

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Tejmentes				10. hét 2026.03.02-03.06.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Afrikai harcsapástétom zöldfűszeres *4 Teljeskiőrlésű zsemle*1 Kígyóuborka			Gyümöcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika			Feketeribizlis kókuszjoghurt Kakaós muffin			Gyümölcsstea Sült zöldségkrém Teljeskiőrlésű zsemle *1			Gyümöcsstea 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	Tárkonyos burgonykrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéstokány sertéscombból Párolt rizs Mandarin			Magyaros gombaleves gluténmentes kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan rizsitallal*9 Durum tészta köret*1			Tárkonyos zöldségraguleves gluténmentes kiskocka tésztával Rántott GM halfilé*4 Petrezselymes burgonya			Karfiollevés GM kiskocka tésztával Sertéscomb pörkölt Szárazbab főzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1			Erdei gyümöcsleves rizsitallal Fűszeres sült csirkemell*10 Kukoricás párolt rizs Friss kerti saláta (salátamix, sárgarépa. Kígyóuborka)		
	energia: 725 Kcal szénhidrát: 84 g	fehérje: 29 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 30 g / 6,1 g só: 2,2 g	energia: 714 Kcal szénhidrát: 95 g	fehérje: 32 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,9 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g	fehérje: 32 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g só: 2,7 g	energia: 716 Kcal szénhidrát: 97 g	fehérje: 46 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 15 g / 1,9 g só: 3 g	energia: 730 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 28 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,2 g só: 2,6 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 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				10. hét 2026.03.02-03.06.							
	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			Feketeribizlis kókuszjoghurt Kakaós muffin			Gyümölcsstea Sült zöldségkrém Teljeskiőrlésű zsemle *1			Gyümölcsstea Gyulai kolbász Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	254 Kcal	9 g	9 g / 3,1 g	218 Kcal	6 g	6 g / 3,7 g	198 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	202 Kcal	6 g	4 g / 0,8 g	262 Kcal	9 g	10 g / 3,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	34 g	9 g	1,1 g	35 g	9 g	0,8 g	34 g	17 g	0,9 g	35 g	9 g	1,1 g	33 g	9 g	1,3 g
Ebéd	Tárkonyos burgonykrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéstokány sertéscombból Párolt rizs Mandarin			Magyaros gombaleves gluténmentes kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan rizsitalall*9 Durum tészta köret*1			Tárkonyos zöldségraguleves gluténmentes kiskocka tésztával Rántott GM halfilé*4 Petrezselymes burgonya			Karfiollesves GM kiskocka tésztával Sertéscomb pörkölt Szárabbab főzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1			Erdei gyümölcsleves rizsitalall Fűszeres sült csirkemell*10 Kukoricás párolt rizs Friss keri saláta (salátamix, sárgarépa. 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.:
	725 Kcal	29 g	30 g / 6,1 g	714 Kcal	32 g	22 g / 4,3 g	713 Kcal	32 g	17 g / 3,6 g	716 Kcal	46 g	15 g / 1,9 g	744 Kcal	28 g	24 g / 4,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	84 g	0 g	2,2 g	95 g	2 g	2,9 g	108 g	19 g	2,7 g	97 g	5 g	3 g	102 g	18 g	2,7 g
Uzsonna	Mini méz Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Herz Gourmet 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:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	235 Kcal	7 g	4 g / 1 g	215 Kcal	12 g	5 g / 1,6 g	265 Kcal	9 g	12 g / 4 g	214 Kcal	11 g	5 g / 1,5 g	237 Kcal	6 g	8 g / 4,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	44 g	13 g	0,8 g	30 g	0 g	1,7 g	30 g	0 g	1,6 g	30 g	0 g	1,7 g	36 g	0 g	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 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			10. hét 2026.03.02-03.06.									
	Hétfő		Kedd		Szerda		Csütörtök		Péntek						
Tízórai	Poharas tej 2,8%-os *7 Afrikai harcsapástétom zöldfűszeres *4 Teljeskiőrlésű zsemle*1 Kígyóborka		Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari házias körözött *7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika		Jogobella classic joghurt*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:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:			
	316 Kcal	16 g	12 g / 4,8 g	299 Kcal	16 g	9 g / 4,7 g	313 Kcal	14 g	12 g / 6 g	286 Kcal	13 g	10 g / 3,8 g	347 Kcal	16 g	16 g / 6,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	36 g	0 g	1,3 g	37 g	0 g	1,2 g	36 g	17 g	1 g	36 g	0 g	1,3 g	35 g	0 g	1,5 g
Ebéd	Tárkonyos burgonykrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéstokány sertéscombból Párolt rizs Mandarin		Magyaros gombaleves gluténmentes kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan tejföllel*9,7 Durum tésztaköret*1		Tárkonyos zöldségraguleves gluténmentes kiskocka tésztával Rántott GM halfilé*4 Petrezselymes burgonya		Karfiolleves GM kiskocka tésztával Sertéscomb pörkölt Szárazbab főzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1		Erdei gyümölcsleves rizsitalall Fűszeres sült csirkemell*10 Kukoricás párolt rizs Friss keri saláta (salátamix, sárgarépa. Kígyóborka)						
	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.:
	725 Kcal	29 g	30 g / 6,1 g	723 Kcal	32 g	25 g / 6,1 g	711 Kcal	35 g	19 g / 4,8 g	712 Kcal	46 g	16 g / 2,5 g	744 Kcal	28 g	24 g / 4,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	84 g	0 g	2,2 g	90 g	0 g	2,9 g	100 g	18 g	2,8 g	95 g	4 g	3 g	102 g	18 g	2,7 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 Kígyóborka		Jogobella classic gyümölcsjoghurt*7 Vizes zsemle *1		Mozzarella sajt szelet*7 Liga margarin, light Vizes zsemle*1 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.:
	235 Kcal	7 g	4 g / 1 g	215 Kcal	12 g	5 g / 1,6 g	265 Kcal	9 g	12 g / 4 g	294 Kcal	10 g	5 g / 2,3 g	315 Kcal	16 g	13 g / 7,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	44 g	13 g	0,8 g	30 g	0 g	1,7 g	30 g	0 g	1,6 g	52 g	15 g	1 g	32 g	0 g	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 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				10. hét 2026.03.02-03.06.							
	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			Jogobella classic joghurt*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: 298 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 5,1 g só: 1,5 g	energia: 291 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 4,8 g só: 1,4 g	energia: 358 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 15 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 16 g / 5,6 g só: 1,3 g	energia: 279 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,9 g só: 1,5 g	energia: 339 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 17 g / 6,4 g só: 1,7 g
Ebéd	Tárkonyos burgonykrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéstokány sertéscombból Párolt rizs Mandarin			Magyaros gombaleves gluténmentes kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan tejföllel*9,7 Gluténmentes tésztaköret			Tárkonyos zöldségraguleves gluténmentes kiskocka tésztával Rántott GM halfilé*4 Petrezselymes burgonya			Karfiolleves GM kiskocka tésztával Sertéscomb pörkölt Szárazbab főzelék Gluténmentes kenyér			Erdei gyümölcsleves rizsitallal Fűszeres sült csirkemell*10 Kukoricás párolt rizs Friss keri saláta (salátamix, sárgarépa. Kígyóuborka)		
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 85 g	fehérje: 24 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g só: 2,3 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 92 g	fehérje: 28 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g só: 3 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 100 g	fehérje: 35 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,8 g só: 2,8 g	energia: 677 Kcal szénhidrát: 91 g	fehérje: 41 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 16 g / 2,8 g só: 2,9 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 28 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,7 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: 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: 252 Kcal szénhidrát: 46 g	fehérje: 6 g cukor: 15 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 1,1 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 26 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 7,4 g só: 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. 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 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				10. hét 2026.03.02-03.06.							
	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			Feketeribizlis kókuszjoghurt 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: 273 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 9 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 11 g / 2,6 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	Tárkonyos burgonykrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéstokány sertéscombból Párolt rizs Mandarin			Magyaros gombaleves gluténmentes kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan rizsitallal*9 Gluténmentes tésztaköret			Tárkonyos zöldségraguleves gluténmentes kiskocka tésztával Rántott GM halfilé*4 Petrezselymes burgonya			Karfiolleves GM kiskocka tésztával Sertéscomb pörkölt Szárazbab főzelék Gluténmentes kenyér			Erdei gyümölcsleves rizsitallal Fűszeres sült csirkemell*10 Kukoricás párolt rizs Friss keri saláta (salátamix, sárgarépa. Kígyóuborka)		
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 85 g	fehérje: 24 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g só: 2,3 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 96 g	fehérje: 27 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,6 g só: 3 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g	fehérje: 32 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g só: 2,7 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 94 g	fehérje: 41 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 15 g / 2,2 g só: 2,9 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 28 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,7 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: 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 ételekben a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

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

(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és 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				10. hét 2026.03.02-03.06.							
	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			Feketeribizlis kókuszjoghurt 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	191 Kcal	2 g	5 g / 1 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	Tárkonyos burgonykrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéstokány sertéscombból Párolt rizs Mandarin			Magyaros gombaleves gluténmentes kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan rizsital*9 Gluténmentes tésztaköret			Tárkonyos zöldségraguleves gluténmentes kiskocka tésztával Rántott GM halfilé*4 Petrezselymes burgonya			Karfiolleves GM kiskocka tésztával Sertéscomb pörkölt Szárazbab főzelék Gluténmentes kenyér			Erdei gyümölcsleves rizsital*10 Fűszeres sült csirkemell*10 Kukoricás párolt rizs Friss keri saláta (salátamix, sárgarépa. 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.:
	721 Kcal	24 g	31 g / 6,2 g	702 Kcal	27 g	23 g / 4,6 g	713 Kcal	32 g	17 g / 3,6 g	681 Kcal	41 g	15 g / 2,2 g	744 Kcal	28 g	24 g / 4,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	85 g	0 g	2,3 g	96 g	2 g	3 g	108 g	19 g	2,7 g	94 g	5 g	2,9 g	102 g	18 g	2,7 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:	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 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				11. hét 2026.03.09-03.13.							
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 Tonhalkrém*4 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Lilahagyma		
	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	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka téstával Csopaki aprópecsenye Párolt rizs Körte			Magyaros burgonyaleves Párolt pulykamell Zöldbabfőzelék vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1			Körteleves rizsitalal Rizsitalos-kukoricás csirkemell tokány Növényi sajt helyettesítő Durum tésztaköret*1			Paradicsomleves gluténmentes kiskocka téstával Virslis-vegafölös rakott burgonya Csemege uborka*10			Kertészleves GM kiskocka téstával Dubarry sertéskaraj Tört burgonya margarinnal Alma		
	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			Banános kalács(allergén mentes)		
	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.) (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- tojásmentes				11. hét 2026.03.09-03.13.							
	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 Tonhalkrém*4 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Lilahagyma		
	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: 192 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 1 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	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka téstával Csopaki aprópecsenye Párolt rizs Körte			Magyaros burgonyaleves Párolt pulykamell Zöldbabfőzelék vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1			Körteleves rizsitalal Rizsitalos-kukoricás csirkemell tokány Növényi sajt helyettesítő Durum téstaköret*1			Paradicsomleves gluténmentes kiskocka téstával Virslis-vegafölös rakott burgonya Csemege uborka*10			Kertészleves GM kiskocka téstával Dubarry sertéskaraj Tört burgonya margarinnal Alma		
	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			Banános kalács(allergén mentes)		
	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. 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 Tojásmentes				11. hét 2026.03.09-03.13.							
	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 Tonhalkrém*4 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Lilahagyma		
	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	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Csopaki aprópecsenye Párolt rizs Körte			Magyaros burgonyaleves Párolt pulykamell Zöldbabfőzelék tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1			Körteleves rizsitallal Rizsitalos-kukoricás csirkemell tokány Trappista sajt*7 Durum tésztaköret*1			Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Virslis-tejfölös rakott burgonya*7 Csemege uborka*10			Kertészleves GM kiskocka tésztával Dubarry sertéskaraj Tört burgonya margarinnal Alma		
	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			Trappista sajt szelet *7 Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1			Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom			Banános kalács(allergén mentes)		
	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. 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.)

(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 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				11. hét 2026.03.09-03.13.							
	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 Metélfőhagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea Kápia paprikás padlizsánkrém Gluténmentes kenyér			Szívószálas tej 1,5%-os *7 Tonhalkrém*4 Gluténmentes barna kenyér Lilahagyma		
	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	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Csopaki aprópecsenye Párolt rizs Körte			Magyaros burgonyaleves Párolt pulykamell Zöldbabfőzelék tejföllel*7 Gluténmentes kenyér			Körteleves rizsitallal Rizsitalos-kukoricás csirkemell tokány Trappista sajt*7 Gluténmentes tésztaköret			Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Virslis-tejfölös rakott burgonya*7 Csemege uborka*10			Kertészleves GM kiskocka tésztával Dubarry sertéskaraj Tört burgonya margarinnal Alma		
	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			Trappista sajt szelet *7 Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom			Banános kalács(allergén mentes)		
	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. 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.)

(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 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				11. hét 2026.03.09-03.13.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Libamájás pástétom Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka			Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér TV paprika			Gyümölcsstea Metélfőhagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea Kápia paprikás padlizsánkrém Gluténmentes kenyér			Gyümölcsstea Tonhalkrém*4 Gluténmentes barna kenyér Lilahagyma		
	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	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Csopaki aprópecsenye Párolt rizs Körte			Magyaros burgonyaleves Párolt pulykamell Zöldbabfőzelék vegafőllel Gluténmentes kenyér			Körteleves rizsitalal Rizsitalos-kukoricás csirkemell tokány Növényi sajt helyettesítő Gluténmentes tésztaköret			Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Virslis-vegafölös rakott burgonya Csemege uborka*10			Kertészleves GM kiskocka tésztával Dubarry sertéskaraj Tört burgonya margarinnal Alma		
	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			Banános kalács(allergén mentes)		
	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. 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- tojásmentes				11. hét 2026.03.09-03.13.							
	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 Tonhalkrém*4 Gluténmentes barna kenyér Lilahagyma		
	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	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka téstával Csopaki aprópecsenye Párolt rizs Körte			Magyaros burgonyaleves Párolt pulykamell Zöldbabfőzelék vegafőllel Gluténmentes kenyér			Körteleves rizsitalal Rizsitalos-kukoricás csirkemell tokány Növényi sajt helyettesítő Gluténmentes téstaköret			Paradicsomleves gluténmentes kiskocka téstával Virslis-vegafölös rakott burgonya Csemege uborka*10			Kertészleves GM kiskocka téstával Dubarry sertéskaraj Tört burgonya margarinnal Alma		
	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			Banános kalács(allergén mentes)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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 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 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				12. hét 2026.03.16-2026.03.22.												
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: 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.: 267 Kcal 10 g 10 g / 1,6 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 9 g 1,2 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			
	Zöldséges lencseleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb pörkölt Durum tésztaköret*1 Csemege uborka*10				Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Kolozsvári rakott savanyúkáposzta vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Banán				Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Pikáns sertéskaraj Tört burgonya margarinnal				Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Paradicsomos húsgombós sertéscombból Főtt burgonya Teljeskiőrlésű kenyér*1				Őszibarack krémleves GM rántott csirkemell Párolt rizs Friss kerti saláta (saláta mix, kígyóuborka,sárgarépa)			
Ebéd	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			
	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1				Kométa sertés párizsi Liga margarin, light Vizes zsemle *1				The Rice rizsital Kakaós muffin				Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom				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. 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 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				12. hét 2026.03.16-2026.03.22.							
	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 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: 192 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 6 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 1 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	Zöldséges lencseleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb pörkölt Durum tésztaköret*1 Csemege uborka*10			Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Kolozsvári rakott savanyúkáposzta vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Banán			Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Pikáns sertéskaraj Tört burgonya margarinnal			Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Paradicsomos húsgombós sertéscombból Főtt burgonya Teljeskiőrlésű kenyér*1			Őszibarack krémleves GM rántott csirkemell Párolt rizs Friss kerti saláta (saláta mix, kígyóuborka,sárgarépa)		
	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			Kométa sertés párizsi Liga margarin, light Vizes zsemle *1			The Rice rizsital Kakaós muffin			Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom			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. 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 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 Tojásmentes				12. hét 2026.03.16-2026.03.22.							
	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	Zöldséges lencseleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb pörkölt Durum tésztaköret*1 Csemege uborka*10			Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Kolozsvári rakott savanyúkáposzta vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Banán			Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Pikáns sertéskaraj Tört burgonya margarinnal			Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Paradicsomos húsgombós sertéscombból Főtt burgonya Teljeskiőrlésű kenyér*1			Őszibarack krémleves GM rántott csirkemell Párolt rizs Friss kerti saláta (saláta mix, kígyóuborka,sárgarépa)		
	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			Kométa sertés párizsi Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Poharas tej 2,8%-os *7 Kakaós muffin			Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom			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. 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 vértanúk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201			Általános iskola diétás étlapja Gluténmentes			12. hét 2026.03.16-2026.03.22.		
	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	Zöldséges lencseleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb pörkölt Gluténmentes tésztaköret Csemege uborka*10	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Kolozsvári rakott savanyúkáposzta vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Banán	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Pikáns sertéskaraj Tört burgonya margarinnal	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Paradicsomos húsgombós sertéscombból Főtt burgonya Gluténmentes kenyér	Őszibarack krémleves GM rántott csirkemell Párolt rizs Friss kerti saláta (saláta mix, kígyóuborka,sárgarépa)			
	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	Kométa sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér	Poharas tej 2,8%-os *7 Kakaós muffin	Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom	Trappista sajt szelet *7 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: 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				12. hét 2026.03.16-2026.03.22.							
	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	260 Kcal	6 g	11 g / 1,7 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	35 g	9 g	1,3 g	34 g	9 g	1,2 g
Ebéd	Zöldséges lencseleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb pörkölt Gluténmentes tésztaköret Csemege uborka*10			Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Kolozsvári rakott savanyúkáposzta vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Banán			Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Pikáns sertéskaraj Tört burgonya margarinnal			Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Paradicsomos húsgombós sertéscombból Főtt burgonya Gluténmentes kenyér			Őszibarack krémleves GM rántott csirkemell Párolt rizs Friss kerti saláta (saláta mix, kígyóuborka,sárgarépa)		
	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			Kométa sertés páizsi Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			The Rice rizsital Kakaós muffin			Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom			Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet 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.:
	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. 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 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				12. hét 2026.03.16-2026.03.22.							
	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: 184 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 2 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 1,1 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	Zöldséges lencseleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb pörkölt Gluténmentes tésztaköret Csemege uborka*10			Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Kolozsvári rakott savanyúkáposzta vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Banán			Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Pikáns sertéskaraj Tört burgonya margarinnal			Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Paradicsomos húsgombós sertéscombból Főtt burgonya Gluténmentes kenyér			Őszibarack krémleves GM rántott csirkemell Párolt rizs Friss kerti saláta (saláta mix, kígyóuborka,sárgarépa)		
	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 párizsi Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			The Rice rizsital Kakaós muffin			Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom			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. 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 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				13. hét 2026.03.23-03.27.							
	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			Feketeribizlis kókuszjoghurt Kakaós muffin			Gyümölcsstea Sült zöldségkrém Teljeskiőrlésű zsemle *1			Gyümölcsstea Hamis körözött Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kápia paprika		
	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: 254 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 9 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 9 g / 3,1 g só: 1,1 g
Ebéd	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Bakonyi sertéscomb tokány Párolt rizs Alma			Fűszeres vöröslencsekrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Rakott karfiol sertéscombbal, vegaföllel-kölessel Teljeskiőrlésű kenyér*1			Palócleves sertéscombbal gluténmentes kiskocka tésztával Növényi sajtos, vegafölös Durum tészta*1			Fahéjas almaleves rizsitallal Brassói aprópecsenye Pirrított burgonya Csemege uborka			Tárkonyos zöldségraguleves gluténmentes kiskocka tésztával Natúr halfilé*4 Sokzöldséges rizs Mandarin		
	energia: 725 Kcal szénhidrát: 84 g	fehérje: 29 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 30 g / 6,1 g só: 2,2 g	energia: 714 Kcal szénhidrát: 95 g	fehérje: 32 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,9 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g	fehérje: 32 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g só: 2,7 g	energia: 716 Kcal szénhidrát: 97 g	fehérje: 46 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 15 g / 1,9 g só: 3 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 84 g	fehérje: 29 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 30 g / 6,1 g só: 2,2 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			Tavaszi felvágott Liga margarin, light Vizes zsemle *1		
	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: 235 Kcal szénhidrát: 44 g	fehérje: 7 g cukor: 13 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,8 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: 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 ételekben a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Tojásmentes				13. hét 2026.03.23-03.27.																																							
Hétfő				Kedd				Szerda				Csütörtök				Péntek																															
Tízórai	Poharas tej 2,8%-os *7 Afrikai harcsapástétom zöldfűszeres *4 Teljeskiőrlésű zsemle*1 Kígyóborka						Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari házias körözött *7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika						Jogobella classic joghurt*7 Kakaós muffin						Poharas tej 2,8%-os *7 Sült zöldségkrém Teljeskiőrlésű zsemle *1						Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari házias körözött*7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kápia paprika																						
	energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:		energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:		energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:		energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:																								
	316 Kcal		16 g		12 g / 4,8 g		299 Kcal		16 g		9 g / 4,7 g		313 Kcal		14 g		12 g / 6 g		286 Kcal		13 g		10 g / 3,8 g		316 Kcal		16 g		12 g / 4,8 g																		
szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:																			
36 g		0 g		1,3 g		37 g		0 g		1,2 g		36 g		17 g		1 g		36 g		0 g		1,3 g		36 g		0 g		1,3 g																			
Ebéd	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Bakonyi sertéscomb tokány Párolt rizs Alma						Fűszeres vöröslencsekrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Rakott karfiol sertéscombbal, vegaföllel-kölessel Teljeskiőrlésű kenyér*1						Palócleves sertéscombbal gluténmentes kiskocka tésztával Trappista sajtos-tejfölös*7 Durum tészta*1						Fahéjas almaleves rizsitallal Brassói aprópecsenye Pirrított burgonya Csemege uborka						Tárkonyos zöldséraguleves gluténmentes kiskocka tésztával Natúr halfilé*4 Sokzöldséges rizs Mandarin																						
	energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:		energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:		energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:		energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:																								
	725 Kcal		29 g		30 g / 6,1 g		723 Kcal		32 g		25 g / 6,1 g		711 Kcal		35 g		19 g / 4,8 g		712 Kcal		46 g		16 g / 2,5 g		725 Kcal		29 g		30 g / 6,1 g																		
szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:																			
84 g		0 g		2,2 g		90 g		0 g		2,9 g		100 g		18 g		2,8 g		95 g		4 g		3 g		84 g		0 g		2,2 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 Kígyóborka						Jogobella classic gyümölcsjoghurt*7 Vizes zsemle *1						Tavaszi felvágott Liga margarin, light Vizes zsemle *1																						
	energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:		energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:		energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:		energia:		fehérje:		zsír / telített zs.:																								
	235 Kcal		7 g		4 g / 1 g		215 Kcal		12 g		5 g / 1,6 g		265 Kcal		9 g		12 g / 4 g		294 Kcal		10 g		5 g / 2,3 g		235 Kcal		7 g		4 g / 1 g																		
szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:		szénhidrát:		cukor:		só:																			
44 g		13 g		0,8 g		30 g		0 g		1,7 g		30 g		0 g		1,6 g		52 g		15 g		1 g		44 g		13 g		0,8 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: tejtermék, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezámmag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek (Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételesbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.) (Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.) (Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és 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				13. hét 2026.03.23-03.27.							
	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			Jogobella classic joghurt*7 Kakaós muffin			Poharas tej 2,8%-os *7 Sült zöldségkrém Gluténmentes barna kenyér			Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari házas körözött*7 Gluténmentes barna kenyér Kápia paprika		
	energia: 298 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 5,1 g só: 1,5 g	energia: 291 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 4,8 g só: 1,4 g	energia: 358 Kcal szénhidrát: 36 g	fehérje: 15 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 16 g / 5,6 g só: 1,3 g	energia: 279 Kcal szénhidrát: 37 g	fehérje: 9 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 11 g / 3,9 g só: 1,5 g	energia: 298 Kcal szénhidrát: 35 g	fehérje: 11 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 5,1 g só: 1,5 g
Ebéd	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Bakonyi sertéscomb tokány Párolt rizs Alma			Fűszeres vöröslencsekrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Rakott karfiol sertéscombbal, vegaföllel-kölessel Gluténmentes kenyér			Palócleves sertéscombbal gluténmentes kiskocka tésztával Trappista sajtos-tejfölös*7 Gluténmentes tészta			Fahéjas almaleves rizsitallal Brassói aprópecsenye Pirrított burgonya Csemege uborka			Tárkonyos zöldséraguleves gluténmentes kiskocka tésztával Natúr halfilé*4 Sokzöldséges rizs Mandarin		
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 85 g	fehérje: 24 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g só: 2,3 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 92 g	fehérje: 28 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g só: 3 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 100 g	fehérje: 35 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,8 g só: 2,8 g	energia: 677 Kcal szénhidrát: 91 g	fehérje: 41 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 16 g / 2,8 g só: 2,9 g	energia: 721 Kcal szénhidrát: 85 g	fehérje: 24 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g só: 2,3 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			Tavaszi felvágott Liga margarin, light Gluténmentes kenyér		
	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: 252 Kcal szénhidrát: 46 g	fehérje: 6 g cukor: 15 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 1,1 g	energia: 196 Kcal szénhidrát: 38 g	fehérje: 2 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g só: 0,9 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: 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				13. hét 2026.03.23-03.27.							
	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			Feketeribizlis kókuszjoghurt Kakaós muffin			Gyümölcstea Sült zöldségkrém Gluténmentes barna kenyér			Gyümölcstea Hamis körözött Gluténmentes barna kenyér Kápia paprika		
	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: 273 Kcal szénhidrát: 34 g	fehérje: 9 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 11 g / 2,6 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: 236 Kcal szénhidrát: 33 g	fehérje: 4 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g só: 1,2 g
Ebéd	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Bakonyi sertéscomb tokány Párolt rizs Alma			Fűszeres vöröslencsekrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Rakott karfiol sertéscombbal, vegaföllel-kölessel Gluténmentes kenyér Picurka kesz			Palócleves sertéscombbal gluténmentes kiskocka tésztával Növényi sajtos, vegafölös Gluténmentes tészta			Fahéjas almaleves rizsitallal Brassói aprópecsenye Pirrított burgonya Csemege uborka			Tárkonyos zöldséraguleves gluténmentes kiskocka tésztával Natúr halfilé*4 Sokzöldséges rizs Mandarin		
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 85 g	fehérje: 24 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g só: 2,3 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 96 g	fehérje: 27 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,6 g só: 3 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g	fehérje: 32 g cukor: 19 g	zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g só: 2,7 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 94 g	fehérje: 41 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 15 g / 2,2 g só: 2,9 g	energia: 721 Kcal szénhidrát: 85 g	fehérje: 24 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g só: 2,3 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			Tavaszi felvágott Liga margarin, light Gluténmentes kenyér		
	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: 196 Kcal szénhidrát: 38 g	fehérje: 2 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g só: 0,9 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: 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				13. hét 2026.03.23-03.27.													
				Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek					
Tízórai				Gyümölcsstea			Gyümöcstea			Feketeribizlis kókuszjoghurt			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea					
				Afrikai harcsapástétom zöldfűszeres *4			Violife zöldfűszeres			Kakaós muffin			Sült zöldségkrém			Hamis körözött					
				Gluténmentes barna kenyér			növényi sajt helyettesítő krém						Gluténmentes barna kenyér			Gluténmentes barna kenyér					
				Kígyóuborka			Gluténmentes barna kenyér						Gluténmentes barna kenyér			Kápia paprika					
				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			191 Kcal 2 g 5 g / 1 g			194 Kcal 2 g 5 g / 0,9 g			236 Kcal 4 g 10 g / 3,4 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 1,2 g					
Ebéd				Hamis gulyásleves			Fűszeres vöröslencsekrémleves			Palócleves sertéscombbal			Fahéjas almaleves rizsitallal			Tárkonyos zöldséraguleves					
				gluténmentes kiskocka tésztával			gluténmentes kiskocka tésztával			gluténmentes kiskocka tésztával			Brassói aprópecsenye			gluténmentes kiskocka tésztával					
				Bakonyi sertéscomb tokány			Rakott karfiol sertéscombbal, vegaföllel-kölessel			Növényi sajtos, vegafölös			Pirrított burgonya			Natúr halfilé*4					
				Párolt rizs			Gluténmentes kenyér			Gluténmentes tészta			Csemege uborka			Sokzöldséges rizs					
				Alma									Mandarin								
				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.:					
				721 Kcal 24 g 31 g / 6,2 g			702 Kcal 27 g 23 g / 4,6 g			713 Kcal 32 g 17 g / 3,6 g			681 Kcal 41 g 15 g / 2,2 g			721 Kcal 24 g 31 g / 6,2 g					
				szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:			szénhidrát: cukor: só:					
				85 g 0 g 2,3 g			96 g 2 g 3 g			108 g 19 g 2,7 g			94 g 5 g 2,9 g			85 g 0 g 2,3 g					
Uzsonna				Mini méz			Herz Gourmeat Extra sonka			Kométa útravaló sertés párizsi			Efef pulykamell sonka paprikás kéregben			Tavaszi felvágott					
				Liga margarin, light			Liga margarin, light			Liga margarin, light			Liga margarin, light			Liga margarin, light					
				Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér			Gluténmentes kenyér					
				Kígyóuborka						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.:					
				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			196 Kcal 2 g 4 g / 1,2 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			38 g 12 g 0,9 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: tejtermék, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezámmag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek (Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételesbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.) (Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.) (Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és 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				14. hét 2026.03.30-04.03.							
	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 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: szénhidrát: 	fehérje: cukor: 	zsír / telített zs.: só: 	energia: szénhidrát: 	fehérje: cukor: 	zsír / telített zs.: só:
Ebéd	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Sertéscomb rizottó Növényi sajt helyettesítő Fejeskáposzta saláta			Vegyes gyümölcsleves rizsitalal Rántott GM csirkemell Tört burgonya margarinnal Csemege uborka *10			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: szénhidrát: 	fehérje: cukor: 	zsír / telített zs.: só: 	energia: szénhidrát: 	fehérje: cukor: 	zsír / telített zs.: só:
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Uzsonnasonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1			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: szénhidrát: 	fehérje: cukor: 	zsír / telített zs.: só: 	energia: szénhidrát: 	fehérje: cukor: 	zsír / telített zs.: só:

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 Tejmentes- tojásmentes				14. hét 2026.03.30-04.03.							
	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 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: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:
Ebéd	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Sertéscomb rizottó Növényi sajt helyettesítő Fejeskáposzta saláta			Vegyes gyümölcsleves rizsital Rántott GM csirkemell Tört burgonya margarinnal Csemege uborka *10			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: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Uzsonnasonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1			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: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:

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 eritritot használunk.)
(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritot 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				14. hét 2026.03.30-04.03.							
	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 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: szénhidrát: cukor: só:	fehérje: cukor: só:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát: cukor: só:		
Ebéd	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Sertéscomb rizottó Trappista sajt*7 Fejeskáposzta saláta			Vegyes gyümölcsleves rizsitallal Rántott GM csirkemell Tört burgonya margarinnal Csemege uborka *10			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: szénhidrát: cukor: só:	fehérje: cukor: só:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát: cukor: só:		
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1			Uzsonnasonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1			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: szénhidrát: cukor: só:	fehérje: cukor: só:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát: cukor: só:		

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 vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Gluténmentes				14. hét 2026.03.30-04.03.							
	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 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: szénhidrát: cukor: só:	fehérje: cukor: só:	zsír / telített zs.: cukor: só:	energia: szénhidrát: cukor: só:	fehérje: cukor: só:	zsír / telített zs.: cukor: só:
Ebéd	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Sertéscomb rizottó Trappista sajt*7 Fejeskáposzta saláta			Vegyes gyümölcsleves rizsitalal Rántott GM csirkemell Tört burgonya margarinnal Csemege uborka *10			Sertéscomb gulyás Gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis GM 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: szénhidrát: cukor: só:	fehérje: cukor: só:	zsír / telített zs.: cukor: só:	energia: szénhidrát: cukor: só:	fehérje: cukor: só:	zsír / telített zs.: cukor: só:
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Uzsonnasonka Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			Jogobella classic gyümölcsös joghurt*7 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: szénhidrát: cukor: só:	fehérje: cukor: só:	zsír / telített zs.: cukor: só:	energia: szénhidrát: cukor: só:	fehérje: cukor: só:	zsír / telített zs.: cukor: só:

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 vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes				14. hét 2026.03.30-04.03.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Libamájás pástétom Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka			Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér TV paprika			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: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:
Ebéd	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Sertéscomb rizottó Növényi sajt helyettesítő Fejeskáposzta saláta			Vegyes gyümölcsleves rizsital Rántott GM csirkemell Tört burgonya margarinnal Csemege uborka *10			Sertéscomb gulyás Gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis GM 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: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Kométa sertés páizsi Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			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: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát:	fehérje: cukor:	zsír / telített zs.: só:

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 vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Általános iskola diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes- tojásmentes				14. hét 2026.03.30-04.03.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea Libamájás pástétom Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka			Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér TV paprika			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						
	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						
Ebéd	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Sertéscomb rizottó Növényi sajt helyettesítő Fejeskáposzta saláta			Vegyes gyümölcsleves rizsital Rántott GM csirkemell Tört burgonya margarinnal Csemege uborka *10			Sertéscomb gulyás Gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis GM 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.:
	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						
	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						
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér			Uzsonnasonka Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér			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						
	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						

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