

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Általános iskola diétás étlapja  
Tejmentes14. hét  
2026.03.30-04.03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Libamájás pástétom</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Violife növényi sajt helyettesítő krém</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b> <b>TV paprika</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Efef pulykamellsonka paprikás kéregben</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b> <b>Kígyóuborka</b>		
	energia: 289 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,4 g szénhidrát: 34 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 216 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,3 g szénhidrát: 35 g cukor: 9 g só: 0,8 g	energia: 292 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g szénhidrát: 42 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:
Ebéd	<b>Paradicsomleves GM kiskocka tésztával</b> <b>Sertéscomb rizottó</b> <b>Növényi sajt helyettesítő</b> <b>Fejeskáposzta saláta</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves rizsital</b> <b>Rántott GM csirkemell</b> <b>Tört burgonya margarinnal</b> <b>Csemege uborka *10</b>	<b>Sertéscomb gulyás</b> <b>Gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Prézlis durum tészta*1</b> <b>Sárgabarack extra dzsem</b>		
	energia: 704 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g szénhidrát: 79 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 746 Kcal fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 20 g / 4 g szénhidrát: 101 g cukor: 13 g só: 3,1 g	energia: 703 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g szénhidrát: 114 g cukor: 9 g só: 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:
Uzsonna	<b>Szamócás extra dzsem</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Uzsonnasonka</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Cseresznyés kókuszjoghurt</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>		
	energia: 236 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g szénhidrát: 46 g cukor: 16 g só: 0,8 g	energia: 252 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 189 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g szénhidrát: 25 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 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. 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. VezetőHarth Zsolt  
Diétás szakácsGulyásné Szabó Mária Anasztázia  
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Libamájas pástétom</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Violife növényi sajt helyettesítő krém</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b> <b>TV paprika</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Efef pulykamellsonka paprikás kéregben</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b> <b>Kígyóuborka</b>		
	energia: 289 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,4 g szénhidrát: 34 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 216 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,3 g szénhidrát: 35 g cukor: 9 g só: 0,8 g	energia: 292 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g szénhidrát: 42 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 292 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g szénhidrát: 42 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 292 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g szénhidrát: 42 g cukor: 9 g só: 1,2 g
Ebéd	<b>Paradicsomleves GM kiskocka tésztával</b> <b>Sertéscomb rizottó</b> <b>Növényi sajt helyettesítő</b> <b>Fejeskáposzta saláta</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves rizsital</b> <b>Rántott GM csirkemell</b> <b>Tört burgonya margarinnal</b> <b>Csemege uborka *10</b>	<b>Sertéscomb gulyás</b> <b>Gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Prézlis durum tészta*1</b> <b>Sárgabarack extra dzsem</b>		
	energia: 704 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g szénhidrát: 79 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 746 Kcal fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 20 g / 4 g szénhidrát: 101 g cukor: 13 g só: 3,1 g	energia: 703 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g szénhidrát: 114 g cukor: 9 g só: 1,7 g	energia: 703 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g szénhidrát: 114 g cukor: 9 g só: 1,7 g	energia: 703 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g szénhidrát: 114 g cukor: 9 g só: 1,7 g
Uzsonna	<b>Szamócás extra dzsem</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Uzsonnasonka</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Cseresznyés kókuszjoghurt</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>		
	energia: 236 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g szénhidrát: 46 g cukor: 16 g só: 0,8 g	energia: 252 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 189 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g szénhidrát: 25 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 189 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g szénhidrát: 25 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 189 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g szénhidrát: 25 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. szezám, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek  
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételésbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Harth Zsolt  
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia  
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.  
Kecskemét  
Aradi vértanúk 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	Szívószás tej 1,5%-os *7 Libamájás pástétom Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Szívószás tej 1,5%-os *7 Nádudvari natúr vajkrém *7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika	Szívószás tej 1,5%-os *7 Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka		
	energia: 351 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 16 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 36 g 0 g 1,4 g	energia: 311 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 36 g 0 g 1 g	energia: 377 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,4 g szénhidrát: cukor: só: 44 g 0 g 1,4 g	energia: 377 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,4 g szénhidrát: cukor: só: 44 g 0 g 1,4 g	energia: 377 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,4 g szénhidrát: cukor: só: 44 g 0 g 1,4 g
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 Prézlis durum tészta*1 Sárgabarack extra dzsem		
	energia: 704 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g szénhidrát: cukor: só: 79 g 0 g 3,9 g	energia: 715 Kcal fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 92 g 8 g 3,1 g	energia: 703 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g szénhidrát: cukor: só: 114 g 9 g 1,7 g	energia: 703 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g szénhidrát: cukor: só: 114 g 9 g 1,7 g	energia: 703 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g szénhidrát: cukor: só: 114 g 9 g 1,7 g
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 fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g szénhidrát: cukor: só: 46 g 16 g 0,8 g	energia: 252 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 30 g 0 g 1,6 g	energia: 277 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g szénhidrát: cukor: só: 47 g 15 g 0,9 g	energia: 277 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g szénhidrát: cukor: só: 47 g 15 g 0,9 g	energia: 277 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g szénhidrát: cukor: só: 47 g 15 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: 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 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.)

(Szőjártartalmazó 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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Szívószás tej 1,5%-os *7 Libamájás pástétom Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka	Szívószás tej 1,5%-os *7 Nádudvari natúr vajkrém *7 Gluténmentes kenyér TV paprika	Szívószás tej 1,5%-os *7 Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka		
	energia: 343 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,1 g szénhidrát: 37 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 286 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 6 g szénhidrát: 35 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 334 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,2 g szénhidrát: 38 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: 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 fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g szénhidrát: 79 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 650 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,7 g szénhidrát: 82 g cukor: 7 g só: 2,8 g	energia: 705 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g szénhidrát: 117 g cukor: 13 g só: 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: 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 fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g szénhidrát: 40 g cukor: 16 g só: 0,9 g	energia: 228 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g szénhidrát: 25 g cukor: 1 g só: 1,7 g	energia: 270 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g szénhidrát: 47 g cukor: 15 g só: 1,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 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. 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 tartósítószeret.)

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Harth Zsolt  
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia  
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Libamájás pástétom</b> <b>Gluténmentes barna kenyér</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Violife növényi sajt helyettesítő krém</b> <b>Gluténmentes kenyér</b> <b>TV paprika</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Efef pulykamellsonka paprikás kéregben</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b> <b>Kígyóuborka</b>		
	energia: 282 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,5 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 g cukor: 9 g só: 0,9 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: szénhidrát: fehérje: zsír / telített zs.: cukor: só:	energia: szénhidrát: fehérje: zsír / telített zs.: cukor: só:
Ebéd	<b>Paradicsomleves GM kiskocka tésztával</b> <b>Sertéscomb rizottó</b> <b>Növényi sajt helyettesítő</b> <b>Fejeskáposzta saláta</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves rizsital</b> <b>Rántott GM csirkemell</b> <b>Tört burgonya margarinnal</b> <b>Csemege uborka *10</b>	<b>Sertéscomb gulyás</b> <b>Gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Gluténmentes prézlis GM tészta</b> <b>Sárgabarack extra dzsem</b>		
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,1 g cukor: 13 g só: 2,8 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g cukor: 13 g só: 1,7 g	energia: szénhidrát: fehérje: zsír / telített zs.: cukor: só:	energia: szénhidrát: fehérje: zsír / telített zs.: cukor: só:
Uzsonna	<b>Szamócás extra dzsem</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Kométa sertés páizsi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes barna kenyér</b>	<b>Cseresznyés kókuszjoghurt</b> <b>Gluténmentes barna kenyér</b>		
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 16 g só: 0,9 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g cukor: 1 g só: 1,7 g	energia: 181 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g cukor: 1 g só: 2 g	energia: szénhidrát: fehérje: zsír / telített zs.: cukor: só:	energia: szénhidrát: fehérje: 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. 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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Libamájás pástétom</b> <b>Gluténmentes barna kenyér</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Violife növényi sajt helyettesítő krém</b> <b>Gluténmentes kenyér</b> <b>TV paprika</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Efef pulykamellsonka paprikás kéregben</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b> <b>Kígyóuborka</b>		
	energia: 282 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,5 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 g cukor: 9 g só: 0,9 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: szénhidrát: fehérje: zsír / telített zs.: cukor: só:	energia: szénhidrát: fehérje: zsír / telített zs.: cukor: só:
Ebéd	<b>Paradicsomleves GM kiskocka tésztával</b> <b>Sertéscomb rizottó</b> <b>Növényi sajt helyettesítő</b> <b>Fejeskáposzta saláta</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves rizsital</b> <b>Rántott GM csirkemell</b> <b>Tört burgonya margarinnal</b> <b>Csemege uborka *10</b>	<b>Sertéscomb gulyás</b> <b>Gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Gluténmentes prézlis GM tészta</b> <b>Sárgabarack extra dzsem</b>		
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,1 g cukor: 13 g só: 2,8 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g cukor: 13 g só: 1,7 g	energia: szénhidrát: fehérje: zsír / telített zs.: cukor: só:	energia: szénhidrát: fehérje: zsír / telített zs.: cukor: só:
Uzsonna	<b>Szamócás extra dzsem</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Uzsonnasonka</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes barna kenyér</b>	<b>Cseresznyés kókuszjoghurt</b> <b>Gluténmentes barna kenyér</b>		
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 16 g só: 0,9 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g cukor: 1 g só: 1,7 g	energia: 181 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g cukor: 1 g só: 2 g	energia: szénhidrát: fehérje: zsír / telített zs.: cukor: só:	energia: szénhidrát: fehérje: 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. 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 vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Általános iskola diétás étlapja  
Tejmentes16. hét  
2026.04.13-04.17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Libamájas pástétom</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Violife növényi sajt helyettesítő krém</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b> <b>TV paprika</b>	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Lilahagymás sonkakrém</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Tej-tojásmentes briós *1</b> <b>Vizes zsemle*1</b>	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Efef pulykamellsonka paprikás kéregben</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b> <b>Kígyóuborka</b>
	energia: 289 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,4 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 216 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,3 g cukor: 9 g só: 0,8 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 267 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,6 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g cukor: 9 g só: 1,1 g
Ebéd	<b>Zöldségkrémleves</b> <b>gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Lecsós csirkecomb apró</b> <b>Párolt rizs</b>	<b>Kertészleves</b> <b>gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Mexikói babfőzelék sertéscombbal</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér*1</b> <b>Banán</b>	<b>Meggyleves rizsitalal</b> <b>Harcapaprikás vegafőllel*4</b> <b>Durum tésztaköret*1</b>	<b>Csontleves GM finommetéltel</b> <b>Húsos rakott burgonya sertéscombbal</b> <b>vegafőllel</b> <b>Csemege uborka*10</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b>	<b>Tárkonyos csirke raguleves</b> <b>gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Rizsitalban rizs</b> <b>Erdei gyümölcs mártás</b>
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 20 g / 4 g cukor: 13 g só: 3,1 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g cukor: 9 g só: 1,7 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,6 g cukor: 31 g só: 2,9 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g cukor: 1 g só: 2,5 g
Uzsonna	<b>Szamócás extra dzsem</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Efef csirke mellsonka</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Cseresznyés kókuszjoghurt</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>	<b>Köméta paprikás szalámi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b> <b>Paradicsom</b>	<b>Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 16 g só: 0,8 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 189 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 208 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g cukor: 0 g só: 1,2 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. 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. vezetőHarth Zsolt  
Diétás szakácsGulyásné Szabó Mária Anasztázia  
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Általános iskola diétás étlapja

Tejmentes- tojásmentes

16. hét

2026.04.13-04.17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Libamájás pástétom</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Violife növényi sajt helyettesítő krém</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b> <b>TV paprika</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Lilahagymás sonkakrém</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Kápia paprikás padlizsánkrém</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Efef pulykamellsonka paprikás kéregben</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b> <b>Kígyóuborka</b>
	energia: 289 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,4 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 216 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,3 g cukor: 9 g só: 0,8 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 192 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g cukor: 9 g só: 1 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g cukor: 9 g só: 1,1 g
Ebéd	<b>Zöldségkrémleves</b> <b>gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Lecsős csirkecomb apró</b> <b>Párolt rizs</b>	<b>Kertészleves</b> <b>gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Mexikói babfőzelék sertéscombbal</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér*1</b> <b>Banán</b>	<b>Meggye leves rizsitalal</b> <b>Harcapaprikás vegafőllel*4</b> <b>Durum tésztaköret*1</b>	<b>Csontleves GM finommetéltel</b> <b>Húsos rakott burgonya sertéscombbal</b> <b>vegafőllel</b> <b>Csemege uborka*10</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b>	<b>Tárkonyos csirke raguleves</b> <b>gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Rizsitalban rizs</b> <b>Erdei gyümölcs mártás</b>
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 20 g / 4 g cukor: 13 g só: 3,1 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g cukor: 9 g só: 1,7 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,6 g cukor: 31 g só: 2,9 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g cukor: 1 g só: 2,5 g
Uzsonna	<b>Szamócás extra dzsem</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Efef csirke mellsonka</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Cseresznyés kókuszjoghurt</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>	<b>Köméte paprikás szalámi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b> <b>Paradicsom</b>	<b>Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 16 g só: 0,8 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 189 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 208 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g cukor: 0 g só: 1,2 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. 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.)

(Szójt 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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Szívószás tej 1,5%-os *7 Libamájás pástétom Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Szívószás tej 1,5%-os *7 Nádudvari natúr vajkrém *7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika	Szívószás tej 1,5%-os *7 Lilahagymás sonkakrém Vizes zsemle *1	Gyümölcsstea Kápia paprikás padlizsánkrém Vizes zsemle*1	Szívószás tej 1,5%-os *7 Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka
	energia: 351 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 16 g / 6 g szénhidrát: 36 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 311 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 6 g szénhidrát: 36 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 377 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,4 g szénhidrát: 44 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 312 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,5 g szénhidrát: 36 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 292 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,5 g szénhidrát: 42 g cukor: 0 g só: 1,3 g
Ebéd	Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős csirkecomb apró Párolt rizs	Kertészleves gluténmentes kiskocka tésztával Mexikói babfőzelék sertéscombbal Teljeskiőrlésű kenyér*1 Banán	Meggyleves rizsitalal Harcspaprikás tejföllel*4,7 Durum tésztaköret*1	Csontleves GM finommetéltel Húsos rakott burgonya sertéscombbal tejföllel*7 Csemege uborka*10 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Tárkonyos csirkeaguleves gluténmentes kiskocka tésztával Tejbenrizs*7 Erdei gyümölcs mártás
	energia: 704 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g szénhidrát: 79 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 715 Kcal fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,6 g szénhidrát: 92 g cukor: 8 g só: 3,1 g	energia: 703 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g szénhidrát: 114 g cukor: 9 g só: 1,7 g	energia: 706 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 29 g / 10,5 g szénhidrát: 80 g cukor: 2 g só: 17 g	energia: 702 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g szénhidrát: 128 g cukor: 18 g só: 2,5 g
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Jogobella classic gyümölcsös joghurt*7 Teljeskiőrlésű zsemle *1	Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom	Trappista sajt szelet *7 Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1
	energia: 236 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g szénhidrát: 46 g cukor: 16 g só: 0,8 g	energia: 252 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 277 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g szénhidrát: 47 g cukor: 15 g só: 0,9 g	energia: 249 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g szénhidrát: 29 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 294 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,8 g szénhidrát: 25 g cukor: 0 g só: 1,6 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezám, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek  
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az 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 vértanúk tere 9/b.  
Tel.: 76/ 504 - 201

Általános iskola diétás étlapja  
Gluténmentes

16. hét  
2026.04.13-04.17.

Ebéd	Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós csirkecomb apró Párolt rizs			Kertészleves gluténmentes kiskocka tésztával Mexikói babfőzelék sertéscombbal Gluténmentes kenyér Banán			Meggyleves rizsitalal Harcspaprikás tejföllel*4,7 Gluténmentes tésztaköret			Csontleves GM finommetéltel Húsos rakott burgonya sertéscombbal tejföllel*7 Csemege uborka*10 Gluténmentes kenyér			Tárkonyos csirkeaguleves gluténmentes kiskocka tésztával Tejbenrizs*7 Erdei gyümölcs mártás		
	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.:
	703 Kcal	15,2 g	11,8 g / 1,6 g	746 Kcal	34 g	9 g / 2,6 g	701 Kcal	22 g	20 g / 3,3 g	706 Kcal	28 g	29 g / 10,5 g	702 Kcal	32 g	6 g / 2,4 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	117,4 g	0,8 g	1,2 g	130 g	0 g	1,6 g	107 g	18 g	1,76g	80 g	2 g	17 g	128 g	18 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: 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 tartósítószerket.

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Harth Zsolt  
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia  
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcsstea Libamájas pástétom Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér TV paprika</b>	<b>Gyümölcsstea Lilahagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcsstea Kápia paprikás padlizsánkrém Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcsstea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</b>
	energia: 282 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,5 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 g cukor: 9 g só: 0,9 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,7 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 165 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,3 g cukor: 9 g só: 1,2 g
Ebéd	<b>Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős csirkecomb apró Párolt rizs</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskocka tésztával Mexikói babfőzelék sertéscombbal Gluténmentes kenyér Banán</b>	<b>Meggyleves rizsitalal Harcapaprikás vegafőllel*4 Gluténmentes tésztaköret</b>	<b>Csontleves GM finommetéltel Húsos rakott burgonya sertéscombbal vegafőllel Csemege uborka*10 Gluténmentes kenyér</b>	<b>Tárkonyos csirke raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Rizsitalban rizs*7 Erdei gyümölcs mártás</b>
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,1 g cukor: 13 g só: 2,8 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g cukor: 13 g só: 1,7 g	energia: 664 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,7 g cukor: 30 g só: 2,6 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g cukor: 1 g só: 2,5 g
Uzsonna	<b>Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér</b>	<b>Kométa sertés páizsi Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér</b>	<b>Cseresznyés kókuszjoghurt Gluténmentes barna kenyér</b>	<b>Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom</b>	<b>Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér</b>
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 16 g só: 0,9 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g cukor: 1 g só: 1,7 g	energia: 181 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g cukor: 1 g só: 2 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 1,4 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

Tel.: 76/ 504 - 201

Általános iskola diétás étlapja  
Gluténmentes- tejmentes- tojásmentes16. hét  
2026.04.13-04.17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Libamájas pástétom</b> <b>Gluténmentes barna kenyér</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Violife növényi sajt helyettesítő krém</b> <b>Gluténmentes kenyér</b> <b>TV paprika</b>	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Lilahagymás sonkakrém</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Kápia paprikás padlizsánkrém</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Efef pulykamellsonka paprikás kéregben</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b> <b>Kígyóuborka</b>
	energia: 282 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,5 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 g cukor: 9 g só: 0,9 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 165 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,3 g cukor: 9 g só: 1,2 g
Ebéd	<b>Zöldségkrémleves</b> <b>gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Lecsós csirkecomb apró</b> <b>Párolt rizs</b>	<b>Kertészleves</b> <b>gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Mexikói babfőzelék sertéscombbal</b> <b>Gluténmentes kenyér</b> <b>Banán</b>	<b>Meggyleves rizsitalal</b> <b>Harcapaprikás vegafőllel*4</b> <b>Gluténmentes tésztaköret</b>	<b>Csontleves GM finommetéltel</b> <b>Húsos rakott burgonya sertéscombbal</b> <b>vegafőllel</b> <b>Csemege uborka*10</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Tárkonyos csirke raguleves</b> <b>gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Rizsitalban rizs*7</b> <b>Erdei gyümölcs mártás</b>
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,1 g cukor: 13 g só: 2,8 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g cukor: 13 g só: 1,7 g	energia: 664 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,7 g cukor: 30 g só: 2,6 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g cukor: 1 g só: 2,5 g
Uzsonna	<b>Szamócás extra dzsem</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Efef csirke mellsonka</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes barna kenyér</b>	<b>Cseresznyés kókuszjoghurt</b> <b>Gluténmentes barna kenyér</b>	<b>Kométa paprikás szalámi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b> <b>Paradicsom</b>	<b>Violife natúr növényi</b> <b>sajt helyettesítő szelet</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes barna kenyér</b>
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 16 g só: 0,9 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g cukor: 1 g só: 1,7 g	energia: 181 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g cukor: 1 g só: 2 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 1,4 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezám, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek  
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az 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. vezetőHarth Zsolt  
Diétás szakácsGulyásné Szabó Mária Anasztázia  
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Libamájás pástétom</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Violife növényi sajt helyettesítő krém</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b> <b>TV paprika</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Metéőhagymás sonkakrém</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Tej-tojásmentes briós *1</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Efef pulykamellsonka paprikás kéregben</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b> <b>Kígyóuborka</b>
	energia: 289 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,4 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 216 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,3 g cukor: 9 g só: 0,8 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 267 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,6 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g cukor: 9 g só: 1,1 g
Ebéd	<b>Zöldséges lencseleves</b> <b>gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Bakonyi csirkecomb tokány</b> <b>Párolt rizs</b>	<b>Csontleves GM finommetéél</b> <b>Paradicsomos húsgombóc sertéscomból</b> <b>Főtt burgonya</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b>	<b>Palócleves sertéscomból</b> <b>gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Vegafőős-növényi sajt helyettesítős mártás</b> <b>Durum tésztaköret *1</b> <b>Alma</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves rizsital</b> <b>Sült bécsi virsli</b> <b>Zöldborsófőzelék rizsital</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b>	<b>Brokkolikrémleves</b> <b>gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Őszibarackos csirkemell</b> <b>növényi sajt helyettesítővel</b> <b>Tört burgonya margarinnal</b>
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 20 g / 4 g cukor: 13 g só: 3,1 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g cukor: 9 g só: 1,7 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,6 g cukor: 31 g só: 2,9 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g cukor: 1 g só: 2,5 g
Uzsonna	<b>Szamócs extra dzsem</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Kométa sertés párizsi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>The Rice rizsital</b> <b>Kakaós muffin</b>	<b>Kométa paprikás szalámi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b> <b>Paradicsom</b>	<b>Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 16 g só: 0,8 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 189 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 208 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g cukor: 0 g só: 1,2 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. 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.)

(Szójat 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 vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Általános iskola diétás étlapja

Tejmentes- tojásmentes

17. hét

2026.04.20-04.24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Libamájás pástétom</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Violife növényi sajt helyettesítő krém</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b> <b>TV paprika</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Metéőhagymás sonkakrém</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Kápia paprikás padlizsánkrém</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Efef pulykamellsonka paprikás kéregben</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b> <b>Kígyóuborka</b>
	energia: 289 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,4 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 216 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,3 g cukor: 9 g só: 0,8 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 192 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g cukor: 9 g só: 1 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g cukor: 9 g só: 1,1 g
Ebéd	<b>Zöldséges lencseleves</b> <b>gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Bakonyi csirkecomb tokány</b> <b>Párolt rizs</b>	<b>Csontleves GM finommetéél</b> <b>Paradicsomos húsgombóc sertéscomból</b> <b>Főtt burgonya</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b>	<b>Palócleves sertéscomból</b> <b>gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Vegafőős-növényi sajt helyettesítős mártás</b> <b>Durum tésztaköret *1</b> <b>Alma</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves rizsital</b> <b>Sült bécsi virsli</b> <b>Zöldborsófőzelék rizsital</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b>	<b>Brokkolikrémleves</b> <b>gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Őszibarackos csirkemell</b> <b>növényi sajt helyettesítővel</b> <b>Tört burgonya margarinnal</b>
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 20 g / 4 g cukor: 13 g só: 3,1 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g cukor: 9 g só: 1,7 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,6 g cukor: 31 g só: 2,9 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g cukor: 1 g só: 2,5 g
Uzsonna	<b>Szamócs extra dzsem</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Kométa sertés párizsi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>The Rice rizsital</b> <b>Kakaós muffin</b>	<b>Kométa paprikás szalámi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b> <b>Paradicsom</b>	<b>Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 16 g só: 0,8 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 189 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 208 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g cukor: 0 g só: 1,2 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. 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.)

(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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Szívószás tej 1,5%-os *7 Libamájás pástétom Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Szívószás tej 1,5%-os *7 Nádudvari natúr vajkrém *7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika	Szívószás tej 1,5%-os *7 Metélfőhagymás sonkakrém Vizes zsemle *1	Gyümölcsstea Kápia paprikás padlizsánkrém Vizes zsemle*1	Szívószás 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 Bakonyi csirkecomb tokány Párolt rizs	Csontleves GM finommetéltel Paradicsomos húsgombóc sertéscomból Főtt burgonya Teljeskiőrlésű kenyér *1	Palócleves sertéscomból gluténmentes kiskocka tésztával Vegafőlös-növényi sajt helyettesítő mártás Durum tésztaköret*1 Alma	Vegyes gyümölcsleves rizsitalal Sült bécsi virsli Zöldborsófőzelék rizsitalal Teljeskiőrlésű kenyér*1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Őszibarackos csirkemell trappista sajttal*7 Tört burgonya margarinnal
	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. 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 vértanúk tere 9/b.  
Tel.: 76/ 504 - 201

Általános iskola diétás étlapja  
Gluténmentes

17. hét  
2026.04.20-04.24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Szívószás tej 1,5%-os *7 Libamájás pástétom Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka	Szívószás tej 1,5%-os *7 Nádudvari natúr vajkrém *7 Gluténmentes kenyér TV paprika	Szívószás tej 1,5%-os *7 Metélfőhagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea Kápia paprikás padlizsánkrém Gluténmentes kenyér	Szívószás tej 1,5%-os *7 Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka
	energia: 343 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,1 g szénhidrát: 37 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 286 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 6 g szénhidrát: 35 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 334 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,2 g szénhidrát: 38 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 345 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,7 g szénhidrát: 37 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 250 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g szénhidrát: 36 g cukor: 0 g só: 1,4 g
Ebéd	Zöldséges lencseleves gluténmentes kiskocka tésztával Bakonyi csirkecomb tokány Párolt rizs	Csontleves GM finommetéltel Paradicsomos húsgombóc sertéscomból Főtt burgonya Gluténmentes kenyér	Palócleves sertéscomból gluténmentes kiskocka tésztával Vegafőlös-növényi sajt helyettesítő mártás Gluténmentes tészta Alma	Vegyes gyümölcsleves rizsital Sült bécsi virsli Zöldborsófőzelék rizsital Gluténmentes kenyér	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Őszibarackos csirkemell trappista sajttal*7 Tört burgonya margarinnal
	energia: 704 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g szénhidrát: 79 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 650 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,7 g szénhidrát: 82 g cukor: 7 g só: 2,8 g	energia: 705 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g szénhidrát: 117 g cukor: 13 g só: 1,7 g	energia: 640 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,1 g szénhidrát: 89 g cukor: 25 g só: 2,6 g	energia: 730 Kcal fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,2 g szénhidrát: 75 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 fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g szénhidrát: 40 g cukor: 16 g só: 0,9 g	energia: 228 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g szénhidrát: 25 g cukor: 1 g só: 1,7 g	energia: 270 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g szénhidrát: 47 g cukor: 15 g só: 1,1 g	energia: 207 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g szénhidrát: 23 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 286 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,9 g szénhidrát: 25 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. 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.)

(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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcs tea Libamájas pástétom Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcs tea Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér TV paprika</b>	<b>Gyümölcs tea Metéőhagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcs tea Kápia paprikás padlizsánkrém Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcs tea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</b>
	energia: 282 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,5 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 g cukor: 9 g só: 0,9 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,7 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 165 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,3 g cukor: 9 g só: 1,2 g
Ebéd	<b>Zöldséges lencseleves gluténmentes kiskocka tésztával Bakonyi csirkecomb tokány Párolt rizs</b>	<b>Csontleves GM finommetéőtel Paradicsomos húsgombóc sertéscomból Főtt burgonya Gluténmentes kenyér</b>	<b>Palócleves sertéscomból gluténmentes kiskocka tésztával Vegafőős-növényi sajt helyettesítős mártás Gluténmentes tészta Alma</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves rizsital Sült bécsi virsli Zöldborsófőzelék rizsital Gluténmentes kenyér</b>	<b>Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Őszibarackos csirkemell növényi sajt helyettesítősvel Tört burgonya margarinnal</b>
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,1 g cukor: 13 g só: 2,8 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g cukor: 13 g só: 1,7 g	energia: 664 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,7 g cukor: 30 g só: 2,6 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g cukor: 1 g só: 2,5 g
Uzsonna	<b>Szamócs extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér</b>	<b>Kométa sertés páizsi Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér</b>	<b>The Rice rizsital Kakaós muffin</b>	<b>Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom</b>	<b>Violife natúr növényi sajt helyettesítős szelet Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér</b>
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 16 g só: 0,9 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g cukor: 1 g só: 1,7 g	energia: 181 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g cukor: 1 g só: 2 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 1,4 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

(Szójat 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 vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Általános iskola diétás étlapja  
Gluténmentes- tejmentes- tojásmentes17. hét  
2026.04.20-04.24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Libamájas pástétom</b> <b>Gluténmentes barna kenyér</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Violife növényi sajt helyettesítő krém</b> <b>Gluténmentes kenyér</b> <b>TV paprika</b>	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Metéőhagymás sonkakrém</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Kápia paprikás padlizsánkrém</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Efef pulykamellsonka paprikás kéregben</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b> <b>Kígyóuborka</b>
	energia: 282 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,5 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 g cukor: 9 g só: 0,9 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 165 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,3 g cukor: 9 g só: 1,2 g
Ebéd	<b>Zöldséges lencseleves</b> <b>gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Bakonyi csirkecomb tokány</b> <b>Párolt rizs</b>	<b>Csontleves GM finommetéőtel</b> <b>Paradicsomos húsgombóc sertéscomból</b> <b>Főtt burgonya</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Palócleves sertéscomból</b> <b>gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Vegafőőő-növényi sajt helyettesítős mártás</b> <b>Gluténmentes tészta</b> <b>Alma</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves rizsital</b> <b>Sült bécsi virsli</b> <b>Zöldborsófőőelék rizsital</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Brokkolikrémleves</b> <b>gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Őszibarackos csirkemell</b> <b>növényi sajt helyettesítővel</b> <b>Tört burgonya margarinnal</b>
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,1 g cukor: 13 g só: 2,8 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g cukor: 13 g só: 1,7 g	energia: 664 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,7 g cukor: 30 g só: 2,6 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g cukor: 1 g só: 2,5 g
Uzsonna	<b>Szamócsás extra dzsem</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Kométa sertés párizsi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes barna kenyér</b>	<b>The Rice rizsital</b> <b>Kakaós muffin</b>	<b>Kométa paprikás szalámi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b> <b>Paradicsom</b>	<b>Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes barna kenyér</b>
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 16 g só: 0,9 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g cukor: 1 g só: 1,7 g	energia: 181 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g cukor: 1 g só: 2 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 1,4 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

(Szójat 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. vezetőHarth Zsolt  
Diétás szakácsGulyásné Szabó Mária Anasztázia  
Dietetikus

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

Általános iskola diétás étlapja  
Tejmentes

18. hét  
2025.04.27-05.01.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcs tea Sertésmájkrém Teljeskiőrlésű zsemle*1 Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcs tea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika</b>	<b>Feketeribizlis kókuszjoghurt Kakaós muffin</b>	<b>Gyümölcs tea Gyulai kolbász Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>	
	energia: 254 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,1 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 218 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,7 g cukor: 9 g só: 0,8 g	energia: 281 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,5 g cukor: 17 g só: 0,9 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,8 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g cukor: 9 g só: 1,3 g
Ebéd	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	<b>Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegaföllel Durum tészta köret*1</b>	<b>Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*10</b>	<b>Meggye leves rizsitalal Óvári halfilé*4 Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs</b>	
	energia: 725 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 714 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g cukor: 2 g só: 2,9 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g cukor: 19 g só: 2,7 g	energia: 716 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 46 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,9 g cukor: 5 g só: 3 g	energia: 730 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,2 g cukor: 18 g só: 2,6 g
Uzsonna	<b>Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Vizes zsemle*1</b>	<b>Herz Gourmet Extra sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1</b>	<b>Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka</b>	<b>Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Lilahagyma</b>	
	energia: 235 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 13 g só: 0,8 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,6 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 12 g / 4 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 214 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 237 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,6 g cukor: 0 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. 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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcs tea Sertés májkrém Teljeskiőrlésű zsemle*1 Kígyó uborka</b>	<b>Gyümölcs tea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika</b>	<b>Feketeribizlis kókuszjoghurt Kakaós muffin</b>	<b>Gyümölcs tea Gyulai kolbász Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>	
	energia: 254 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,1 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 218 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,7 g cukor: 9 g só: 0,8 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 17 g só: 0,9 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,8 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g cukor: 9 g só: 1,3 g
Ebéd	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	<b>Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegaföllel Durum tészta köret*1</b>	<b>Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*10</b>	<b>Meggy leves rizsitalal Óvári halfilé*4 Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs</b>	
	energia: 725 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 714 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g cukor: 2 g só: 2,9 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g cukor: 19 g só: 2,7 g	energia: 716 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 46 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,9 g cukor: 5 g só: 3 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g cukor: 18 g só: 2,7 g
Uzsonna	<b>Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Vizes zsemle*1</b>	<b>Herz Gourmet Extra sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1</b>	<b>Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyó uborka</b>	<b>Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Lilahagyma</b>	
	energia: 235 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 13 g só: 0,8 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,6 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 12 g / 4 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 214 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 237 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,6 g cukor: 0 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. 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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Poharas tej 2,8%-os *7</b> <b>Sertésmájkrém</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle*1</b> <b>Kígyóborka</b>	<b>Poharas tej 2,8%-os *7</b> <b>Nádudvari házas körözött *7</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b> <b>TV paprika</b>	<b>Jogobella classic joghurt*7</b> <b>Kakaós muffin</b>	<b>Poharas tej 2,8%-os *7</b> <b>Gyulai kolbász</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>	
	energia: 316 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,8 g szénhidrát: 36 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 299 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,7 g szénhidrát: 37 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 313 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 6 g szénhidrát: 36 g cukor: 17 g só: 1 g	energia: 286 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,8 g szénhidrát: 36 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 347 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,3 g szénhidrát: 35 g cukor: 0 g só: 1,5 g
Ebéd	<b>Zellerkrémleves</b> <b>gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Lecsós sertéscomb apró</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Alma</b>	<b>Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával</b> <b>Pulykamell apró vadasan tejföllel*7</b> <b>Durum tésztaköret*1</b>	<b>Paradicsomleves GM kiskocka tésztával</b> <b>Húsos rakott burgonya tejföllel*7</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér*1</b> <b>Csemege uborka*10</b>	<b>Meggyleves rizsitalal</b> <b>Óvári halfilé*4</b> <b>Trappista sajt*7</b> <b>Párolt rizs</b>	
	energia: 725 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,6 g szénhidrát: 84 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 785 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,1 g szénhidrát: 90 g cukor: 0 g só: 2,9 g	energia: 785 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,8 g szénhidrát: 100 g cukor: 18 g só: 2,8 g	energia: 648 Kcal fehérje: 46 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,5 g szénhidrát: 95 g cukor: 4 g só: 3 g	energia: 588 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g szénhidrát: 102 g cukor: 18 g só: 2,7 g
Uzsonna	<b>Edámi sajt*7</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Herz Gourmeat Extra sonka</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Komáta útravaló sertés párizsi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b> <b>Kígyóborka</b>	<b>Jogobella classic gyümölcsjoghurt*7</b> <b>Vizes zsemle *1</b> <b>Lilahagyma</b>	
	energia: 235 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g szénhidrát: 44 g cukor: 13 g só: 0,8 g	energia: 215 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,6 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 265 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 12 g / 4 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 294 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g szénhidrát: 52 g cukor: 15 g só: 1 g	energia: 315 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 13 g / 7,5 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 1,6 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermék, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. 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  
Tel.: 76/ 504 - 201

Általános iskola diétás étlapja  
Gluténmentes

18. hét  
2025.04.27-05.01.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan tejföllel*7 Gluténmentes tésztaköret	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Csemege uborka*10	Meggyleves rizsitalal Óvári halfilé*4 Trappista sajt*7 Párolt rizs	
	energia: 701 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g szénhidrát: 111 g cukor: 7 g só: 1,2 g	energia: 759 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 35 g / 12,6 g szénhidrát: 81 g cukor: 8 g só: 2 g	energia: 708 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,6 g szénhidrát: 108 g cukor: 7 g só: 2,2 g	energia: 707 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,4 g szénhidrát: 98 g cukor: 4 g só: 1,9 g	energia: 700 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 28 g / 7 g szénhidrát: 93 g cukor: 2 g só: 1,1 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: 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.)

(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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcsstea Sertésmájkrém Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes barna kenyér TV paprika</b>	<b>Feketeribizlis kókuszjoghurt Kakaós muffin</b>	<b>Gyümölcsstea Gyulai kolbász Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér</b>	
	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	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	<b>Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegaföllel Gluténmentes tésztaköret</b>	<b>Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegaföllel Gluténmentes kenyér Csemege uborka*10</b>	<b>Meggyleves rizsitalal Óvári halfilé*4 Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs</b>	
	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	<b>Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Gluténmentes kenyér</b>	<b>Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér</b>	<b>Komáéta útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</b>	<b>Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Lilahagyma</b>	
	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. 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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcs tea Sertés májkrém Gluténmentes barna kenyér Kígyó uborka</b>	<b>Gyümölcs tea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes barna kenyér TV paprika</b>	<b>Feketeribizlis kókuszjoghurt Kakaós muffin</b>	<b>Gyümölcs tea Gyulai kolbász Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér</b>	
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g cukor: 9 g só: 1 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 5 g / 1 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 194 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,9 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,3 g cukor: 9 g só: 1,4 g
Ebéd	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	<b>Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegaföllel Gluténmentes tésztaköret</b>	<b>Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegaföllel Gluténmentes kenyér Csemege uborka*10</b>	<b>Meggy leves rizsitalal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs</b>	
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,6 g cukor: 2 g só: 3 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g cukor: 19 g só: 2,7 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,2 g cukor: 5 g só: 2,9 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g cukor: 18 g só: 2,7 g
Uzsonna	<b>Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Gluténmentes kenyér</b>	<b>Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér</b>	<b>Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyó uborka</b>	<b>Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Lilahagyma</b>	
	energia: 196 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g cukor: 12 g só: 0,9 g	energia: 173 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 172 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g cukor: 0 g só: 1,4 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: 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 tartósítószerket.)

Bakos Tamás  
Bt. vezető

Harth Zsolt  
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia  
Dietetikus