margarin Teljeskiőrlésű zsemle*1 Paradicsom	Gyümölcsstea Libazsír Rozskenyér*1 Lilahagyma	Tej, 1,5 %-os *7 Szerencse szelet Margarin Félbarna kenyér*1 Jégcsapretek
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 356 kcal 18 g 12 g/ 5,4 g szénhidrát: cukor: só: 44 g 0 g 2,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 346 kcal 11 g 5,7 g/ 5,2 g szénhidrát: cukor: só: 48 g 18 g 0,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 354 kcal 14 g 14 g/ 5 g szénhidrát: cukor: só: 42,5 g 0 g 1,4 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 337 kcal 15 g 7 g / 2,8 g szénhidrát: cukor: só: 53 g 10 g 1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 347 kcal 16 g 14 g/ 3 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 2 g 1,3 g
Ebéd B menü	Magyaros darálthús leves*1,9 <i>(sertéscomb, burgonya, leveszöldség, fűszerek fokhagyma, vöröshagyma, lecsó, levestészta)</i> Tejbenrizs*7 Fahéjas szórat Teljeskiőrlésű kenyér *1	Paradicsomleves betűtésztával *1,3,9 Rakott burgonya *3,6,7 <i>(burgonya, tejfől 12%-os, tojás, sertés virsli, füstölt kolbász)</i> Friss uborkasaláta	Magyaros gombaleves*1,9 Stroganoff csirkeragu*1,7,9 Párolt bulgur*1 Gyümölcs	Daragaluska leves*1,3,9 <i>(vegyes zöldség, búzadara, tojás)</i> Stefánia vagdalt*1,3,6 Zöldborsófőzelék *1,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Kertészleves tésztával*1,3,7 Harcsapaprikás*1,4,7 Durum tésztaköret*1 Csokoládé mikulás*1,6,7
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 702 kcal 28 g 23 g/ 3,7 g szénhidrát: cukor: só: 95 g 15 g 0,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 700 kcal 36 g 26 g/ 7,6 g szénhidrát: cukor: só: 79 g 0 g 2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 711 kcal 23 g 31 g/ 10 g szénhidrát: cukor: só: 84 g 21 g 4,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 725 kcal 35 g 25 g/ 6 g szénhidrát: cukor: só: 87 g 28 g 2,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 728 kcal 28 g 25 g/ 4 g szénhidrát: cukor: só: 98 g 3,5 g 1,9 g
Uzsonna	Házis kőrözött*7 Burgonyás kenyér*1	Csirkemell sonka Margarin Teljeskiőrlésű kenyér*1 Kápia paprika	Natúr vajkrém*7 Vizes zsemle*1 Savanyú káposzta	Gyümölcsjoghurt*7 Tejes kifli *1,7	Lekváros táská*1,6,7 Alma
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 250 kcal 9 g 8 g/ 4 g szénhidrát: cukor: só: 28 g 0 g 0,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 266 Kcal 12 g 11,2 g / 3,6 g szénhidrát: cukor: só: 29 g 0 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 254 kcal 13 g 11 g/ 5,8 g szénhidrát: cukor: só: 25 g 0 g 1,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 269 Kcal 11 g 10 g / 3,4 g szénhidrát: cukor: só: 33 g 15 g 2,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 240 kcal 5 g 12 g/ 5 g szénhidrát: cukor: só: 28 g 19 g 1 g

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

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

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

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

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Horváth Ferencné

Shakács

Pethő Ferencné

Konyhafőnök

Bakos és Társai Bt.			Általános iskola étlapja			50. hét											
Kecskemét						2025.12.08-12.13.											
Aradi vértanuk tere 9/b.																	
Tel.: 76/ 504 - 201																	
	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		Szombat						
Tízórai	Tej, 1,5 %-os *7 Sertésmájkrém*1,6,7 Kukoricás kenyér *1 Paradicsom		Tejeskávé tej 1,5 %-os*7 Mazsolás kalács*1,3,7 Teavaj*7		Gyümölcstea Uzonnasonka Margarin Rozskrenyér*1 Zöldpaprika		Tej, 1,5%-os *7 Dzsungel gabonapehely *1,5,6,7,8,11 (mézes, malátás, kakaós teljeskiőrlésű gabonából)		Tej, 1,5 %-os *7 Padlizsánkrém*1 Magvas kenyér*1 Kígyóborka		Kakaó 1,5%-os*7 Molnárka*1,3,7						
	energia: 369 Kcal szénhidrát: 48 g	fehérje: 17 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 14,5 g/ 5,9 g só: 1,7 g	energia: 325 kcal szénhidrát: 49 g	fehérje: 14 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 8 g/ 4 g só: 0,4 g	energia: 348 kcal szénhidrát: 40 g	fehérje: 18 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 13 g/ 1,6 g só: 1 g	energia: 325 kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 16 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 14 g/ 8 g só: 1,6 g	energia: 348 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 18 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 15 g/ 6,8 g só: 1,9 g	energia: 400 kcal szénhidrát: 43 g	fehérje: 15 g cukor: 14 g
Ebéd B menü	Tárkonyos pulykaragu leves *1,3,7,9 (pulykamedál, burgonya, vegyes zöldség, zöldborsó, tészta, tejfől, 12%-os, tej, 1,5%-os, tárkony) Sajtos tészta*1,7 (durum száraztészta, tejfől 12%-os, trappista sajt) Teljeskiőrlésű kenyér *1		Reszelt tészta leves *1,3,9 Sült sertésvirsl Tökfőzelék*1,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1		Sajtkrémleves zsemlekockával *1,7 Ketchupos sült csirkecomb*1,6,7,8,10 Kukoricás rizs Gyümölcs		Májgaluska leves*1,3,9 Székelykáposzta *1,7 (savanyúkáposzta, sertéscomb, tejfől 12%-os, rizs, füstölt szalonna, fűszerpaprika) Teljeskiőrlésű kenyér *1 Sajtos pogácsa*1,3,7		Görög gyümölcsleves*1,7 Kemencés rántott sertéskaraj*1,3,7 Burgonyapüré *1,7 (burgonya, tej 1,5%-os, margarin) Csemege uborka*10		Lencsegulyás csipetkével*1,3,7 Gyümölcsízzel töltött rúd*1,3,6,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1						
	energia: 729 kcal szénhidrát: 120 g	fehérje: 19 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 18 g/ 3,8 g só: 2 g	energia: 719 kcal szénhidrát: 83 g	fehérje: 32 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 28 g/ 5 g só: 2,7 g	energia: 743 kcal szénhidrát: 83 g	fehérje: 33 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 31 g/ 8 g só: 3,4 g	energia: 726 kcal szénhidrát: 96 g	fehérje: 31 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 23 g/ 7,4 g só: 2 g	energia: 716 kcal szénhidrát: 98 g	fehérje: 45 g cukor: 20 g	zsír / telített zs.: 15 g/ 3 g só: 3 g	energia: 702 kcal szénhidrát: 81 g	fehérje: 28 g cukor: 37 g
Uzsonna	Magyaros vajkrém*7 Teljeskiőrlésű kifli*1		Fokhagymás felvágott Margarin Félbarna kenyér *1 Kápia paprika		Actimell*7 Tejes kifli*1,7		Fürdői sonka Margarin Teljeskiőrlésű kenyér *1 Jégcsapretek		Pékszendvics*1,3,7		Kockasajt *7 Tejes kifli*1,7						
	energia: 213 Kcal szénhidrát: 43 g	fehérje: 4 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 2,7 g/ 0,7 g só: 0,6 g	energia: 259 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g/ 3,5 g só: 1,6 g	energia: 227 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 8,g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 2,8 g/ 1,2 g só: 0,6 g	energia: 245 kcal szénhidrát: 26 g	fehérje: 39 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g/ 1,6 g só: 0,1 g	energia: 250 kcal szénhidrát: 28 g	fehérje: 9 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 8 g/ 4 g só: 0,9 g	energia: 205 kcal szénhidrát: 22 g	fehérje: 5 g cukor: 0 g

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Általános iskola étlapja

51.hét.

2025.12.15 - 12.19.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5%-os *7 Csabai szeletlet parasztkolbász Margarin Búzakorpás kenyér*1 Paradicsom	Vaníliás tej, 1,5%-os *7 Briós*1,3,7	Gyümölcstea Tojás karika *3 Margarin Teljeskiőrlésű zsemle *1 Jégsaláta	Tej, 1,5%-os *7 Édes mazsolás túrókrém*7 Kalács*1,3,6,7	Tej, 1,5%-os *7 Natúr vajkrém Félbarna kenyér*7 Lilahagyma
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 356 kcal 18 g 10 g / 5 g szénhidrát: cukor: só: 45 g 0 g 2,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 361 kcal 14 g 8 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 57 g 17 g 0,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 325 kcal 12 g 4 g / 12 g szénhidrát: cukor: só: 59 g 16 g 0,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 268 kcal 13 g 5 g / 1,5 g szénhidrát: cukor: só: 42 g 9 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 335 kcal 16 g 12 g / 4,4 g szénhidrát: cukor: só: 41 g 9 g 1,6 g
Ebéd B menü	Bakony betyásleves tésztával*1,3,7 <i>(sertéscomb, gomba, burgonya, leveszöldség, tejföl 12%-os, fűszerek)</i> Aranygaluska*1,3,7 Vanília sodó*1,3,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Burgonyagombóc leves *1,3,7,9 Sült sertésvirslí Zöldborsó főzelék*1 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Csokoládés kókuszgolyó*1,3,6,7,8,11	Májgaluska leves*1,3,7,9 Borsos tokány Párolt bulgur*1 Alma	Görög gyümölcsleves*1,7 Mexikói rakott tészta*1,6,7,8 <i>(durum száraztészta, sertéscomb, mexikói zöldségkeverék, fűszerek)</i>	Zöldborsóleves csipetkével *1,3,9 Sokmagvas Rántott csirkemell *1,3,7 Kukoricás rizs
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 713 kcal 30 g 19 g / 5 g szénhidrát: cukor: só: 105 g 15 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 720 kcal 35 g 27 g / 7 g szénhidrát: cukor: só: 88 g 1,8 g 3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 754 kcal 24 g 30 g / 9 g szénhidrát: cukor: só: 95 g 27 g 3,4 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 778 kcal 35 g 32 g / 9 g szénhidrát: cukor: só: 86 g 15 g 2,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 738 kcal 33 g 29 g / 5 g szénhidrát: cukor: só: 87 g 3,5 g 2 g
Uzsonna	Sajtkrém*7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Soproni felvágott *6 Margarin Rozskenyér *1 Kaliforniai paprika	Könnyű és Finom gyümölcsjoghurt*7 Tejes kifli*1	Pick marhapárizsi Margarin Teljeskiőrlésű magvas zsemle *1 Kígyóuborka	Szilvalekváros croasson*1,3,6,7
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 250 kcal 9 g 8 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 28 g 0 g 0,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 241 kcal 11 g 9 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 29 g 0 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 241 kcal 10 g 9 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 31 g 0 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 270 g 13 g 11 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 29 g 0 g 1,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 240 kcal 9 g 16 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 72 g 24 g 0,08 g

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

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

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

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

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Horváth Ferencné

Shakács

Pethő Ferencné

Konyhafőnök