

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

12. hét

2025.03.17.-03.21.

Általános iskola étlapja

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5%-os *7 Sertészsír Fehér kenyér*1 Lilahagyma	Vaníliás tej, 1,5%-os *7 Briós*1,3,7	Mézes-citromos gyümölcsstea Tojás karika *3 Margarin Félbarna kenyér*1 Jégsaláta	Tej, 1,5%-os *7 Zöldségpástétom Fehér kenyér *1	Tej, 1,5%-os *7 Natúr vajkrém*7 Félbarna kenyér*1 Savanyú káposzta
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 376 kcal 16,5 g 11,6 g/ 3,2 g szénhidrát: cukor: só: 51 g 0 g 1,7	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 334 kcal 13 g 8 g/ 4 g szénhidrát: cukor: só: 52 g 18 g 0,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 349 kcal 17 g 14 g/ 8 g szénhidrát: cukor: só: 38 g 12 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 335 kcal 14 g 7 g/ 2,7 g szénhidrát: cukor: só: 54 g 7 g 1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 377 kcal 17 g 18 g/ 7 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 0 g 2,5 g
Ebéd B menü	Gulyásleves csipetkével*1,3,7 Tejbenrizs*7 <i>Fahéj szórat</i> Teljeskiőrlésű kenyér *1	Almákrémleves müzliszórattal*1,6,7 Kemencés rántott csirkemell*1,3,7 Rizi-bizi Friss kert saláta <i>(saláta mix, kigyóuborka, lilahagyma)</i>	Fokhagymakrém leves levesgyönggyel*1,3,6,7 Harcsapaprikás*1,4,7 Durum tésztaköret*1	Lebbencsleves*1 Pulykamell pörkölt Burgonyafőzelék*1,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Mexikói zöldségleves*1 Stroganoff sertésragu*1,7,10 Párolt bulgur*1 <i>Gyümölcs</i>
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 715 kcal 42 g 21 g/ 7 g szénhidrát: cukor: só: 88 g 21 g 1,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 736 kcal 36 g 31 g/ 6 g szénhidrát: cukor: só: 75 g 20 g 1,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 730 kcal 29 g 36 g/ 7,8 g szénhidrát: cukor: só: 72 g 10 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 715 kcal 37 g 35 g/ 8 g szénhidrát: cukor: só: 63 g 12 g 2,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 710 kcal 32 g 28 g/ 6 g szénhidrát: cukor: só: 81 g 6 g 2,6 g
Uzsonna	Zöldfűszeres harcsapástétom*4 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kigyóuborka	Csemege szalámi Margarin Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kaliforniai paprika	Gyümölcsjoghurt*7 Tejes kifli*1	Pick marhapárizsi Teljeskiőrlésű zsemle*1, Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kigyóuborka	Lekváros táskák*1,3,6,7
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 223 kcal 10 g 9 g/ 4 g szénhidrát: cukor: só: 26 g 0 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 246 kcal 11 g 11 g/ 4 g szénhidrát: cukor: só: 26 g 0,2 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 255 kcal 10 g 8 g/ 4 g szénhidrát: cukor: só: 34 g 16 g 2,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 266 kcal 4 g 16 g/ 1,8 g szénhidrát: cukor: só: 26 g 0 g 0,4 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 233 kcal 8 g 4,5 g/ 0,3 g szénhidrát: cukor: só: 38 g 16 g 0,1 g

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

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

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

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

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Horváth Ferencné

Szakács

Pethő Ferencné

Konyhafőnök

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5 %-os *7 Pick paprikás szelet Margarin Teljeskiőrlésű kenyér *1 Paradicsom	Kakaó, 1,5 %-os *7 Fonott kalács*1,3,7	Tej, 1,5%-os *7 Sajtos párizsi*1,7 Margarin Teljeskiőrlésű kenyér *1 Jégcsap retek	Mézes-citromos gyümölcsstea Füstölt sajtkrém*1,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kígyóuborka	Tej,1,5%-os*7 Bécsi felvágott*1,6,7 Margarin Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kápia paprika
	energia: 347 kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 357 kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g cukor: 18 g só: 1,2 g	energia: 348 kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 13 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 318 kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 6 g cukor: 9 g só: 1,5 g	energia: 335 kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,7 g cukor: 0 g só: 1 g
Ebéd	Tárkonyos pulykaragu leves *1,3,7,9 <i>(pulykamedál, burgonya, vegyes zöldség, zöldborsó, tészta, tejjől, 12%-os, tej, 1,5%-os, tárkony)</i> Sajtos tészta*1,7 <i>(durum tészta, trappista sajt, tejjől 12%-os)</i>	Erdei gyümölcsleves *1,7 Csopaki aprópecsenye Párolt rizs Csemege uborka*10	Sárgaborsókrémleves zsemlekockával*1,6,7 Fűszeres sült csirkecomb*1,10 Petrezselymes burgonya Friss kerti saláta <i>(saláta mix, kígyóuborka, lilahagyma)</i>	Zöldségleves*1,3 Csikós tokány*1,7 Párolt bulgur*1 Gyümölcs	Kukoricagaluska leves*1,3,9 Paradicsomos húsgombóc*1,3 Főtt burgonyával Linzerkarika*1,3,7
	energia: 719 kcal szénhidrát: 115 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g cukor: 4 g só: 2,6 g	energia: 746 kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 25 g / 6 g cukor: 00 g só: 3,5 g	energia: 753 kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 21 g / 5 g cukor: 15 g só: 1,7 g	energia: 759 kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 48 g zsír / telített zs.: 27 g / 7 g cukor: 14 g só: 2,9 g	energia: 710 kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 28 g / 6 g cukor: 17 g só: 2,6 g
Uzsonna	Trappista sajt szelet*7 Margarin Vizes zsemle*1	Zöldfűszeres harcsapástétom*1,3,4,6,7,9 Teljeskiőrlésű kenyér*1 Tv. Paprika	Ságabarack extra dzsem Margarin Fehér kenyér *1	Ivó joghurt*7 Tejes kifli *1,7	Sajtos rúd*1,3,7
	energia: 213 kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 9 g / 1 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 225 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g cukor: 18 g só: 1,3 g	energia: 212 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 1 g cukor: 14 g só: 1,3 g	energia: 246 kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 11 g / 4 g cukor: 0,2 g só: 1,5 g

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

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

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

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

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Horváth Ferencné
Szakács

Pethő Ferencné
Konyhafőnök

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Általános iskola étlapja

12. hét

2026.03.16.-2026.03.20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5 %-os *7 Fokhagymás-zöldfűszeres vajkrém Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kígyóuborka	Tejeskávét *7 Fatörzs kifli*1,3,7	Tej, 1,5%-os *7 Fokhagymás felvágott Margarin Teljeskiőrlésű kenyér *1 Póréhagyma	Gyümölcstea Tojáskrém*1,3,7 Teljeskiőrlésű zsemle Kígyóuborka	Tej, 1,5 %-os *7 Bécsi felvágott Margarin Teljeskiőrlésű zsemle*1 Zöldpaprika
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 347 kcal 14 g 12 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 43 g 0 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 357 kcal 16 g 4 g / 2 g szénhidrát: cukor: só: 65 g 16 g 1,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 348 kcal 17 g 13 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 0 g 1,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 318 kcal 14 g 12 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 39 g 12 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 321 kcal 13 g 13 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 3 g 0,9 g
Ebéd B hét	Kelkáposzta leves+virslit <i>(kelkáposzta, sertés virsli, burgonya tejfől 12%-os, liszt, fűszerek)</i> Mákos metélt *1,3 <i>(darált mák, porcukor, durum száraz tészta)</i>	Tavaszi Zöldségleves tésztával*1,3 Pulykamell pörkölt *1 Lencsefőzelék *1,7,10 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Rántott leves pirított zsemlekockával*1 Bakonyi halragu*1,4,7 Párolt rizs Banán	Májgaluska leves*1,3,9 Rakott kelkáposzta *1,3,7 <i>(kelkáposzta, sertéscomb, tejfől 12%*os, bulgur, tojás)</i> Zabrudit*7	Vegyes gyümölcsleves*1,7 Gyros ízesítésű csirkecomb apró *1,6,10,11 Pirított burgonya *7 Joghurtos saláta *7 <i>(joghurt, salátamix, sárgarépa, kígyóuborka, lilahagyma)</i>
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 754 kcal 31 g 18 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 115 g 28 g 2,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 746 kcal 32 g 25 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 98 g 5 g 3,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 753 kcal 33 g 21 g / 5 g szénhidrát: cukor: só: 106 g 3 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 759 kcal 48 g 27 g / 7 g szénhidrát: cukor: só: 80 g 6 g 2,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 758 kcal 46 g 36 g / 5 g szénhidrát: cukor: só: 65 g 20 g 3,3 g
Uzsonna	Kockasajtt*7 Tejes kifli*1	Csirkemell sonka Margarin Teljeskiőrlésű kenyér*1 Paradicsom	Méz Margarin Fonott kalács	Gyümölcsjoghurt Tejes kifli *1,7	Vajas pogácsa *1,3,7
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 213 kcal 30 g 9 g / 1 g szénhidrát: cukor: só: 25 g 0 g 0,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 225 Kcal 9 g 9 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 27 g 0 g 1,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 209 Kcal 6 g 3 g / 0,7 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 11 g 1,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 212 Kcal 6 g 3 g / 1 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 14 g 1,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 240 Kcal 6 g 14 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 24 g 0,1 g 0,5 g

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

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

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

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

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. VezetőHorváth Ferencné
SzakácsPethő Ferencné
Konyhafőnök

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5%-os *7 Pick paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér*1	Karamellás tej, 1,5%-os *7 Kakaós kalács *1,3,7	Gyümölcstea Tojás karika*3 Margarin Fehér kenyér *1 Jégsaláta	Tej, 1,5%-os *7 Fürdői sonka Margarin Teljeskiőrlésű zsemle*1 Tv paprika	Tej, 1,5%-os *7 Füstölt sajtkrém*1,7 Teljeskiőrlésű kifli*1 Kígyóuborka
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 351 kcal 15 g 11 g/ 3 g szénhidrát: cukor: só: 50 g 0 g 1,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 351 kcal 14 g 9 g/ 4 g szénhidrát: cukor: só: 53 g 14 g 0,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 283 kcal 13 g 11 g/ 6 g szénhidrát: cukor: só: 32 g 9 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 292 Kcal 17 g 7 g/ 3 g szénhidrát: cukor: só: 39 g 0 g 2,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 352 kcal 17 g 13 g/ 7,7 g szénhidrát: cukor: só: 41 g 0 g 1,5 g
Ebéd B menü	Favágóleves *1,3,7,9 Túrótöltelikes gombóc*1,3,7 Édes krém*1,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Kukoricagaluska leves *1,3,9 Sajtos-barackos csirkemell*1,7 Párolt rizs	Kertészleves tésztával*1,7 Mustáros sertésflekken karajból *7,10 Hagymás tört burgonya Fejeskáposzta saláta	Tarhonyaleves *1,3,9 Sült virsli *6,7 Szárazbab főzelék *1 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Linzerkarika*1,3,7	Tejfölös karalábéleves tésztával*1,3,7 Tejszínes-zöldséges halragu*1,4,7 Párolt bulgur*1 Gyümölcs
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 744 kcal 32 g 23 g/ 5 g szénhidrát: cukor: só: 103 g 34 g 1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 722 kcal 35 g 22 g/ 4 g szénhidrát: cukor: só: 96 g 23 g 2,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 804 kcal 48 g 25 g/ 4 g szénhidrát: cukor: só: 101 g 14 g 2,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 801 kcal 38 g 36 g/ 9 g szénhidrát: cukor: só: 79 g 14 g 1,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 713 kcal 32 g 28 g/ 3 g szénhidrát: cukor: só: 81 g 2 g 1,1 g
Uzsonna	Magyaros vajkrém *7 Teljeskiőrlésű kenyér*1 Kígyóuborka	Olasz felvágott *6 Margarin Teljeskiőrlésű kenyér *1 Pritamin paprika	Vaníliás puding*7 Zabrudi*1	Barack extra dzsem Margarin Fehér kenyér *1	Pizzás csiga*1,3,7
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 206 kcal 6 g 8,8 g/ 4 g szénhidrát: cukor: só: 25 g 0 g 0,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 244 kcal 10 g 9 g/ 3 g szénhidrát: cukor: só: 38 g 0,15 g 1,4 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 217 kcal 10 g 3 g/ 1,1 g szénhidrát: cukor: só: 37 g 27 g 0,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 209 kcal 13 g 4 g/ 0,9 g szénhidrát: cukor: só: 31 g 10 g 1,4 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 240 kcal 5 g 12 g/ 5 g szénhidrát: cukor: só: 28 g 8 g 1 g

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

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

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

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

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Horváth Ferencné

Szakács

Pethő Ferencné

Konyhafőnök

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Általános iskola étlapja

14.hét

2026.03.30-2026.04.03

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5 %-os *7 Zöldfűszeres harcsapástétom*4 Fehér kenyér *1 Paradicsom	Karamellás tej 1,5 %-os*7 Mazsolás kalács*1,3,7 Teavaj*7	Gyümölcs tea Sertéspárizsi Margarin Teljeskiőrlésű kenyér *1 Zöldpaprika		
	energia: 356 kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 5 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 316 kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g cukor: 18 g só: 0,8 g	energia: 315 kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 9 g cukor: 9 g só: 0,8 g		
Ebéd B menü	Csorbaleves tésztával *1,3,7,9 Olaszos penne*1,7,9 Trappista sajt*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Daragaluska leves *1,3,9 Fokhagymás-joghurtos csirkemell csíkok*1,7 Zelleres burgonyapüré*1,7 Gyümölcs	Sajtkrémleves levesgyöngyvel*1,3,6,7,9 Kemencés rántott csirkemell lennaggal*1,3,7 Párolt rizs Csemege uborka*10 Csoki nyuszi*1,6,7		
	energia: 700 kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 28 g / 8 g cukor: 18 g só: 2,6 g	energia: 728 kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 31 g / 10 g cukor: 4 g só: 2,3 g	energia: 760 kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 25 g / 8 g cukor: 12 g só: 2,6 g		
Uzsonna	Fahéjas csiga*1,3,6,7	Fürdői sonka Margarin Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kígyóuborka	Joghurtital*7 Tejes kifli*1,7		
	energia: 250 kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 266 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 12 g / 4 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 293 kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 4 g cukor: 14 g só: 0,5 g		

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

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

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

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

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Horváth Ferencné

Szakács

Pethő Ferencné

Konyhafőnök