

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Tejmentes				6. hét 2026.02.02-2026.02.06.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Afrikai harcsapástétom zöldfűszeres *4 Teljeskiőrlésű zsemle*1 Kígyóuborka			Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika			The Rice rizsital Kakaós muffin			Gyümölcsstea Sült zöldségkrém Teljeskiőrlésű zsemle *1			Gyümölcsstea Gyulai kolbász Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1		
	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: 218 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 6 g / 3,7 g só: 0,8 g	energia: 281 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 13 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,5 g só: 0,9 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,8 g só: 1,1 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 9 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g só: 1,3 g
Ebéd	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Mexikói csirkecomb tokány Párolt rizs Mandarin			Sertéscomb gulyás gluténmentes kiskocka tésztával Prézlis durum tészta*1 Sárgabarack extra dzsem Teljeskiőrlésű kenyér*1			Karfiolleves vegafőllel gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sertéskaraj Petrezselymes burgonya Csemege cékla*5			Tarhonyaleves GM tarhonyával Sertéscomb pörkölt Zöldbabfőzelék vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Gesztenye Marci			Almás-sütőtökrémleves Óvári pulykamell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs		
	energia: 701 Kcal szénhidrát: 84 g	fehérje: 30 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 27 g / 6,1 g só: 2,9 g	energia: 733 Kcal szénhidrát: 134 g	fehérje: 22 g cukor: 47 g	zsír / telített zs.: 11 g / 2,3 g só: 1,7 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 20 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 34 g / 7,9 g só: 2,2 g	energia: 718 Kcal szénhidrát: 103 g	fehérje: 37 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 17 g / 3,1 g só: 2,8 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 113 g	fehérje: 23 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2,4 g só: 1,2 g
Uzsonna	Mini 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 Kígyóuborka			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Vizes zsemle*1 Paradicsom		
	energia: 235 Kcal szénhidrát: 44 g	fehérje: 7 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,8 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,6 g só: 1,7 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4 g só: 1,6 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: 237 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4,6 g só: 1,3 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 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- tojásmentes				6. hét 2026.02.02-2026.02.06.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Afrikai harcsapástétom zöldfűszeres *4 Teljeskiőrlésű zsemle*1 Kígyóuborka			Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika			The Rice rizsital Kakaós muffin			Gyümölcsstea Sült zöldségkrém Teljeskiőrlésű zsemle *1			Gyümölcsstea Gyulai kolbász Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1		
	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: 218 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 6 g / 3,7 g só: 0,8 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 6 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 0,9 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,8 g só: 1,1 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 9 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g só: 1,3 g
Ebéd	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Mexikói csirkecomb tokány Párolt rizs Mandarin			Sertéscomb gulyás gluténmentes kiskocka tésztával Prézlis durum tészta*1 Sárgabarack extra dzsem Teljeskiőrlésű kenyér*1			Karfiolleves vegafőllel gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sertéskaraj Petrezselymes burgonya Csemege cékla*5			Tarhonyaleves GM tarhonyával Sertéscomb pörkölt Zöldbabfőzelék vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Gesztenye Marci			Almás-sütőtökrémleves Óvári pulykamell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs		
	energia: 701 Kcal szénhidrát: 84 g	fehérje: 30 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 27 g / 6,1 g só: 2,9 g	energia: 733 Kcal szénhidrát: 134 g	fehérje: 22 g cukor: 47 g	zsír / telített zs.: 11 g / 2,3 g só: 1,7 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 20 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 34 g / 7,9 g só: 2,2 g	energia: 718 Kcal szénhidrát: 103 g	fehérje: 37 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 17 g / 3,1 g só: 2,8 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 113 g	fehérje: 23 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2,4 g só: 1,2 g
Uzsonna	Mini 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 Kígyóuborka			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Vizes zsemle*1 Paradicsom		
	energia: 235 Kcal szénhidrát: 44 g	fehérje: 7 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,8 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,6 g só: 1,7 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4 g só: 1,6 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: 237 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 6 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4,6 g só: 1,3 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 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 Tojásmentes				6. hét 2026.02.02-2026.02.06.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Poharas tej 2,8%-os *7 Afrikai harcsapástétom zöldfűszeres *4 Teljeskiőrlésű zsemle*1 Kígyóuborka			Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari házas körözött *7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika			Poharas tej 2,8%-os *7 Kakaós muffin			Poharas tej 2,8%-os *7 Sült zöldségkrém Teljeskiőrlésű zsemle *1			Poharas tej 2,8%-os *7 Gyulai kolbász Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1		
	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: 17 g	zsír / telített zs.: 12 g / 6 g só: 1 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 13 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g só: 1,3 g	energia: 347 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 16 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 16 g / 6,3 g só: 1,5 g
Ebéd	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Mexikói csirkecomb tokány Párolt rizs Mandarin			Sertéscomb gulyás gluténmentes kiskocka tésztával Prézlis durum tészta*1 Sárgabarack extra dzsem Teljeskiőrlésű kenyér*1			Karfiolleves vegafőllel gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sertéskaraj Petrezselymes burgonya Csemege cékla*5			Tarhonyaleves GM tarhonyával Sertéscomb pörkölt Zöldbabfőzelék tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Gesztenye Marci			Almás-sütőtökrémleves Óvári pulykamell Trappista sajt*7 Párolt rizs		
	energia: 711 Kcal szénhidrát: 82 g	fehérje: 33 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 27 g / 6,1 g só: 2,9 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 122 g	fehérje: 29 g cukor: 38 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,1 g só: 1,8 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 20 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 34 g / 7,9 g só: 2,2 g	energia: 718 Kcal szénhidrát: 103 g	fehérje: 37 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 17 g / 3,1 g só: 2,8 g	energia: 721 Kcal szénhidrát: 110 g	fehérje: 24 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,2 g
Uzsonna	Mini méz Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Komáta útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka			Jogobella classic gyümölcsjoghurt*7 Vizes zsemle *1			Mozzarella sajt szelet*7 Liga margarin, light Vizes zsemle*1 Paradicsom		
	energia: 235 Kcal szénhidrát: 44 g	fehérje: 7 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,8 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,6 g só: 1,7 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 4 g só: 1,6 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: 315 Kcal szénhidrát: 32 g	fehérje: 16 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 7,5 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: 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 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 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 Gluténmentes				6. hét 2026.02.02-2026.02.06.																																							
Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek																															
Tízórai	Szívószálas tej 2,8%-os *7 Afrikai harcsapástétom zöldfűszeres *4 Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka						Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari házas körözött *7 Gluténmentes barna kenyér TV paprika						Poharas tej 2,8%-os *7 Kakaós muffin						Poharas tej 2,8%-os *7 Sült zöldségkrém Gluténmentes barna kenyér						Poharas tej 2,8%-os *7 Gyulai kolbász Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér																						
	energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:		energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:		energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:		energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:																								
	298 Kcal		11 g		13 g / 5,1 g		291 Kcal		11 g		11 g / 4,8 g		358 Kcal		15 g		16 g / 5,6 g		279 Kcal		9 g		11 g / 3,9 g		339 Kcal		11 g		17 g / 6,4 g																		
szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:																			
35 g		0 g		1,5 g		37 g		0 g		1,4 g		36 g		9 g		1,3 g		37 g		0 g		1,5 g		35 g		0 g		1,7 g																			
Ebéd	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Mexikói csirkecomb tokány Párolt rizs Mandarin						Sertéscomb gulyás gluténmentes kiskocka tésztával GM prézlis gluténmentes tészta Sárgabarack extra dzsem Gluténmentes kenyér						Karfiolleves vegafőllel gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sertéskaraj Petrezselymes burgonya Csemege cékla*5						Tarhonyaleves GM tarhonyával Sertéscomb pörkölt Zöldbabfőzelék tejfőllel*7 Gluténmentes kenyér Gesztenye Marci						Almás-sütőtökrémleves Óvári pulykamell Trappista sajt*7 Párolt rizs																						
	energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:		energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:		energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:		energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:																								
	716 Kcal		28 g		30 g / 6,4 g		713 Kcal		24 g		13 g / 4,4 g		702 Kcal		20 g		34 g / 7,9 g		683 Kcal		31 g		17 g / 3,4 g		721 Kcal		24 g		19 g / 4,2 g																		
szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:																			
83 g		4 g		3 g		123 g		38 g		1,9 g		77 g		2 g		2,2 g		100 g		0 g		2,7 g		110 g		18 g		1,2 g																			
Uzsonna	Mini méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér						Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér						Komáéta útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka						Jogobella classic gyümölcsjoghurt*7 Gluténmentes kenyér						Mozzarella sajt szelet*7 Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom																						
	energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:		energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:		energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:		energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:																								
	196 Kcal		2 g		4 g / 1,2 g		173 Kcal		7 g		5 g / 1,5 g		223 Kcal		4 g		12 g / 3,9 g		252 Kcal		6 g		5 g / 2,2 g		273 Kcal		11 g		13 g / 7,4 g																		
szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:																			
38 g		12 g		0,9 g		24 g		0 g		1,8 g		24 g		0 g		1,7 g		46 g		15 g		1,1 g		26 g		0 g		1,7 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 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				6. hét 2026.02.02-2026.02.06.															
		Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek													
Tízórai	Gyümölcsstea Afrikai harcsapástétom zöldfűszeres *4 Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka			Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes barna kenyér TV paprika			The Rice rizsital Kakaós muffin			Gyümölcsstea Sült zöldségkrém Gluténmentes barna kenyér			Gyümölcsstea Gyulai kolbász Liga margarin, light Gluténmentes barna 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.:								
	236 Kcal	4 g	10 g / 3,4 g	211 Kcal	2 g	7 g / 3,8 g	273 Kcal	9 g	11 g / 2,6 g	194 Kcal	2 g	5 g / 0,9 g	254 Kcal	5 g	11 g / 3,3 g								
		szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:							
		33 g	9 g	1,2 g	35 g	9 g	1 g	34 g	9 g	1,1 g	35 g	9 g	1,2 g	33 g	9 g	1,4 g							
Ebéd	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Mexikói csirkecomb tokány Párolt rizs Mandarin			Sertéscomb gulyás gluténmentes kiskocka tésztával GM prézlis gluténmentes tészta Sárgabarack extra dzsem Gluténmentes kenyér			Karfiolleves vegafőllel gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sertéskaraj Petrezselymes burgonya Csemege cékla*5			Tarhonyaleves GM tarhonyával Sertéscomb pörkölt Zöldbabfőzelék vegafőllel Gluténmentes kenyér Gesztenye Marci			Almás-sütőtökrémleves Óvári pulykamell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs										
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:								
	706 Kcal	25 g	29 g / 6,4 g	721 Kcal	18 g	12 g / 2,6 g	702 Kcal	20 g	34 g / 7,9 g	683 Kcal	31 g	17 g / 3,4 g	711 Kcal	23 g	17 g / 2,4 g								
		szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:							
		85 g	4 g	2,9 g	136 g	47 g	1,7 g	77 g	2 g	2,2 g	100 g	0 g	2,7 g	113 g	19 g	1,2 g							
Uzsonna	Mini méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Komáéta útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Paradicsom										
	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.:								
	196 Kcal	2 g	4 g / 1,2 g	173 Kcal	7 g	5 g / 1,5 g	223 Kcal	4 g	12 g / 3,9 g	172 Kcal	6 g	5 g / 1,4 g	195 Kcal	1 g	8 g / 4,5 g								
		szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:							
		38 g	12 g	0,9 g	24 g	0 g	1,8 g	24 g	0 g	1,7 g	24 g	0 g	1,8 g	30 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: 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 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- tojásmentes				6. hét 2026.02.02-2026.02.06.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcstea Afrikai harcsapástétom zöldfűszeres *4 Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka			Gyümöcstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes barna kenyér TV paprika			The Rice rizsital Kakaós muffin			Gyümölcstea Sült zöldségkrém Gluténmentes barna kenyér			Gyümöcstea Gyulai kolbász Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér		
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 4 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g só: 1,2 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 2 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 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: 194 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 2 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 5 g / 0,9 g só: 1,2 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 5 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,3 g só: 1,4 g
Ebéd	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Mexikói csirkecomb tokány Párolt rizs Mandarin			Sertéscomb gulyás gluténmentes kiskocka tésztával GM prézlis gluténmentes tészta Sárgabarack extra dzsem Gluténmentes kenyér			Karfiolleves vegafőllel gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sertéskaraj Petrezselymes burgonya Csemege cékla*5			Tarhonyaleves GM tarhonyával Sertéscomb pörkölt Zöldbabfőzelék vegafőllel Gluténmentes kenyér			Almás-sütőtökrémleves Óvári pulykamell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs		
	energia: 706 Kcal szénhidrát: 85 g	fehérje: 25 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 29 g / 6,4 g só: 2,9 g	energia: 721 Kcal szénhidrát: 136 g	fehérje: 18 g cukor: 47 g	zsír / telített zs.: 12 g / 2,6 g só: 1,7 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 20 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 34 g / 7,9 g só: 2,2 g	energia: 683 Kcal szénhidrát: 100 g	fehérje: 31 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 17 g / 3,4 g só: 2,7 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 113 g	fehérje: 23 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2,4 g só: 1,2 g
Uzsonna	Mini méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Paradicsom		
	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: 173 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 7 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1,8 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 24 g	fehérje: 4 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3,9 g só: 1,7 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: 195 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 1 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 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. szezámmag, 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				7. hét 2026.02.09-02.13.															
Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek							
Tízórai	Gyümölcsstea Libamájás pástétom Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka				Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika				Gyümölcsstea Metélőhagymás sonkakrém Vizes zsemle *1				Gyümölcsstea Tej-tojásmentes briós *1 Vizes zsemle*1				Gyümölcsstea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka						
	energia: 289 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 9 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,4 g só: 1,1 g		energia: 216 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 6 g / 4,3 g só: 0,8 g		energia: 292 Kcal szénhidrát: 42 g	fehérje: 8 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g só: 1,2 g		energia: 267 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 10 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,6 g só: 1,2 g		energia: 207 Kcal szénhidrát: 40 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g só: 1,1 g				
Ebéd	Zöldborsóleves gluténmentes kiskocka tésztával Bolognai szósz sertéscombbal Durum tésztaköret*1 Növényi sajt helyettesítő				Magyaros burgonyaleves Rakott brokkoli sertéscombbal kölessel, vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Picurka keksz(allergén mentes)				Almaleves rizsitallal Natúr halfilé paprikás bundában*4 Sokzöldséges rizs (zöldborsó, kukorica, sárgarépa) Narancs				Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Sült bécsi virsli Zöldborsófőzelék rizsitallal Teljeskiőrlésű kenyér*1				Karfiolos csirkeraguleves gluténmentes kiskocka tésztával Rizsitalban rizsdara Meggymártás						
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g	fehérje: 27 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 7 g só: 3,9 g		energia: 746 Kcal szénhidrát: 101 g	fehérje: 39 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 20 g / 4 g só: 3,1 g		energia: 703 Kcal szénhidrát: 114 g	fehérje: 29 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g só: 1,7 g		energia: 728 Kcal szénhidrát: 110 g	fehérje: 30 g cukor: 31 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3,6 g só: 2,9 g		energia: 700 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 36 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g só: 2,5 g				
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1				Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1				Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1				Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom				Cseresznyés kókuszjoghurt Teljeskiőrlésű 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: 252 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 1,6 g		energia: 189 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1,8 g		energia: 249 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g só: 1,4 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				
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.) (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 vértanúk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201			Általános iskola diétás étlapja Tejmentes- tojásmentes			7. hét 2026.02.09-02.13.		
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek			
Tízórai	Gyümölcsstea Libamájás pástétom Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika	Gyümölcsstea Metélőhagymás sonkakrém Vizes zsemle *1	Gyümölcsstea Kápia paprikás padlizsánkrém Vizes zsemle*1	Gyümölcsstea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka			
	energia: 289 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,4 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 216 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,3 g cukor: 9 g só: 0,8 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 192 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g cukor: 9 g só: 1 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g cukor: 9 g só: 1,1 g			
Ebéd	Zöldborsóleves gluténmentes kiskocka tésztával Bolognai szósz sertéscombbal Durum tésztaköret*1 Növényi sajt helyettesítő	Magyaros burgonyaleves Rakott brokkoli sertéscombbal kölessel, vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Picurka keksz(allergén mentes)	Almaleves rizsitalal Natúr halfilé paprikás bundában*4 Sokzöldséges rizs (zöldborsó, kukorica, sárgarépa) Narancs	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Sült bécsi virsli Zöldborsófőzelék rizsitalal Teljeskiőrlésű kenyér*1	Karfiolos csirkeraguleves gluténmentes kiskocka tésztával Rizsitalban rizsdara Meggymártás			
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 20 g / 4 g cukor: 13 g só: 3,1 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g cukor: 9 g só: 1,7 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,6 g cukor: 31 g só: 2,9 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g cukor: 1 g só: 2,5 g			
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1	Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom	Cseresznyés kókuszjoghurt Teljeskiőrlésű zsemle *1			
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 16 g só: 0,8 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 189 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 208 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g cukor: 0 g só: 1,2 g			

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezámmag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az 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 Tojásmentes			7. hét 2026.02.09-02.13.								
	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek					
Tízórai	Szívószálas tej 1,5%-os *7 Libamájás pástétom Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka		Szívószálas tej 1,5%-os *7 Nádudvari natúr vajkrém *7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika		Szívószálas tej 1,5%-os *7 Metélőhagymás sonkakrém Vizes zsemle *1		Gyümölcsstea Kápia paprikás padlizsánkrém Vizes zsemle*1		Szívószálas tej 1,5%-os *7 Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka					
	energia: 351 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 16 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 16 g / 6 g só: 1,4 g	energia: 311 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 13 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 6 g só: 1 g	energia: 377 Kcal szénhidrát: 44 g	fehérje: 15 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 15 g / 4,4 g só: 1,4 g	energia: 312 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 16 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 5,5 g só: 1,4 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 42 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g
Ebéd	Zöldborsóleves gluténmentes kiskocka tésztával Bolognai szósz sertéscombbal Durum tésztaköret*1 Trappista sajt*7		Magyaros burgonyaleves Rakott brokkoli sertéscombbal kölessel, tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér*1 Picurka keksz(allergén mentes)		Almaleves rizsitallal Natúr halfilé paprikás bundában*4 Sokzöldséges rizs (zöldborsó, kukorica, sárgarépa) Narancs		Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Sült bécsi virsli Zöldborsófőzelék tejjel*7 Teljeskiőrlésű kenyér*1		Karfiolos csirkeraguleves gluténmentes kiskocka tésztával Tejbenrizsdara*7 Meggymártás					
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g	fehérje: 27 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 7 g só: 3,9 g	energia: 715 Kcal szénhidrát: 92 g	fehérje: 42 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,6 g só: 3,1 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 114 g	fehérje: 29 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g só: 1,7 g	energia: 704 Kcal szénhidrát: 100 g	fehérje: 32 g cukor: 26 g	zsír / telített zs.: 19 g / 5 g só: 2,9 g	energia: 730 Kcal szénhidrát: 75 g	fehérje: 40 g cukor: 1 g
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1		Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1		Trappista sajt szelet *7 Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1		Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom		Jogobella classic gyümölcsös joghurt*7 Teljeskiőrlésű 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: 252 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 1,6 g	energia: 277 Kcal szénhidrát: 47 g	fehérje: 11 g cukor: 15 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,9 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g só: 1,4 g	energia: 294 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 17 g cukor: 0 g
Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!														
Jó étvágyat kívánunk!														
*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezámmag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek (Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételesbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.) (Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.) (Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószereket.														
Bakos Tamás Bt. Vezető					Harth Zsolt Diétás szakács					Gulyásné Szabó Mária Anasztázia Dietetikus				

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201			Általános iskola diétás étlapja Gluténmentes			7. hét 2026.02.09-02.13.		
	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek			
Tízórai	Szívószálas tej 1,5%-os *7 Libamájás pástétom Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka	Szívószálas tej 1,5%-os *7 Nádudvari natúr vajkrém *7 Gluténmentes kenyér TV paprika	Szívószálas tej 1,5%-os *7 Metélőhagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea Kápia paprikás padlizsánkrém Gluténmentes kenyér	Szívószálas tej 1,5%-os *7 Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka			
	energia: 343 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 6 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,2 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 345 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,7 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 250 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 1,4 g			
Ebéd	Zöldborsóleves gluténmentes kiskocka tésztával Bolognai szósz sertéscombbal Gluténmentes tésztaköret Trappista sajt*7	Magyaros burgonyaleves Rakott brokkoli sertéscombbal kölessel, tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Picurka keksz(allergén mentes)	Almaleves rizsitallal Natúr halfilé paprikás bundában*4 Sokzöldséges rizs (zöldborsó, kukorica, sárgarépa) Narancs	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Sült bécsi virsli Zöldborsófőzelék tejjel*7 Gluténmentes kenyér	Karfiolos csirkeraguleves gluténmentes kiskocka tésztával Tejbenrizsdara*7 Meggymártás			
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 650 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,7 g cukor: 7 g só: 2,8 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g cukor: 13 g só: 1,7 g	energia: 640 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,1 g cukor: 25 g só: 2,6 g	energia: 730 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,2 g cukor: 1 g só: 2,5 g			
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér	Trappista sajt szelet *7 Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér	Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom	Jogobella classic gyümölcsös joghurt*7 Gluténmentes barna kenyér			
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 16 g só: 0,9 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g cukor: 1 g só: 1,7 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g cukor: 15 g só: 1,1 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,9 g cukor: 0 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 ételesbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes				7. hét 2026.02.09-02.13.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Libamájás pástétom Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka			Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér TV paprika			Gyümölcsstea Metélőhagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea Kápia paprikás padlizsánkrém Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka		
	energia: 282 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 5 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 14 g / 4,5 g só: 1,3 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 1 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 g só: 0,9 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 4 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1,3 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: 165 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 1 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,3 g só: 1,2 g
Ebéd	Zöldborsóleves gluténmentes kiskocka tésztával Bolognai szósz sertéscombbal Gluténmentes tésztaköret Növényi sajt helyettesítő			Magyaros burgonyaleves Rakott brokkoli sertéscombbal kölessel, vegaföllel Gluténmentes kenyér Picurka keksz(allergén mentes)			Almaleves rizsitalal Natúr halfilé paprikás bundában*4 Sokzöldséges rizs (zöldborsó, kukorica, sárgarépa) Narancs			Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Sült bécsi virsli Zöldborsófőzelék rizsitalal Gluténmentes kenyér			Karfiolos csirkeraguleves gluténmentes kiskocka tésztával Rizsitalban rizsdara Meggymártás		
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g	fehérje: 27 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 7 g só: 3,9 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 91 g	fehérje: 34 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,1 g só: 2,8 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 117 g	fehérje: 23 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g só: 1,7 g	energia: 664 Kcal szénhidrát: 100 g	fehérje: 25 g cukor: 30 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3,7 g só: 2,6 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 36 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g só: 2,5 g
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Kométa sertés páizsi Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom			Cseresznyés kókuszjoghurt Gluténmentes barna kenyér		
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 40 g	fehérje: 1 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 0,9 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 6 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3 g só: 1,7 g	energia: 181 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 7 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g só: 2 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 23 g	fehérje: 4 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g só: 1,5 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

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes- tojásmentes				7. hét 2026.02.09-02.13.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Libamájás pástétom Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka			Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér TV paprika			Gyümölcsstea Metélőhagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea Kápia paprikás padlizsánkrém Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka		
	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.:
	282 Kcal	5 g	14 g / 4,5 g	191 Kcal	1 g	6 g / 4,2 g	249 Kcal	4 g	10 g / 1,2 g	184 Kcal	2 g	4 g / 0,9 g	165 Kcal	1 g	3 g / 0,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	35 g	9 g	1,3 g	34 g	9 g	0,9 g	36 g	9 g	1,3 g	34 g	9 g	1,1 g	34 g	9 g	1,2 g
Ebéd	Zöldborsóleves gluténmentes kiskocka tésztával Bolognai szósz sertéscombbal Gluténmentes tésztaköret Növényi sajt helyettesítő			Magyaros burgonyaleves Rakott brokkoli sertéscombbal kölessel, vegaföllel Gluténmentes kenyér Picurka keksz(allergén mentes)			Almaleves rizsitallal Natúr halfilé paprikás bundában*4 Sokzöldséges rizs (zöldborsó, kukorica, sárgarépa) Narancs			Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Sült bécsi virsli Zöldborsófőzelék rizsitallal Gluténmentes kenyér			Karfiolos csirkeraguleves gluténmentes kiskocka tésztával Rizsitalban rizsdara Meggymártás		
	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.:
	704 Kcal	27 g	31 g / 7 g	681 Kcal	34 g	19 g / 4,1 g	705 Kcal	23 g	15 g / 1,8 g	664 Kcal	25 g	18 g / 3,7 g	700 Kcal	36 g	27 g / 5,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	79 g	0 g	3,9 g	91 g	13 g	2,8 g	117 g	13 g	1,7 g	100 g	30 g	2,6 g	77 g	1 g	2,5 g
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom			Cseresznyés kókuszjoghurt Gluténmentes barna 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.:
	194 Kcal	1 g	4 g / 0,9 g	228 Kcal	6 g	12 g / 3 g	181 Kcal	7 g	6 g / 1,2 g	207 Kcal	4 g	11 g / 3,4 g	201 Kcal	1 g	9 g / 4,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	40 g	16 g	0,9 g	25 g	1 g	1,7 g	25 g	1 g	2 g	23 g	0 g	1,5 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: 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 Tejmentes				8. hét 2026.02.16 -2025.02.20.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Libamájás pástétom Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika			Gyümölcsstea Metélőhagymás sonkakrém Vizes zsemle *1			Gyümölcsstea Tej-tojásmentes briós *1 Vizes zsemle*1			Gyümölcsstea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka		
	energia: 289 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 9 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 13 g / 4,4 g só: 1,1 g	energia: 216 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 6 g / 4,3 g só: 0,8 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 42 g	fehérje: 8 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g só: 1,2 g	energia: 267 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 10 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,6 g só: 1,2 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 40 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g só: 1,1 g
Ebéd	Zöldségrémsleves gluténmentes kiskocka tésztával Azték csirkemell apró Párolt rizs Alma			Vegyes gyümölcsleves rizsitalal Paprikás burgonya sertéscomb apróval Csemege uborka Teljeskiőrlésű kenyér *1			Zöldséges lencseleves Gluténmentes kiskocka tésztával Brassói aprópecsenye*9 Pirított burgonya Fejeskáposzta saláta			Lebbencsleves GM fodrosmetéltel Rakott zöldbab sertéscombbal kölessel, vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér*1			Sertéscomb gulyás Gluténmentes kiskocka tésztával Prézlis Durum tészta*1 Sárgabarack extra dzsem		
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g	fehérje: 27 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 7 g só: 3,9 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 101 g	fehérje: 39 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 20 g / 4 g só: 3,1 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 114 g	fehérje: 29 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g só: 1,7 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 110 g	fehérje: 30 g cukor: 31 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3,6 g só: 2,9 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 36 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g só: 2,5 g
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom			Cseresznyés kókuszjoghurt Teljeskiőrlésű zsemle *1			Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Teljeskiőrlésű 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: 252 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 1,6 g	energia: 189 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g só: 1,8 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g só: 1,4 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
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 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 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				8. hét 2026.02.16 -2025.02.20.											
				Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek			
Tízórai				Gyümölcsstea Libamájás pástétom Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka			Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika			Gyümölcsstea Metélőhagymás sonkakrém Vizes zsemle *1			Gyümölcsstea Kápia paprikás padlizsánkrém Vizes zsemle*1			Gyümölcsstea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka			
				energia: fehérje: zsír / telített zs.: 289 Kcal 9 g 13 g / 4,4 g szénhidrát: cukor: só: 34 g 9 g 1,1 g			energia: fehérje: zsír / telített zs.: 216 Kcal 6 g 6 g / 4,3 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 9 g 0,8 g			energia: fehérje: zsír / telített zs.: 292 Kcal 8 g 10 g / 1,3 g szénhidrát: cukor: só: 42 g 9 g 1,2 g			energia: fehérje: zsír / telített zs.: 192 Kcal 6 g 3 g / 0,8 g szénhidrát: cukor: só: 34 g 9 g 1 g			energia: fehérje: zsír / telített zs.: 207 Kcal 6 g 3 g / 0,4 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 9 g 1,1 g			
Ebéd				Zöldségrégleves gluténmentes kiskocka tésztával Azték csirkemell apró Párolt rizs Alma			Vegyes gyümölcsleves rizsitalal Paprikás burgonya sertéscomb apróval Csemege uborka Teljeskiőrlésű kenyér *1			Zöldséges lencseleves Gluténmentes kiskocka tésztával Brassói aprópecsenye*9 Pirított burgonya Fejeskáposzta saláta			Lebbencsleves GM fodorsmetéltel Rakott zöldbab sertéscombbal kölessel, vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér*1			Sertéscomb gulyás Gluténmentes kiskocka tésztával Prézlis Durum tészta*1 Sárgabarack extra dzsem			
				energia: fehérje: zsír / telített zs.: 704 Kcal 27 g 31 g / 7 g szénhidrát: cukor: só: 79 g 0 g 3,9 g			energia: fehérje: zsír / telített zs.: 746 Kcal 39 g 20 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 101 g 13 g 3,1 g			energia: fehérje: zsír / telített zs.: 703 Kcal 29 g 14 g / 1,6 g szénhidrát: cukor: só: 114 g 9 g 1,7 g			energia: fehérje: zsír / telített zs.: 728 Kcal 30 g 18 g / 3,6 g szénhidrát: cukor: só: 110 g 31 g 2,9 g			energia: fehérje: zsír / telített zs.: 700 Kcal 36 g 27 g / 5,7 g szénhidrát: cukor: só: 77 g 1 g 2,5 g			
Uzsonna				Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom			Cseresznyés kókuszjoghurt Teljeskiőrlésű zsemle *1			Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1			
				energia: fehérje: zsír / telített zs.: 236 Kcal 5 g 4 g / 1 g szénhidrát: cukor: só: 46 g 16 g 0,8 g			energia: fehérje: zsír / telített zs.: 252 Kcal 10 g 10 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 30 g 0 g 1,6 g			energia: fehérje: zsír / telített zs.: 189 Kcal 12 g 4 g / 1,1 g szénhidrát: cukor: só: 25 g 0 g 1,8 g			energia: fehérje: zsír / telített zs.: 249 Kcal 9 g 11 g / 3,5 g szénhidrát: cukor: só: 29 g 0 g 1,4 g			energia: fehérje: zsír / telített zs.: 208 Kcal 6 g 8 g / 4,5 g szénhidrát: cukor: só: 28 g 0 g 1,2 g			
Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!																Jó étvágyat kívánunk!			
*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezám, 12. kén-dioxid, 13. 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.) (Szőját 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			8. hét 2026.02.16 -2025.02.20.																							
	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek																				
Tízórai	Szívószálas tej 1,5%-os *7 Libamájás pástétom Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka		Szívószálas tej 1,5%-os *7 Nádudvari natúr vajkrém *7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika		Szívószálas tej 1,5%-os *7 Metélőhagymás sonkakrém Vizes zsemle *1		Gyümölcsstea Kápia paprikás padlizsánkrém Vizes zsemle*1		Szívószálas tej 1,5%-os *7 Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka																				
	energia: 351 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 16 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 16 g / 6 g só: 1,4 g	energia: 311 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 13 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 6 g só: 1 g	energia: 377 Kcal szénhidrát: 44 g	fehérje: 15 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 15 g / 4,4 g só: 1,4 g	energia: 312 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 16 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 12 g / 5,5 g só: 1,4 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 42 g	fehérje: 12 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 8 g / 3,5 g só: 1,3 g														
Ebéd	Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Azték csirkemell apró Párolt rizs Alma		Vegyes gyümölcsleves rizsitalal Paprikás burgonya sertéscomb apróval Csemege uborka Teljeskiőrlésű kenyér *1		Zöldséges lencseleves Gluténmentes kiskocka tésztával Brassói aprópecsenye*9 Pirított burgonya Fejeskáposzta saláta		Lebbencsleves GM fodorsmetéltel Rakott zöldbab sertéscombbal kölessel, tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér*1		Sertéscomb gulyás Gluténmentes kiskocka tésztával Prézlis Durum tészta*1 Sárgabarack extra dzsem																				
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g	fehérje: 27 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 7 g só: 3,9 g	energia: 715 Kcal szénhidrát: 92 g	fehérje: 42 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,6 g só: 3,1 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 114 g	fehérje: 29 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g só: 1,7 g	energia: 704 Kcal szénhidrát: 100 g	fehérje: 32 g cukor: 26 g	zsír / telített zs.: 19 g / 5 g só: 2,9 g	energia: 730 Kcal szénhidrát: 75 g	fehérje: 40 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 29 g / 6,2 g só: 2,5 g														
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1		Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1		Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom		Jogobella classic gyümölcsös joghurt*7 Teljeskiőrlésű zsemle *1		Trappista sajt szelet *7 Liga margarin, light Teljeskiőrlésű 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: 252 Kcal szénhidrát: 30 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 1,6 g	energia: 277 Kcal szénhidrát: 47 g	fehérje: 11 g cukor: 15 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,9 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 29 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g só: 1,4 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														
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 Gluténmentes				8. hét 2026.02.16 -2025.02.20.																																							
Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek																															
Tízórai				Szívószálas tej 1,5%-os *7 Libamájás pástétom Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka				Szívószálas tej 1,5%-os *7 Nádudvari natúr vajkrém *7 Gluténmentes kenyér TV paprika				Szívószálas tej 1,5%-os *7 Metélőhagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér				Gyümölcsstea Kápia paprikás padlizsánkrém Gluténmentes kenyér				Szívószálas tej 1,5%-os *7 Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka																											
				energia: 343 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,1 g só: 1,6 g				energia: 286 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 6 g só: 1,1 g				energia: 334 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,2 g só: 1,5 g				energia: 345 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,7 g só: 1,6 g				energia: 250 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 1,4 g																											
Ebéd				Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Azték csirkemell apró Párolt rizs Alma				Vegyes gyümölcsleves rizsitalal Paprikás burgonya sertéscomb apróval Csemege uborka Gluténmentes kenyér				Zöldséges lencseleves Gluténmentes kiskocka tésztával Brassói aprópecsenye*9 Pirított burgonya Fejeskáposzta saláta				Lebbencsleves GM fodrosmetéltel Rakott zöldbab sertéscombbal kölessel, tejföllel*7 Gluténmentes kenyér				Sertéscomb gulyás Gluténmentes kiskocka tésztával Prézlis Gluténmentes tészta Sárgabarack extra dzsem																											
				energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g só: 3,9 g				energia: 650 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 37 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,7 g só: 2,8 g				energia: 705 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 23 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g só: 1,7 g				energia: 640 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 27 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,1 g só: 2,6 g				energia: 730 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 40 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,2 g só: 2,5 g																											
Uzsonna				Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér				Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér				Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom				Jogobella classic gyümölcsös joghurt*7 Gluténmentes barna kenyér				Trappista sajt szelet *7 Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér																											
				energia: 194 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 1 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 0,9 g				energia: 228 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g só: 1,7 g				energia: 270 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 6 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g só: 1,1 g				energia: 207 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g só: 1,5 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																											
Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!																Jó étvágyat kívánunk!																															
*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezámmag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek (Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételesbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.) (Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.) (Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószereket.																																															
Bakos Tamás Bt. Vezető																Harth Zsolt Diétás szakács																Gulyásné Szabó Mária Anasztázia Dietetikus															

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes				8. hét 2026.02.16 -2025.02.20.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Libamájás pástétom Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka			Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér TV paprika			Gyümölcsstea Metélőhagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea Kápia paprikás padlizsánkrém Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka		
	energia: 282 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 5 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 14 g / 4,5 g só: 1,3 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 1 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 g só: 0,9 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 4 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1,3 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: 165 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 1 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,3 g só: 1,2 g
Ebéd	Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Azték csirkemell apró Párolt rizs Alma			Vegyes gyümölcsleves rizsital Paprikás burgonya sertéscomb apróval Csemege uborka Gluténmentes kenyér			Zöldséges lencseleves Gluténmentes kiskocka tésztával Brassói aprópecsenye*9 Pirított burgonya Fejeskáposzta saláta			Lebbencsleves GM fodorsmetéltel Rakott zöldbab sertéscomb kölessel, vegaföllel Gluténmentes kenyér			Sertéscomb gulyás Gluténmentes kiskocka tésztával Prézlis Gluténmentes tészta Sárgabarack extra dzsem		
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g	fehérje: 27 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 7 g só: 3,9 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 91 g	fehérje: 34 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,1 g só: 2,8 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 117 g	fehérje: 23 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g só: 1,7 g	energia: 664 Kcal szénhidrát: 100 g	fehérje: 25 g cukor: 30 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3,7 g só: 2,6 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 36 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g só: 2,5 g
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Kométa sertés páizsi Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom			Cseresznyés kókuszsjoghurt Gluténmentes barna kenyér			Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér		
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 40 g	fehérje: 1 g cukor: 16 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 0,9 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 6 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 12 g / 3 g só: 1,7 g	energia: 181 Kcal szénhidrát: 25 g	fehérje: 7 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g só: 2 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 23 g	fehérje: 4 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g só: 1,5 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
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 ételesbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.) (Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.) (Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és 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 Gluténmentes- tejmentes- tojásmentes				8. hét 2026.02.16 -2025.02.20.					
				Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek	
Tízórai				Gyümölcsstea Libamájás pástétom Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka		Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér TV paprika		Gyümölcsstea Metélőhagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér		Gyümölcsstea Kápia paprikás padlizsánkrém Gluténmentes kenyér		Gyümölcsstea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka	
				energia: 282 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,5 g cukor: 1,3 g só:		energia: 191 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 g cukor: 9 g só:		energia: 249 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g cukor: 9 g só:		energia: 184 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 9 g só:		energia: 165 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,3 g cukor: 9 g só:	
Ebéd				Zöldségrémsleves gluténmentes kiskocka tésztával Azték csirkemell apró Párolt rizs Alma		Vegyes gyümölcsleves rizsitalal Paprikás burgonya sertéscomb apróval Csemege uborka Gluténmentes kenyér		Zöldséges lencseleves Gluténmentes kiskocka tésztával Brassói aprópecsenye*9 Pirított burgonya Fejeskáposzta saláta		Lebbencsleves GM fodrosmetéltel Rakott zöldbab sertéscombbal kölessel, vegaföllel Gluténmentes kenyér		Sertéscomb gulyás Gluténmentes kiskocka tésztával Prézlis Gluténmentes tészta Sárgabarack extra dzsem	
				energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g cukor: 0 g só: 3,9 g		energia: 681 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,1 g cukor: 13 g só: 2,8 g		energia: 705 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g cukor: 13 g só: 1,7 g		energia: 664 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,7 g cukor: 30 g só: 2,6 g		energia: 700 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g cukor: 1 g só: 2,5 g	
Uzsonna				Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér		Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér		Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom		Cseresznyés kókuszjoghurt Gluténmentes barna kenyér		Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér	
				energia: 194 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 16 g só: 0,9 g		energia: 228 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g cukor: 1 g só: 1,7 g		energia: 181 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g cukor: 1 g só: 2 g		energia: 207 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 1,5 g		energia: 201 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 g cukor: 0 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: 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 ételesbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.) (Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)													
(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószereket.													
Bakos Tamás Bt. Vezető				Harth Zsolt Diétás szakács				Gulyásné Szabó Mária Anasztázia Dietetikus					