

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201			Középiskola diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes						49. hét 2025.12.01-12.05.						
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Magyaros burgonyaleves Frankfurti tokány sertéscombbal Párolt rizs Alma			Zölborsóleves GM kiskocka tésztával Bolognai szósz sertéscombbal Gluténmentes tésztaköret Violife növényi sajt helyettesítő			Erdei gyümölcsleves rizsitalal Gluténmentes rántott sertéskaraj Petrezselymes burgonya Uborkasaláta			Zöldséges karfiolleves gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sült harcsacsíkok*4 Sokzöldséges rizs Mandarin			Csontleves gluténmentes finommetéltel Sertéscomb vagdalt Zöldborsófőzelék rizsitalal Gluténmentes kenyér		
	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.:
	780 Kcal	28 g	31 g / 6,9 g	753 Kcal	20 g	12 g / 2,9 g	813 Kcal	23 g	39 g / 9,1 g	747 Kcal	36 g	18 g / 3,7 g	750 Kcal	26 g	17 g / 2,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	96 g	6 g	3,4 g	139 g	47 g	2 g	90 g	2 g	2,5 g	109 g	0 g	3 g	119 g	19 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: tejtermék, 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				Középiskola diétás étlapja Gluténmentes						49. hét 2025.12.01-12.05.					
Hétfő				Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Magyaros burgonyaleves Frankfurti tokány sertéscombbal Párolt rizs Alma			Zölborsóleves GM kiskocka tésztával Bolognai szósz sertéscombbal Gluténmentes tésztaköret Trappista sajt*7			Erdei gyümölcsleves rizsitallal Gluténmentes rántott sertéskaraj Petrezselymes burgonya Uborkasaláta			Zöldséges karfiolleves gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sült harcsacsíkok*4 Sokzöldséges rizs Mandarin			Csontleves gluténmentes finommetéltel Sertéscomb vagdalt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Gluténmentes kenyér		
	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.:
	790 Kcal	31 g	32 g / 6,8 g	794 Kcal	29 g	14 g / 4,9 g	813 Kcal	23 g	39 g / 9,1 g	747 Kcal	36 g	18 g / 3,7 g	773 Kcal	26 g	21 g / 4,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	94 g	6 g	3,5 g	136 g	42 g	2,2 g	90 g	2 g	2,5 g	109 g	0 g	3 g	116 g	18 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: tejtermék, 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 ételekben a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

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

Középiskola diétás étlapja
Tejmentes

49. hét
2025.12.01-12.05.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Magyaros burgonyaleves Frankfurti tokány sertéscombbal Párolt rizs Alma			Zöldborsóleves GM kiskocka tésztával Bolognai szószt sertéscombbal Durum tészta köret*1 Violife növényi sajt helyettesítő			Erdei gyümölcsleves rizsitalal Gluténmentes rántott sertéskaraj Petrezselymes burgonya Uborkasaláta			Zöldséges karfiolleves gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sült harcsacsíkok*4 Sokzöldséges rizs Mandarin			Csontleves gluténmentes finommetéltel Sertéscomb vagdalt Zöldborsófőzelék rizsitalal Teljeskiörlesű kenyér*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.:
	777 Kcal	34 g	29 g / 6,5 g	789 Kcal	26 g	12 g / 2,6 g	813 Kcal	23 g	39 g / 9,1 g	782 Kcal	42 g	18 g / 3,5 g	750 Kcal	26 g	17 g / 2,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	95 g	6 g	3,3 g	142 g	47 g	2 g	90 g	2 g	2,5 g	112 g	0 g	3 g	119 g	19 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: tejtermék, 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 hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Gimnázium diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes				50. hét 2025.12.08-12.12.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Zöldséges lencseleves gluténmentes kiskocka tésztával Zöldborsós-gombás sertéscomb pörkölt Gluténmentes tésztaköret			Vegyes gyümölcsleves rizsitallal Főtt bécsi virsli Paprikás burgonya Gluténmentes kenyér Csemege uborka*5			Fejttetbab leves GM kiskocka tésztával Óvári pulykamell filé Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Mandarin			Sertéscomb gulyás GM kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis GM tészta Sárgabarack extra dzsem Gluténmentes kenyér			Brokkolikrémleves GM kiskocka tésztával Brassói aprópecsenye Pírtott 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.:
	802 Kcal	30 g	34 g / 7,8 g	801 Kcal	38 g	27 g / 5,1 g	798 Kcal	25 g	19 g / 2,3 g	764 Kcal	28 g	22 g / 4,3 g	732 Kcal	36 g	28 g / 5,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	92 g	0 g	4,2 g	100 g	13 g	3,3 g	129 g	12 g	2,1 g	112 g	30 g	3,2 g	81 g	1 g	2,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Gimnázium diétás étlapja Gluténmentes						50. hét 2025.12.08-12.12.					
Hétfő				Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Zöldséges lencseleves gluténmentes kiskocka tésztával Zöldborsós-gombás sertéscomb pörkölt Gluténmentes tésztaköret			Vegyes gyümölcsleves rizsitallal Főtt bécsi virsli Paprikás burgonya Gluténmentes kenyér Csemege uborka*5			Fejttetbab leves GM kiskocka tésztával Óvári pulykamell filé Trappista sajt*7 Párolt rizs Mandarin			Sertéscomb gulyás GM kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis GM tészta Sárgabarack extra dzsem Gluténmentes kenyér			Brokkolikrémleves GM kiskocka tésztával Brassói aprópecsenye Píritott 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.:
	802 Kcal	30 g	34 g / 7,8 g	770 Kcal	40 g	27 g / 5,7 g	798 Kcal	25 g	19 g / 2,3 g	740 Kcal	31 g	23 g / 5,7 g	775 Kcal	41 g	32 g / 6,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	92 g	0 g	4,2 g	91 g	8 g	3,3 g	129 g	12 g	2,1 g	101 g	25 g	3,2 g	79 g	1 g	2,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Gimnázium diétás étlapja

Tejmentes- tojásmentes

50. hét

2025.12.08-12.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek	
Ebéd	Zöldséges lencseleves gluténmentes kiskocka tésztával Zöldborsós-gombás sertéscomb pörkölt Durum tésztaköret*1			Vegyes gyümölcsleves rizsitalal Főtt bécsi virsli Paprikás burgonya Teljeskiőrlésű kenyér *1 Csemege uborka*5			Fejtettbab leves GM kiskocka tésztával Óvári pulykamell filé Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Mandarin			Sertéscomb gulyás GM kiskocka tésztával Prézlis durum tészta*1 Sárgabarack extra dzsem Teljeskiőrlésű kenyér *1			BrokkolikréMLEves GM kisko	
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:
	802 Kcal	30 g	34 g / 7,8 g	889 Kcal	44 g	27 g / 5 g	813 Kcal	30 g	19 g / 2,2 g	851 Kcal	34 g	22 g / 4,2 g	732 Kcal	36 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:
	92 g	0 g	4,2 g	115 g	13 g	3,7 g	128 g	12 g	2,1 g	127 g	31 g	3,6 g	81 g	1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezám, 12. kén-dioxid, 13. csillagfű, 14. puhát (Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.) (Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

.12.

oeka tésztaival
senye
nya
aláta
zsír / telített zs.: 28 g / 5,6 g
só: 2,9 g

estüek

sítószereket.

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

Középiskola diétás étlapja
Gluténmentes- tejmentes

51. hét
2025.12.15-12.19.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Almás-Sütőtökrémleves kókuszitallal Zöldborsós-hagymás sertéstokány Párolt rizs Alma	Tarhonyleves GM tarhonyával Fokhagymás pulykamell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Rántott gluténmentes csirkemell Sokzöldséges rizs Mini kuglóf(allergén mentes)	Palócleves gluténmentes kiskocka tésztával Növényi sajt helyettesítés-vegafölös Gluténmentes tésztaköret Gluténmentes kenyér	Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sült sertéskaraj*9 Petrezselymes burgonya Szaloncukor(allergén mentes)
	energia: 780 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 31 g / 6,9 g cukor: 6 g só: 3,4 g	energia: 753 Kcal szénhidrát: 139 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g cukor: 47 g só: 2 g	energia: 813 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,1 g cukor: 2 g só: 2,5 g	energia: 747 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 3 g	energia: 750 Kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,6 g cukor: 19 g só: 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: tejtermék, 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 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				Középiskola diétás étlapja Gluténmentes				51. hét 2025.12.15-12.19.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Almás-Sütőtökrémleves kókuszitallal Zöldborsós-hagymás sertéstokány Párolt rizs Alma			Tarhonyleves GM tarhonyával Fokhagymás pulykamell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér			Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Rántott gluténmentes csirkemell Sokzöldséges rizs Mini kuglóf(allergén mentes)			Palócleves gluténmentes kiskocka tésztával Trappista sajtos-tejfölös*7 Gluténmentes tésztaköret Gluténmentes kenyér			Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sült sertéskaraj*9 Petrezselymes burgonya Szaloncukor(allergén mentes)		
	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.:
	790 Kcal	31 g	32 g / 6,8 g	794 Kcal	29 g	14 g / 4,9 g	813 Kcal	23 g	39 g / 9,1 g	747 Kcal	36 g	18 g / 3,7 g	773 Kcal	26 g	21 g / 4,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	94 g	6 g	3,5 g	136 g	42 g	2,2 g	90 g	2 g	2,5 g	109 g	0 g	3 g	116 g	18 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: tejtermék, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezámmag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételesbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

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

Középiskola diétás étlapja
Tejmentes

51. hét
2025.12.15-12.19.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Almás-Süttőkrémleves kókuszitallal Zöldborsós-hagymás sertéstokány Párolt rizs Alma			Tarhonyleves GM tarhonyával Fokhagymás pulykamell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1			Paradisomleves GM kiskocka tésztával Rántott gluténmentes csirkemell Sokzöldséges rizs Mini kuglóf(allergén mentes)			Palócleves gluténmentes kiskocka tésztával Növényi sajt helyettesítés-vegafölös Durum tésztaköret*1 Teljeskiőrlésű kenyér*1			Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sült sertéskaraj*9 Petrezselymes burgonya Szaloncukor(allergén mentes)		
	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.:
	777 Kcal	34 g	29 g / 6,5 g	789 Kcal	26 g	12 g / 2,6 g	813 Kcal	23 g	39 g / 9,1 g	782 Kcal	42 g	18 g / 3,5 g	750 Kcal	26 g	17 g / 2,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	95 g	6 g	3,3 g	142 g	47 g	2 g	90 g	2 g	2,5 g	112 g	0 g	3 g	119 g	19 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: tejtermék, 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 hagyma 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 tartósítószerket.

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus