

Bakos és Társai Bt.
Kecskemét
Aradi vértanúk 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 Sertéscomb rizottó Növényi sajt helyettesítő Fejeskáposzta saláta	Vegyes gyümölcsleves rizsital Rántott GM csirkemell Tört burgonya margarinnal Csemege uborka *10	Sertéscomb gulyás Gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis GM tészta Sárgabarack extra dzsem		
	energia: 802 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,8 g szénhidrát: 92 g cukor: 0 g só: 4,2 g	energia: 801 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,1 g szénhidrát: 100 g cukor: 13 g só: 3,3 g	energia: 798 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,3 g szénhidrát: 129 g cukor: 12 g só: 2,1 g	energia: 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. szezámmag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek

(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

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

Gimnázium diétás étlapja
Gluténmentes

14. hét
2026.03.30-04.03.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Sertéscomb rizottó Trappista sajt*7 Fejeskáposzta saláta	Vegyes gyümölcsleves rizsital Rántott GM csirkemell Tört burgonya margarinnal Csemege uborka *10	Sertéscomb gulyás Gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis GM tészta Sárgabarack extra dzsem		
	energia: 802 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,8 g szénhidrát: 92 g cukor: 0 g só: 4,2 g	energia: 770 Kcal fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g szénhidrát: 91 g cukor: 8 g só: 3,3 g	energia: 798 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,3 g szénhidrát: 129 g cukor: 12 g só: 2,1 g	energia: 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. szezámmag, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek

(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételésbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi 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: 802 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,8 g szénhidrát: 92 g cukor: 0 g só: 4,2 g	energia: 889 Kcal fehérje: 44 g zsír / telített zs.: 27 g / 5 g szénhidrát: 115 g cukor: 13 g só: 3,7 g	energia: 813 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,2 g szénhidrát: 128 g cukor: 12 g só: 2,1 g	energia: 802 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,8 g szénhidrát: 92 g cukor: 0 g só: 4,2 g	energia: 802 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,8 g szénhidrát: 92 g cukor: 0 g só: 4,2 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. puhát
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételekbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)
(Reflux és fruktóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

.03.

zsin / felírt zsin:
só:

estűek

sítőszerket.

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

Gimnázium diétás étlapja
Gluténmentes- tejmentes

16. hét
2026.04.13-04.17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós csirkecomb apró Párolt rizs	Kertészleves gluténmentes kiskocka tésztával Mexikói babfőzelék sertéscombbal Gluténmentes kenyér Banán	Meggyleves rizsital Harcsapaprikás vegafőllel*4 Gluténmentes tésztaköret	Csontleves GM finommetéltel Húsos rakott burgonya sertéscombmal vegafőllel Csemege uborka*10 Gluténmentes kenyér	Tárkonyos csirkeraguleves gluténmentes kiskocka tésztával Rizsitalban rizs*7 Erdei gyümölcs mártás
	energia: 802 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,8 g szénhidrát: 92 g cukor: 0 g só: 4,2 g	energia: 801 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,1 g szénhidrát: 100 g cukor: 13 g só: 3,3 g	energia: 798 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,3 g szénhidrát: 129 g cukor: 12 g só: 2,1 g	energia: 764 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g szénhidrát: 112 g cukor: 30 g só: 3,2 g	energia: 732 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,6 g szénhidrát: 81 g cukor: 1 g só: 2,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezám, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek

(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

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

Gimnázium diétás étlapja
Gluténmentes

16. hét
2026.04.13-04.17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós csirkecomb apró Párolt rizs	Kertészleves gluténmentes kiskocka tésztával Mexikói babfőzelék sertéscombbal Gluténmentes kenyér Banán	Meggyleves rizsitallal Harcsapaprikás tejföllel*4,7 Gluténmentes tésztaköret	Csontleves GM finommetéltel Húsos rakott burgonya sertéscombmal tejföllel*7 Csemege uborka*10 Gluténmentes kenyér	Tárkonyos csirkeraguleves gluténmentes kiskocka tésztával Tejbenrizs*7 Erdei gyümölcs mártás
	energia: 710 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 30 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,8 g só: 1,5 g	energia: 810 Kcal szénhidrát: 132 g fehérje: 38 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,4 g só: 2,3 g	energia: 704 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 23 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,7 g só: 1,8 g	energia: 760 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 36 g / 13,6 g só: 3 g	energia: 798 Kcal szénhidrát: 149 g fehérje: 34 g cukor: 32 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,6 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: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezám, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek

(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
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

16. hét

2026.04.13-04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek	
Ebéd	Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős csirkecomb apró Párolt rizs			Kertészleves gluténmentes kiskocka tésztával Mexikói babfőzelék sertéscombbal Teljeskiőrlésű kenyér*1 Banán			Meggyleves rizsitalal Harcapaprikás vegafőllel*4 Durum tésztakelet*1			Csontleves GM finommetéltel Húsos rakott burgonya sertéscombmal vegafőllel Csemege uborka*10 Teljeskiőrlésű kenyér *1			Tárkonyos csirke gluténmentes kiskock Rizsitalban r Erdei gyümölcs r	
	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:	só:
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. csillagfűt, 14. puhast
(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.)

(Szőjét 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

.17.

aguleves a tésztával íz nártás
zsír / telített zs.: 28 g / 5,6 g
só: 2,9 g

estüek

sítószereket.

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

Gimnázium diétás étlapja
Gluténmentes- tejmentes

17. hét
2026.04.20-04.24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldséges lencseleves gluténmentes kiskocka tésztával Bakonyi csirkecomb tokány Párolt rizs	Csontleves GM finommetéltel Paradicsomos húsgombóc sertéscombból Főtt burgonya Gluténmentes kenyér	Palócleves sertéscombból gluténmentes kiskocka tésztával Vegafölös-növényi sajt helyettesítő mártás Gluténmentes tészta Alma	Vegyes gyümölcsleves rizsitalal Sült bécsi virsli Zöldborsófőzelék rizsitalal Gluténmentes kenyér	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Őszibarackos csirkemell növényi sajt helyettesítővel Tört burgonya margarinnal
	energia: 802 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,8 g szénhidrát: 92 g cukor: 0 g só: 4,2 g	energia: 801 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,1 g szénhidrát: 100 g cukor: 13 g só: 3,3 g	energia: 798 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,3 g szénhidrát: 129 g cukor: 12 g só: 2,1 g	energia: 764 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g szénhidrát: 112 g cukor: 30 g só: 3,2 g	energia: 732 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,6 g szénhidrát: 81 g cukor: 1 g só: 2,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezám, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek

(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

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

Gimnázium diétás étlapja
Gluténmentes

17. hét
2026.04.20-04.24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldséges lencseleves gluténmentes kiskocka tésztával Bakonyi csirkecomb tokány Párolt rizs	Csontleves GM finommetéltel Paradicsomos húsgombóc sertéscombból Főtt burgonya Gluténmentes kenyér	Palócleves sertéscombból gluténmentes kiskocka tésztával Vegafölös-növényi sajt helyettesítő mártás Gluténmentes tészta Alma	Vegyes gyümölcsleves rizsitalal Sült bécsi virsli Zöldborsófőzelék rizsitalal Gluténmentes kenyér	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Őszibarackos csirkemell trappista sajttal*7 Tört burgonya margarinnal
	energia: 802 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,8 g só: 4,2 g	energia: 770 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 40 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g só: 3,3 g	energia: 798 Kcal szénhidrát: 129 g fehérje: 25 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,3 g só: 2,1 g	energia: 740 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 31 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,7 g só: 3,2 g	energia: 775 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 41 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,7 g só: 2,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezám, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek

(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Gimnázium diétás étlapja

Tejmentes- tojásmentes

17. hét

2026.04.20-04.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek	
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 Vegafüles-növényi sajt helyettesítés mártás Durum tészta köret*1 Alma			Vegyes gyümölcsleves rizsitalal Sült bécsi virsli Zöldborsófőzelék rizsitalal Teljeskiőrlésű kenyér*1			Brokkolikrémlé gluténmentes kiskock Őszibarackos csir növényi sajt helyett Tört burgonya mar	
	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:	só:
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. csillagfűrt, 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 étel 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 ételapott készítenek. Alapjában az étel nem tartalmaz olajos magvakat és tartósítószer

Bakos Tamás
Bt. VezetőHarth Zsolt
Diétás szakácsGulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

.24.

28 éves a téztával kemell iesítővel garinnal
<small>zsír / telített zs.</small>
28 g / 5,6 g
<small>só:</small>
2,9 g

estüek

sítőszereket.

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

Középiskola diétás étlapja
Gluténmentes- tejmentes

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 vegaföllel Gluténmentes tésztaköret	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegaföllel Gluténmentes kenyér Csemege uborka*10	Meggyleves rizsitalal Óvári halfilé*4 Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs	
	energia: 780 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 31 g / 6,9 g cukor: 6 g só: 3,4 g	energia: 753 Kcal szénhidrát: 139 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g cukor: 47 g só: 2 g	energia: 813 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,1 g cukor: 2 g só: 2,5 g	energia: 747 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 3 g	energia: 750 Kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,6 g cukor: 19 g só: 1,4 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermék, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezám, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek

(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételésbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

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

Középiskola diétás étlapja
Gluténmentes

18. hét
2025.04.27-05.01.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős 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: 778 Kcal szénhidrát: 116 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,3g cukor: 7 g só: 2,2 g	energia: 786 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 34 g / 11,9 g cukor: 11 g só: 1,5 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,7 g cukor: 7 g só: 2,4 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 27 g / 6 g cukor: 6 g só: 2,7 g	energia: 722 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,9 g cukor: 2 g só: 2,2 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: 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

Kamasz Pál
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

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 vegafüllel Durum tésztakelet*1	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegafüllel Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*10	Meggyleves rizsitalal Óvári halfilé*4 Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs	
	energia: 777 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,5 g cukor: 6 g só: 3,3 g	energia: 789 Kcal szénhidrát: 142 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,6 g cukor: 47 g só: 2 g	energia: 813 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,1 g cukor: 2 g só: 2,5 g	energia: 782 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 3 g	energia: 750 Kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,6 g cukor: 19 g só: 1,4 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus