

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

Középiskola diétás étlapja
Gluténmentes- tejmentes

6. hét
2026.02.02-2026.02.06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
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 vegaföllel gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sertéskaraj Petrezselymes burgonya Csemege cékla*5	Tarhonyaleves GM tarhonyával Sertéscomb pörkölt Zöldbabfőzelék vegaföllel Gluténmentes kenyér Gesztenye Marci	Almás-sütőtökrémleves Óvári pulykamell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs
	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 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				6. hét 2026.02.02-2026.02.06.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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 vegaföllel gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sertéskaraj Petrezselymes burgonya Csemege cékla*5			Tarhonyaleves GM tarhonyával Sertéscomb pörkölt Zöldbabfőzelék tejföllel*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.:	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 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.

Keeskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Középiskola diétás étlapja

Tejmentes

6. hét

2026.02.02-2026.02.06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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-sütőtőkrémleves 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.:
	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 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
Diabetikus 50 gr

6. hét
2026.02.02-2026.02.06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Mexikói csirkecomb tokány Párolt rizs			Sertéscomb gulyás gluténmentes kiskocka tésztával Prézlis durum tészta*1 Sárgabarack extra dzsem Diab. Teljeskiőrlésű kenyér*1			Karfiolleves vegafőlél gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sertéskaraj Petrezselymes burgonya Csemege cékla*5			Tarhonyaleves GM tarhonyával Sertéscomb pörkölt Zöldbabfőzelék tejfőlél*7			Zöldségkrémleves GM kiskocka tésztával 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.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	559 Kcal	30 g	25 g / 6,1 g	374 Kcal	18 g	11 g / 2,5 g	615 Kcal	19 g	37 g / 8,8 g	410 Kcal	24 g	12 g / 2,3 g	474 Kcal	21 g	20 g / 4,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	52 g	0 g	2,9 g	50 g	4 g	1,1 g	50 g	2 g	2,1 g	51 g	0 g	1,7 g	50 g	2 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.)

(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 vértanúk tere 9/b.
Tel.: 76/ 504 - 201

Gimnázium diétás étlapja
Gluténmentes- tejmentes

7. hét
2026.02.09-02.13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
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 Sokzöldéséges 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: 802 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,8 g szénhidrát: 92 g cukor: 0 g só: 4,2 g	energia: 801 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,1 g szénhidrát: 100 g cukor: 13 g só: 3,3 g	energia: 798 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,3 g szénhidrát: 129 g cukor: 12 g só: 2,1 g	energia: 764 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g szénhidrát: 112 g cukor: 30 g só: 3,2 g	energia: 732 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,6 g szénhidrát: 81 g cukor: 1 g só: 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 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 vértanúk tere 9/b.
Tel.: 76/ 504 - 201

Gimnázium diétás étlapja
Gluténmentes

7. hét
2026.02.09-02.13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
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: 802 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,8 g cukor: 0 g só: 4,2 g	energia: 770 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g cukor: 8 g só: 3,3 g	energia: 798 Kcal szénhidrát: 129 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,3 g cukor: 12 g só: 2,1 g	energia: 740 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,7 g cukor: 25 g só: 3,2 g	energia: 775 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,7 g cukor: 1 g só: 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. szezám, 12. kén-dioxid, 13. csillagfű, 14. puhatestűek
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)
(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)
(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószeret.

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

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

Gimnázium diétás étlapja
Tejmentes- tojásmentes

7. hét
2026.02.09-02.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
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 rizsital Natúr halfilé paprikás bundában*4 Sokzöldes rizs (zöldborsó, kukorica, sárgarépa) Narancs	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Sült bécsi virsli Zöldborsófőzelék rizsital Teljeskiőrlésű kenyér*1	Karfiolos csirkera gluténmentes kiskock Rizsitalban rizs Meggymártás
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 802 Kcal 30 g 34 g / 7,8 g szénhidrát: cukor: só: 92 g 0 g 4,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 889 Kcal 44 g 27 g / 5 g szénhidrát: cukor: só: 115 g 13 g 3,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 813 Kcal 30 g 19 g / 2,2 g szénhidrát: cukor: só: 128 g 12 g 2,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 851 Kcal 34 g 22 g / 4,2 g szénhidrát: cukor: só: 127 g 31 g 3,6 g	energia: fehérje: 732 Kcal 36 g szénhidrát: cukor: 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.)

(Sójat tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön ételap készült. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószer

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

.13.

guleves a tésztával dara ís
<i>zsír / telített zs.</i>
28 g / 5,6 g
só:
2,9 g

estűek

sítőszereket.

Tel.: 76/ 504 - 201

7. hét
2026.02.09-02.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek	
Ebéd	Brokkolikrémes gluténmentes kiskocka tésztával Bazsalikomos csirkemell tokány tejszínnel*7 Durum tésztaköröt*1			Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Sült bécsi virsli Zöldborsófőzelék rizsitalall Diab Teljeskiőrlésű kenyér*1			Fahéjas szilvaleves rizsitalall Diab. Natúr halfilé paprikás bundában*4 Sokzöldécses rizs (zöldborsó, kakorica, sárgarépa)			Csontleves gluténmentes kiskagyló tésztával Rakott burgonya sertéscombmal és tejföllel *7 Csemege uborka, édesítőszerral *5 Teljeskiőrlésű kenyér *1			Karfiolos csirkera gluténmentes kiskocka Rizsitalban ri Fahéjszórati D	
	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	791 Kcal	40 g	27 g / 5 g	688 Kcal	29 g	18 g / 2,2 g	604 Kcal	28 g	21 g / 4,1 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	95 g	6 g	3,3 g	100 g	2 g	2,1 g	74 g	5 g	2,8 g	81 g	1 g

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. szeszámag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhát (Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételbeszám megadott szénhidrát mennyiség került kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)
(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételkardagya 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 tartó

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

.13.

guleves a tésztával ízs iab.
<i>zsír / telített zs.</i>
28 g / 5,6 g
só:
2,9 g

estüek

sítószereket.

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201			Gimnázium diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes			8. hét 2026.02.16 -2025.02.20.									
	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek						
Ebéd	Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Azték csirkemell apró Párolt rizs Alma		Vegyes gyümölcsleves rizsitallal Paprikás burgonya sertéscomb apróval Csemege uborka Gluténmentes kenyér		Zöldséges lencseleves Gluténmentes kiskocka tésztával Brassói aprópecsenye*9 Pirított burgonya Fejeskáposzta saláta		Lebbencsleves GM fodorosmetéltel Rakott zöldbab sertéscombbal kölessel, vegaföllel Gluténmentes kenyér		Sertéscomb gulyás Gluténmentes kiskocka tésztával Prézlis Gluténmentes tészta Sárgabarack extra dzsem						
	energia: 802 Kcal	fehérje: 30 g	zsír / telített zs.: 34 g / 7,8 g	energia: 801 Kcal	fehérje: 38 g	zsír / telített zs.: 27 g / 5,1 g	energia: 798 Kcal	fehérje: 25 g	zsír / telített zs.: 19 g / 2,3 g	energia: 764 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g	energia: 732 Kcal	fehérje: 36 g	zsír / telített zs.: 28 g / 5,6 g
	szénhidrát: 92 g	cukor: 0 g	só: 4,2 g	szénhidrát: 100 g	cukor: 13 g	só: 3,3 g	szénhidrát: 129 g	cukor: 12 g	só: 2,1 g	szénhidrát: 112 g	cukor: 30 g	só: 3,2 g	szénhidrát: 81 g	cukor: 1 g	só: 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. 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 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 vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Gimnázium diétás étlapja Gluténmentes				8. hét 2026.02.16 -2025.02.20.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Azték csirkemell apró Párolt rizs Alma			Vegyes gyümölcsleves rizsitallal Paprikás burgonya sertéscomb apróval Csemege uborka Gluténmentes kenyér			Zöldséges lencseleves Gluténmentes kiskocka tésztával Brassói aprópecsenye*9 Pirított burgonya Fejeskáposzta saláta			Lebbencsleves GM fodorosmetéltel Rakottt zöldbab sertéscombbal kölessel, tejföllel*7 Gluténmentes kenyér			Sertéscomb gulyás Gluténmentes kiskocka tésztával Prézlis Gluténmentes tészta Sárgabarack extra dzsem		
	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. 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.
Kecskemét
Aradi vértanúk tere 9/b.
Tel.: 76/ 504 - 201

Gimnázium diétás étlapja
Tejmentes- tojásmentes

8. hét
2026.02.16 -2025.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Azték csirkemell apró Párolt rizs Alma	Vegyes gyümölcsleves rizsital Paprikás burgonya sertéscomb apróval Csemege uborka Teljeskiőrlésű kenyér *1	Zöldséges lencseleves Gluténmentes kiskocka tésztával Brassói aprópecsenye*9 Pirított burgonya Fejeskáposzta saláta	Lebbencsleves GM fodorosmetéltel Rakott zöldbab sertéscomb kölessel, vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér*1	Sertéscomb gul Gluténmentes kiskock Prézlis Durum té Sárgabarack extr
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 802 Kcal 30 g 34 g / 7,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 889 Kcal 44 g 27 g / 5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 813 Kcal 30 g 19 g / 2,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 851 Kcal 34 g 22 g / 4,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 732 Kcal 36 g 22 g / 4,2 g
	szénhidrát: cukor: só: 92 g 0 g 4,2 g	szénhidrát: cukor: só: 115 g 13 g 3,7 g	szénhidrát: cukor: só: 128 g 12 g 2,1 g	szénhidrát: cukor: só: 127 g 31 g 3,6 g	szénhidrát: cukor: só: 81 g 1 g 3,6 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

(Sójat tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étel készítenek. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószert.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

.02.20.

lyás
a tésztával
szta*1
í dzsem

zsír / telített zs.:
28 g / 5,6 g
sól:
2,9 g

estüek

sítószereket.

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Gimnázium diétás étlapja

Diabetikus 50 gr

8. hét

2026.02.16 -2025.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek	
Ebéd	Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Trappista sajtos, kukoricás csirkemell*9 Petrezselymes rizs			Vegyes gyümölcsleves rizsitalal Diab. Paprikás burgonya sertéscomb apróval Csemege uborka Diab. Teljeskiőrlésű kenyér *1			Paradisomleves, diab. gluténmentes kiskocka tésztával Mustáros sertésflekken karajból *9 Hagymás tört burgonya Fejeskáposzta saláta, diab.			Zöldborsóleves Gluténmentes kiskocka tésztával Bolognai szósz sertéscombbal Diab. Durum tésztaköret*1 Trappista sajt*7			Hamis gulyásleves GM kisko Csirkemell gyri Pirított burgoi Friss vegyes sa balzsamecettel és oli	
	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	791 Kcal	40 g	27 g / 5 g	688 Kcal	29 g	18 g / 2,2 g	604 Kcal	28 g	21 g / 4,1 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	95 g	6 g	3,3 g	100 g	2 g	2,1 g	74 g	5 g	2,8 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. csillagfűrt, 14. puhát (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 tartó

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

.02.20.

acka tésztával
os *9
nya
lata
ívaolajjal
zsír / telített zs.: 28 g / 5,6 g
só: 2,9 g

estüek

sítószerket.