

Bakos és Társai Bt.			Általános iskola étlapja			2. hét											
Kecskemét						2026.01.05.-01.09.											
Aradi vértanuk tere 9/b.																	
Tel.: 76/ 504 - 201																	
	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek		Szombat						
Tízórai	Tej, 1,5 %-os *7 Pick Csemege szelet Margarin Teljeskiőrlésű kenyér*1		Kakaó, 1,5 %-os *7 Fatörzs kifli*1,3,7		Tej, 1,5%-os *7 Párizsi Margarin Rozskenyér*1 Zöldpaprika		Tej, 1,5%-os *7 Füstölt sajtkrém*7 Teljeskiőrlésű kenyér*1 Kígyóuborka		Gyümölcstea Tojáskarika*3 Margarin Félbarna kenyér*1 Lilahagyma		Tej, 1,5%-os *7 Gabonagolyó*1,6,7						
	energia: 347 kcal szénhidrát: 43 g	fehérje: 14 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3 g só: 1,5 g	energia: 357 kcal szénhidrát: 65 g	fehérje: 16 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 1,2 g	energia: 348 kcal szénhidrát: 40 g	fehérje: 17 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 3 g só: 1,1 g	energia: 318 kcal szénhidrát: 39 g	fehérje: 14 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 12 g / 6 g só: 1,5 g	energia: 321 kcal szénhidrát: 40 g	fehérje: 13 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 13 g / 6 g só: 0,9 g	energia: 357 kcal szénhidrát: 65 g	fehérje: 16 g cukor: 16 g
Ebéd B hét	Csorbaleves tésztával *1,3,7,9 Mákos metélt *1 <i>(darált mák, porcukor, durum száraz tészta)</i> Teljeskiőrlésű kenyér*1		Zöldségleves tésztával*1,3 Paradicsomos húsgombóc sertéscombbal*1 Főtt burgonya Teljeskiőrlésű kenyér*1 Gyümölcs		Fejtettbab leves tésztával*1,3,7,9 Csiki sertéstokány*1 <i>(sertéscomb, zöldborsó, gomba)</i> Párolt bulgur*1 Csemege uborka*10		Reszelt tésztaleves*1,3,9 Pulykamell pörkölt *1 Lencsefőzelék *1,7,10 Teljeskiőrlésű kenyér *1		Fahéjas Almaleves *1,7 Rántott pangasius halfilé *1,3,4,7 Párolt rizs Tartás mártás*3,7,10		Gulyásleves csipetkével*1,3,9 Túrós rétes*1,3,7 Teljeskiőrlésű kenyér*1						
	energia: 754 kcal szénhidrát: 115 g	fehérje: 31 g cukor: 37 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 2,6 g	energia: 746 kcal szénhidrát: 98 g	fehérje: 32 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6 g só: 3,5 g	energia: 753 kcal szénhidrát: 106 g	fehérje: 33 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 21 g / 5 g só: 1,7 g	energia: 759 kcal szénhidrát: 80 g	fehérje: 48 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 27 g / 7 g só: 2,9 g	energia: 758 kcal szénhidrát: 65 g	fehérje: 46 g cukor: 10 g	zsír / telített zs.: 36 g / 5 g só: 3,3 g	energia: 754 kcal szénhidrát: 115 g	fehérje: 31 g cukor: 13 g
Uzsonna	Edámi sajt szelet*7 Margarin Fehér kenyér*1 Zöldpaprika		Házi körözött*7 Burgonyás kenyér*1 Kígyóuborka		Ságabarack extra dzsem Margarin Fehér kenyér *1		Gyümölcsjoghurt*7 Tejes kifli *1,7		Vajas pogácsa *1,3,7		Zala felvágott Margarin Rozskenyér*1						
	energia: 213 kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 30 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 9 g / 1 g só: 0,9 g	energia: 225 Kcal szénhidrát: 27 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 9 g / 3 g só: 1,8 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 40 g	fehérje: 6 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g só: 1,3 g	energia: 212 Kcal szénhidrát: 40 g	fehérje: 6 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 3 g / 1 g só: 1,3 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 6 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 14 g / 4 g só: 0,5 g	energia: 225 Kcal szénhidrát: 27 g	fehérje: 9 g cukor: 0 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: szezámmag, 12: kén-dioxid, 13: csillagfürt, 14: puhatestűek

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

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Horváth Ferencné
Szakács

Pethő Ferencné
Konyhafőnök

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Általános iskola étlapja

3.hét

2026.01.12-01.16

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5 %-os *7 Sertésmájkrém*1,6 Teljeskiórlésű kenyér*1 Paradicsom	Tejeskávé tej 1,5 %-os*7 Mazsolás kalács*1,3,7 Teavaj*7	Gyümölcs tea Tormás sonkakrém*3,7,10 Fehér kenyér*1 Kígyóuborka	Kakaós tej 1,5%-os*7 Kukoricapehely natúr	Tej, 1,5 %-os *7 Zöldfűszeres túrókrém*7 Teljeskiórlésű kenyér*1 Kaliforniai paprika
	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.: 316 kcal 13 g 8 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 48 g 21 g 0,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 265 kcal 6 g 9 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 9 g 0,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 325 kcal 12 g 4 g / 12 g szénhidrát: cukor: só: 59 g 15 g 0,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 265 kcal 6 g 9 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 1 g 0,6 g
Ebéd B menü	Tárkonyos pulykaragu leves*1,7 Grízes durum tészta*1 Eper extra dzsem Teljeskiórlésű kenyér *1	Lebbencsleves*1,3,10 Sajtos - sonkás sertéskaraj *1,6,7 Tört burgonya*7 Friss saláta	Zöldségkrémleves levesgyöngyvel*1,3,6,7 Mézes, mustáros, tejszínes csirkemellcsíkok *1,7,10 Párolt bulgur*1	Májgaluska leves*1,3,9 Főtt tojás*3 Sóska főzelék *1,7 Főtt burgonya Sajtos pogácsa *1,3,7 Teljeskiórlésű kenyér*1	Meggyleves*1,7 Sváb aprópecsenye *1,7 Petrezselymes rizs Gyümölcs
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 700 kcal 42 g 28 g / 8 g szénhidrát: cukor: só: 71 g 28 g 2,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 728 kcal 42 g 31 g / 10 g szénhidrát: cukor: só: 75 g 0 g 2,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 700 kcal 42 g 28 g / 8 g szénhidrát: cukor: só: 71 g 7 g 2,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 748 kcal 33 g 29 g / 7 g szénhidrát: cukor: só: 88 g 12 g 2,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 807 kcal 34 g 37 g / 8 g szénhidrát: cukor: só: 86 g 15 g 2,1 g
Uzsonna	Kockasajt *7 Tejes kifli*1,7	Tavaszi felvágott*1,7 Margarin Félbarna kenyér *1 Kávia paprika	Gyümölcsjoghurt*7 Teljeskiórlésű kifli*1	Füldői sonka Margarin Teljeskiórlésű kenyér *1 Zöldpaprika	Kakaós csiga*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.: 266 Kcal 12 g 12 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 29 g 0 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 233 kcal 3 g 13 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 26 g 14 g 0,5 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.: 233 kcal 3 g 13 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 26 g 25 g 0,5 g

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

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

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

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

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Horváth Ferencné

Szakács

Pethő Ferencné

Konyhafőnök

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Általános iskola étlapja

4. hét

2026.01.19.-2026.01.23.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5%-os *7 Csemege szelet Margarin Fehér kenyér*1	Vaníliás tej, 1,5%-os *7 Briós*1,3,7	Gyümölcstea Tojáskrém*11,3,7,10 Teljeskiőrlésű kenyér*1 Jégsaláta	Tej, 1,5%-os *7 Mediterrán sajtkrém*1,7 Rozskenyér*1 Póréhagyma	Tej, 1,5%-os *7 Natúr vajkrém*7 Félbarna kenyér*7 Lilahagyma
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 351 kcal 15 g 11 g / 2,8 g szénhidrát: cukor: só: 48 g 0 g 1,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 351 kcal 14 g 9 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 52 g 18 g 0,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 363 kcal 19 g 15 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 45 g 9 g 1,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 329 kcal 14 g 12 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 42 g 11 g 2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 362 kcal 16 g 15 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 0 g 1,1 g
Ebéd B menü	Hamis gulyásleves*1,3,9 Bolognai penne *1,3,7 <i>(durum penne, sertéscomb, tejföl 12%-os, tojás, trappista sajt, paradicsompüré, ketchup, fűszerek)</i>	Pirított leves zsemlekockával*1 Trappista sajtos, rakott zöldbab sertéscombbal, tojással és kölessel *1,3,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Karfiolkrémleves levesgyöngyvel*1,3,6,7 BBQ csirkecomb*1,10 Vajas tört burgonya*7	Kukoricagaluska leves*1,3,9 Székykáposzta*1,7 <i>(savanyú káposzta, sertéscomb, tejföl 12%-os)</i> Teljeskiőrlésű kenyér *1 Linzerkarika*1,3,7	Fahéjas szilvaleves*1,7 Halrudacsaka*1,3,4,7 Kukoricás párolt rizs
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 720 kcal 18 g 27 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 101 g 9 g 2,4 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 726 kcal 35 g 31 g / 7 g szénhidrát: cukor: só: 80 g 0 g 2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 739 kcal 26 g 20 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 113 g 14 g 1,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 784 kcal 34 g 32 g / 8 g szénhidrát: cukor: só: 90 g 16 g 2,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 707 kcal 38 g 18 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 97 g 16 g 2 g
Uzsonna	Zöldfűszeres harcsapástétom*4 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kígyóuborka	Soproni felvágott *6 Margarin Rozskenyér *1 Jégcsapretek	Könnyű és Finom gyümölcsjoghurt*7 Tejes kifli*1	Pick marhapárizsi Margarin Burgonyás kenyér*1 Kígyóuborka	Sajtos rúd*1,3,7
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 244 kcal 6 g 13 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 25 g 0 g 0,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 246 kcal 10 g 9 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 30 g 0,1 g 1,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 207 kcal 3 g 1 g / 0,6 g szénhidrát: cukor: só: 46 g 13,5 g 0,07 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 207 kcal 13 g 4 g / 1 g szénhidrát: cukor: só: 31 g 0 g 1,4 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 248 kcal 4 g 12 g / 0 g szénhidrát: cukor: só: 30 g 4 g 0,05 g

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

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

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

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

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Horváth Ferencné

Szakács

Pethő Ferencné

Konyhafőnök