

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201			Középiskola diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes						10. hét 2026.03.02-03.06.						
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Tárkonyos burgonykrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéstokány sertéscombból			Magyaros gombaleves gluténmentes kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan rizsitallal*9			Tárkonyos zöldséraguleves 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: 780 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 31 g / 6,9 g	energia: 753 Kcal	fehérje: 20 g	zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g	energia: 813 Kcal	fehérje: 23 g	zsír / telített zs.: 39 g / 9,1 g	energia: 747 Kcal	fehérje: 36 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3,7 g	energia: 750 Kcal	fehérje: 26 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2,6 g
	szénhidrát: 96 g	cukor: 6 g	só: 3,4 g	szénhidrát: 139 g	cukor: 47 g	só: 2 g	szénhidrát: 90 g	cukor: 2 g	só: 2,5 g	szénhidrát: 109 g	cukor: 0 g	só: 3 g	szénhidrát: 119 g	cukor: 19 g	só: 1,4 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Középiskola diétás étlapja Gluténmentes						10. hét 2026.03.02-03.06.					
Hétfő				Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Tárkonyos burgonykrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéstokány sertéscombból			Magyaros gombaleves gluténmentes kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan tejföllel*9,7			Tárkonyos zöldséraguleves 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)		
	Párolt rizs Mandarin			Gluténmentes tésztaköret											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	790 Kcal	31 g	32 g / 6,8 g	794 Kcal	29 g	14 g / 4,9 g	813 Kcal	23 g	39 g / 9,1 g	747 Kcal	36 g	18 g / 3,7 g	773 Kcal	26 g	21 g / 4,9 g
szénhidrát:				szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:			szénhidrát:		
cukor:				cukor:			cukor:			cukor:			cukor:		
só:				só:			só:			só:			só:		
94 g				136 g			90 g			109 g			116 g		
6 g				42 g			2 g			0 g			18 g		
3,5 g				2,2 g			2,5 g			3 g			1,4 g		

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Keeskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Középiskola diétás étlapja

Tejmentes

10. hét

2026.03.02-03.06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Tárkonyos burgonykrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéstokány sertéscomból Párolt rizs Mandarin			Magyaros gombaleves gluténmentes kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan rizsitalall*9 Durum tésztaköret*1			Tárkonyos zöldséraguleves 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 kerti 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.:
	777 Kcal	34 g	29 g / 6,5 g	789 Kcal	26 g	12 g / 2,6 g	813 Kcal	23 g	39 g / 9,1 g	782 Kcal	42 g	18 g / 3,5 g	750 Kcal	26 g	17 g / 2,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	95 g	6 g	3,3 g	142 g	47 g	2 g	90 g	2 g	2,5 g	112 g	0 g	3 g	119 g	19 g	1,4 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermék, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezám, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az 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.)

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanúk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Gimnázium diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes				11. hét 2026.03.09-03.13.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Csopaki aprópecsenye Párolt rizs Körte			Magyaros burgonyaleves Párolt pulykamell Zöldbabfőzelék vegaföllel Gluténmentes kenyér			Körteleves rizsitallal 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:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	802 Kcal	30 g	34 g / 7,8 g	801 Kcal	38 g	27 g / 5,1 g	798 Kcal	25 g	19 g / 2,3 g	764 Kcal	28 g	22 g / 4,3 g	732 Kcal	36 g	28 g / 5,6 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	92 g	0 g	4,2 g	100 g	13 g	3,3 g	129 g	12 g	2,1 g	112 g	30 g	3,2 g	81 g	1 g	2,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Harth Zsolt

Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia

Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Gimnázium diétás étlapja Gluténmentes						11. hét 2026.03.09-03.13.					
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	802 Kcal	30 g	34 g / 7,8 g	770 Kcal	40 g	27 g / 5,7 g	798 Kcal	25 g	19 g / 2,3 g	740 Kcal	31 g	23 g / 5,7 g	775 Kcal	41 g	32 g / 6,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	92 g	0 g	4,2 g	91 g	8 g	3,3 g	129 g	12 g	2,1 g	101 g	25 g	3,2 g	79 g	1 g	2,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!
Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető
Harth Zsolt
Diétás szakács
Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

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

Gimnázium diétás étlapja
Tejmentes- tojásmentes

11. hét
2026.03.09-03.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek	
Ebéd	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Csopaki aprópecsenye Párolt rizs Körte			Magyaros burgonyaleves Párolt pulykamell Zöldbabfőzelék vegafőlél Teljeskiőrlésű kenyér *1			Körteleves rizsital Rizsitalos-kukoricás csirkemell tokány Növényi sajt helyettesítő Durum tészta köret*1			Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Virslis-vegafőlés rakott burgonya Csemege uborka*10			Kertészleves GM kiskocka Dubarry sertés Tört burgonya mar Alma	
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:
	802 Kcal	30 g	34 g / 7,8 g	889 Kcal	44 g	27 g / 5 g	813 Kcal	30 g	19 g / 2,2 g	851 Kcal	34 g	22 g / 4,2 g	732 Kcal	36 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:
	92 g	0 g	4,2 g	115 g	13 g	3,7 g	128 g	12 g	2,1 g	127 g	31 g	3,6 g	81 g	1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Culyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

.13.

ka tésztával caraj garinnal
zsír / telített zs.: 28 g / 5,6 g sól: 2,9 g

estüek

sítószerket.

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Gimnázium diétás étlapja

Diabetikus 50 gr

11. hét

2026.03.09-03.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek	
Ebéd	Zöldséges lencsleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb pörkölt Párolt rizs Csemege cékla Diab.*5			Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Párolt pulykamell Zöldborsófőzelék tejjel*7			Meggyleves rizsitalal Diab. Harcsapaprikás tejföllel*7,4 Durum tésztaköret*1			Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Pikáns sertéskaraj Tört burgonya margarinnal				
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:
	802 Kcal	30 g	34 g / 7,8 g	791 Kcal	40 g	27 g / 5 g	688 Kcal	29 g	18 g / 2,2 g	604 Kcal	28 g	21 g / 4,1 g	732 Kcal	36 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:
	92 g	0 g	4,2 g	95 g	6 g	3,3 g	100 g	2 g	2,1 g	74 g	5 g	2,8 g	81 g	1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

.13.

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

estüek

sítószereket.

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201			Gimnázium diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes			12. hét 2026.03.16-2026.03.22.									
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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.:
	802 Kcal	30 g	34 g / 7,8 g	801 Kcal	38 g	27 g / 5,1 g	798 Kcal	25 g	19 g / 2,3 g	764 Kcal	28 g	22 g / 4,3 g	732 Kcal	36 g	28 g / 5,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
92 g	0 g	4,2 g	100 g	13 g	3,3 g	129 g	12 g	2,1 g	112 g	30 g	3,2 g	81 g	1 g	2,9 g	

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Gimnázium diétás étlapja Gluténmentes				12. hét 2026.03.16-2026.03.22.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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.:
	802 Kcal	30 g	34 g / 7,8 g	770 Kcal	40 g	27 g / 5,7 g	798 Kcal	25 g	19 g / 2,3 g	740 Kcal	31 g	23 g / 5,7 g	775 Kcal	41 g	32 g / 6,7 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	92 g	0 g	4,2 g	91 g	8 g	3,3 g	129 g	12 g	2,1 g	101 g	25 g	3,2 g	79 g	1 g	2,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

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

Gimnázium diétás étlapja
Tejmentes- tojásmentes

12. hét
2026.03.16-2026.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldséges lencseleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb pörkölt Durum tésztakörlet*1 Csemege uborka*10	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Kolozsvári rakott savanyúkáposzta vegafüffel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Banán	BrokkolikréMLEVES gluténmentes kiskocka tésztával Pikáns sertéskaraj Tört burgonya margarinnal	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Paradicsomos húsgombós sertéscomból Főtt burgonya Teljeskiőrlésű kenyér*1	Őszibarack krén GM rántott csirke Párolt rizs Friss kerti saláta (saláta mix, kigýóuborka)
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 802 Kcal 30 g 34 g / 7,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 889 Kcal 44 g 27 g / 5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 813 Kcal 30 g 19 g / 2,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 851 Kcal 34 g 22 g / 4,2 g	energia: fehérje: 732 Kcal 36 g
	szénhidrát: cukor: só: 92 g 0 g 4,2 g	szénhidrát: cukor: só: 115 g 13 g 3,7 g	szénhidrát: cukor: só: 128 g 12 g 2,1 g	szénhidrát: cukor: só: 127 g 31 g 3,6 g	szénhidrát: cukor: 81 g 1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

03.22.

aleves emell
áta sárgarépa)
zsír / telített zs.: 28 g / 5,6 g
só: 2,9 g

estűck

sítószereket.

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Középiskola diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes				13. hét 2026.03.23-03.27.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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 kész			Palócleves sertéscombbal gluténmentes kiskocka tésztával Növényi sajtos, vegafölös Gluténmentes tészta			Fahéjas almaleves rizsitallal Brassói aprópecsenye Pirrított burgonya Csemege uborka			Tárkonyos zöldségraguleves 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.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	780 Kcal	28 g	31 g / 6,9 g	753 Kcal	20 g	12 g / 2,9 g	813 Kcal	23 g	39 g / 9,1 g	747 Kcal	36 g	18 g / 3,7 g	780 Kcal	28 g	31 g / 6,9 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	96 g	6 g	3,4 g	139 g	47 g	2 g	90 g	2 g	2,5 g	109 g	0 g	3 g	96 g	6 g	3,4 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Középiskola diétás étlapja Gluténmentes				13. hét 2026.03.23-03.27.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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 Pirított burgonya Csemege uborka			Tárkonyos zöldségraguleves 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.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	790 Kcal	31 g	32 g / 6,8 g	794 Kcal	29 g	14 g / 4,9 g	813 Kcal	23 g	39 g / 9,1 g	747 Kcal	36 g	18 g / 3,7 g	790 Kcal	31 g	32 g / 6,8 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	94 g	6 g	3,5 g	136 g	42 g	2,2 g	90 g	2 g	2,5 g	109 g	0 g	3 g	94 g	6 g	3,5 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Keeskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Középiskola diétás étlapja

Tejmentes

13. hét

2026.03.23-03.27.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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 rizsitalal Brassói aprópecsenye Pirritott burgonya Csemege uborka			Tárkonyos zöldségraguleves 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.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	777 Kcal	34 g	29 g / 6,5 g	789 Kcal	26 g	12 g / 2,6 g	813 Kcal	23 g	39 g / 9,1 g	782 Kcal	42 g	18 g / 3,5 g	777 Kcal	34 g	29 g / 6,5 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	95 g	6 g	3,3 g	142 g	47 g	2 g	90 g	2 g	2,5 g	112 g	0 g	3 g	95 g	6 g	3,3 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. szezám, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Gimnázium diétás étlapja Gluténmentes- tejmentes				14. hét 2026.03.30-04.03.							
Hétfő				Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával			Vegyes gyümölcsleves rizsitallal			Sertéscomb gulyás								
	Sertéscomb rizottó			Rántott GM csirkemell			Gluténmentes kiskocka tésztával								
	Növényi sajt helyettesítő			Tört burgonya margarinnal			Gluténmentes prézlis GM tészta								
	Fejeskáposzta saláta			Csemege uborka *10			Sárgabarack extra dzsem								
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
802 Kcal	30 g	34 g / 7,8 g	801 Kcal	38 g	27 g / 5,1 g	798 Kcal	25 g	19 g / 2,3 g							
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
92 g	0 g	4,2 g	100 g	13 g	3,3 g	129 g	12 g	2,1 g							

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt. Kecskemét Aradi vértanuk tere 9/b. Tel.: 76/ 504 - 201				Gimnázium diétás étlapja Gluténmentes				14. hét 2026.03.30-04.03.							
	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával			Vegyes gyümölcsleves rizsitallal			Sertéscomb gulyás								
	Sertéscomb rizottó			Rántott GM csirkemell			Gluténmentes kiskocka tésztával								
	Trappista sajt*7			Tört burgonya margarinnal			Gluténmentes prézlis GM tészta								
	Fejeskáposzta saláta			Csemege uborka *10			Sárgabarack extra dzsem								
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	802 Kcal	30 g	34 g / 7,8 g	770 Kcal	40 g	27 g / 5,7 g	798 Kcal	25 g	19 g / 2,3 g						
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	92 g	0 g	4,2 g	91 g	8 g	3,3 g	129 g	12 g	2,1 g						

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

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

Gimnázium diétás étlapja
Tejmentes- tojásmentes

14. hét
2026.03.30-04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek	
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:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:
	802 Kcal	30 g	34 g / 7,8 g	889 Kcal	44 g	27 g / 5 g	813 Kcal	30 g	19 g / 2,2 g					
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:
	92 g	0 g	4,2 g	115 g	13 g	3,7 g	128 g	12 g	2,1 g					

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat! Jó étvágyat kívánunk!

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

.03.

zár / telített zs.
só:

estűek

sítoszereket.