

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

Általános iskola diétás étlapja
Tejmentes

19. hét
2026.05.04-05.08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Libamájás pástétom Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Gyümölcs tea Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika	Gyümölcs tea Metélőhagymás sonkakrém Vizes zsemle *1	Gyümölcs tea Tej-tojásmentes briós *1 Vizes zsemle *1	Gyümölcs tea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka
	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	Meggy leves rizsitalal Frankfurti csirke tokány Párolt rizs Alma	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb vagdalt Burgonyafőzelék vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér*1	Fejtettbab leves Gluténmentes kiskocka tésztával Provance-i csirkecomb Kukoricás párolt rizs	Kertészleves GM kiskocka tésztával Csirkepaprikás Durum tészta köret*1	Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sertéskaraj*10 Petrezselymes burgonya Friss uborkasaláta
	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	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Efef csirke mellsonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1	Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom	Cseresznye kókuszjoghurt Teljeskiőrlésű zsemle *1
	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 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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Libamájás pástétom Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Gyümölcs tea Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika	Gyümölcs tea Metélőhagymás sonkakrém Vizes zsemle *1	Gyümölcs tea Kápia paprikás padlizsánkrém Vizes zsemle *1	Gyümölcs tea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka
	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: 192 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g szénhidrát: 34 g cukor: 9 g só: 1 g	energia: 207 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g szénhidrát: 40 g cukor: 9 g só: 1,1 g
Ebéd	Meggy leves rizsitalal Frankfurti csirke tokány Párolt rizs Alma	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb vagdalt Burgonyafőzelék vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér*1	Fejtettbab leves Gluténmentes kiskocka tésztával Provance-i csirkecomb Kukoricás párolt rizs	Kertészleves GM kiskocka tésztával Csirkepaprikás Durum tészta köret*1 Kakaós keksz (allergén mentes)	Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sertéskaraj*10 Petrezselymes burgonya Friss uborkasaláta
	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: 728 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,6 g szénhidrát: 110 g cukor: 31 g só: 2,9 g	energia: 700 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g szénhidrát: 77 g cukor: 1 g só: 2,5 g
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1	Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom	Cseresznyés kókuszjoghurt 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: 189 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g szénhidrát: 25 g cukor: 0 g só: 1,8 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: 208 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g szénhidrát: 28 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. 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

19. hét

2026.05.04-05.08.

	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 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	Meggyleves rizsitalal Frankfurti csirketokány Párolt rizs Alma	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb vagdalt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér*1	Fejtettbab leves Gluténmentes kiskocka tésztával Provance-i csirkecomb Kukoricás párolt rizs	Kertészleves GM kiskocka tésztával Csirkepaprikás*7 Durum tésztaköret*1	Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sertéskaraj*10 Petrezselymes burgonya Friss uborkasaláta
	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: 704 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 19 g / 5 g szénhidrát: 100 g cukor: 26 g só: 2,9 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 Vizes zsemle *1	Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Trappista sajt szelet *7 Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1	Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom	Jogobella classic gyümölcsös joghurt*7 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. 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	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 sonkakerém 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	Meggyleves rizsitalal Frankfurti csirketokány Párolt rizs Alma	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb vagdalt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Gluténmentes kenyér	Fejtettbab leves Gluténmentes kiskocka tésztával Provance-i csirkecomb Kukoricás párolt rizs	Kertészleves GM kiskocka tésztával Csirkepaprikás*7 Gluténmentes tésztaköert	Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sertéskaraj*10 Petrezselymes burgonya Friss uborkasaláta
	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	Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér	Trappista sajt szelet *7 Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér	Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom	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: 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 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 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	Gyümölcs tea Libamájas pástétom Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka	Gyümölcs tea Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér TV paprika	Gyümölcs tea Metéőhagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér	Gyümölcs tea Kápia paprikás padlizsánkrém Gluténmentes kenyér	Gyümölcs tea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka
	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	Meggy leves rizsital Frankfurti csirke tokány Párolt rizs Alma	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb vagdalt Burgonyafőzelék vegafőllel Gluténmentes kenyér	Fejtettbab leves Gluténmentes kiskocka tésztával Provance-i csirkecomb Kukoricás párolt rizs	Kertészleves GM kiskocka tésztával Csirkepaprikás Gluténmentes tésztaköret	Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sertéskaraj*10 Petrezselymes burgonya Friss uborkasaláta
	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	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Kométa sertés páizsi Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér	Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér	Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom	Cseresznyés kókuszjoghurt Gluténmentes barna kenyér
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 16 g só: 0,9 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g cukor: 1 g só: 1,7 g	energia: 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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Libamájás pástétom Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka	Gyümölcs tea Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér TV paprika	Gyümölcs tea Metéőhagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér	Gyümölcs tea Kápia paprikás padlizsánkrém Gluténmentes kenyér	Gyümölcs tea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka
	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	Meggy leves rizsitalal Frankfurti csirke tokány Párolt rizs Alma	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb vagdalt Burgonyafőzelék vegafőllel Gluténmentes kenyér	Fejtettbab leves Gluténmentes kiskocka tésztával Provance-i csirkecomb Kukoricás párolt rizs	Kertészleves GM kiskocka tésztával Csirkepaprikás Gluténmentes tésztaköert	Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres sertéskaraj*10 Petrezselymes burgonya Friss uborkasaláta
	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	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér	Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér	Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom	Cseresznyés kókuszjoghurt Gluténmentes barna kenyér
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 16 g só: 0,9 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g cukor: 1 g só: 1,7 g	energia: 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
Tejmentes

20. hét
2026.05.11-05.15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Libamájás pástétom Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika	Gyümölcsstea Metélőhagymás sonkakrém Vizes zsemle *1	Gyümölcsstea Tej-tojásmentes briós *1 Vizes zsemle*1	Gyümölcsstea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka
	energia: 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	Fahéjas almaleves rizsitalal Temesvári sertéstokány Párolt rizs Alma	Magyaros burgonyaleves Fűszeres sült csirkecomb filé Zöldbabfőzelék vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér*1	Karfiollevés vegafőllel gluténmentes kiskocka tésztával Bolognai halragu*4 Durum tésztaköret Növényi sajt helyettesítő	Sertéscomb gulyás gluténmentes kiskocka tésztával Rizsitalban rizsdara Fahéjszórat Teljeskiőrlésű kenyér*1	Szárazabb leves GM kiskocka tésztával Csirkecomb gyros*10 Pirított burgonya Sárgarépás fejeskáposzta saláta
	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	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Efef csirke mellsonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Cseresznyés kókuszjoghurt Teljeskiőrlésű zsemle *1	Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom	Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 5 g 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. vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Libamájás pástétom Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Gyümölcs tea Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika	Gyümölcs tea Metélőhagymás sonkakrém Vizes zsemle *1	Gyümölcs tea Kápi paprikás padlizsánkrém Vizes zsemle *1	Gyümölcs tea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka
	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	Fahéjas almaleves rizsitalal Temesvári sertéstokány Párolt rizs Alma	Magyaros burgonyaleves Fűszeres sült csirkecomb filé Zöldbabfőzelék vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér*1	Karfiollevés vegafőllel gluténmentes kiskocka tésztával Bolognai halragu*4 Durum tésztaköret Növényi sajt helyettesítő	Sertéscomb gulyás gluténmentes kiskocka tésztával Rizsitalban rizsdara Fahéjszórat Teljeskiőrlésű kenyér*1	Szárazabb leves GM kiskocka tésztával Csirkecomb gyros*10 Pirított burgonya Sárgarépás fejeskáposzta saláta
	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	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Efef csirke mellsonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Cseresznyés kókuszjoghurt Teljeskiőrlésű zsemle *1	Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom	Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 5 g 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.)

(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
Tojásmentes

20. hét
2026.05.11-05.15.

	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 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: 312 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,5 g szénhidrát: cukor: só: 36 g 0 g 1,4 g	energia: 292 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,5 g szénhidrát: cukor: só: 42 g 0 g 1,3 g
Ebéd	Fahéjas almaleves rizsitallal Temesvári sertéstokány Párolt rizs Alma	Magyaros burgonyaleves Fűszeres sült csirkecomb filé Zöldbabfőzelék tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér*1	Karfiollevés vegafőllel gluténmentes kiskocka tésztával Bolognai halragu*4 Durum tésztaköret Trappista sajt*7	Sertéscomb gulyás gluténmentes kiskocka tésztával Tejbenrizsdara*7 Fahéjszórat Teljeskiőrlésű kenyér*1	Szárazabb leves GM kiskocka tésztával Csirkecomb gyros*10 Pirított burgonya Sárgarépás fejeskáposzta saláta
	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: 704 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 19 g / 5 g szénhidrát: cukor: só: 100 g 26 g 2,9 g	energia: 730 Kcal fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,2 g szénhidrát: cukor: só: 75 g 1 g 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	Köméta 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: 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: 249 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g szénhidrát: cukor: só: 29 g 0 g 1,4 g	energia: 294 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,8 g szénhidrát: cukor: só: 25 g 0 g 1,6 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

(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 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 sonkakerém 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: cukor: só: 37 g 0 g 1,6 g	energia: 286 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 0 g 1,1 g	energia: 334 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,2 g szénhidrát: cukor: só: 38 g 0 g 1,5 g	energia: 345 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,7 g szénhidrát: cukor: só: 37 g 0 g 1,6 g	energia: 250 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g szénhidrát: cukor: só: 36 g 0 g 1,4 g
Ebéd	Fahéjas almaleves rizsitallal Temesvári sertéstokány Párolt rizs Alma	Magyaros burgonyaleves Fűszeres sült csirkecomb filé Zöldbabfőzelék tejföllel*7 Gluténmentes kenyér	Karfiolleves vegafőllel gluténmentes kiskocka tésztával Bolognai halragu*4 Gluténmentes tésztaköret Trappista sajt*7	Sertéscomb gulyás gluténmentes kiskocka tésztával Tejbenrizsdara*7 Fahéjszórat Gluténmentes kenyér	Szárazabb leves GM kiskocka tésztával Csirkecomb gyros*10 Pirított burgonya Sárgarépás fejeskáposzta saláta
	energia: 704 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g szénhidrát: cukor: só: 79 g 0 g 3,9 g	energia: 650 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,7 g szénhidrát: cukor: só: 82 g 7 g 2,8 g	energia: 705 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g szénhidrát: cukor: só: 117 g 13 g 1,7 g	energia: 640 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,1 g szénhidrát: cukor: só: 89 g 25 g 2,6 g	energia: 730 Kcal fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,2 g szénhidrát: cukor: só: 75 g 1 g 2,5 g
Uzsonna	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér	Jogobella classic gyümölcsös joghurt*7 Gluténmentes barna kenyér	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: cukor: só: 40 g 16 g 0,9 g	energia: 228 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 25 g 1 g 1,7 g	energia: 270 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g szénhidrát: cukor: só: 47 g 15 g 1,1 g	energia: 207 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g szénhidrát: cukor: só: 23 g 0 g 1,5 g	energia: 286 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,9 g szénhidrát: cukor: só: 25 g 0 g 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 tartósítószerket.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Libamájás pástétom Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka	Gyümölcs tea Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér TV paprika	Gyümölcs tea Metéőhagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér	Gyümölcs tea Kápia paprikás padlizsánkrém Gluténmentes kenyér	Gyümölcs tea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka
	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	Fahéjas almaleves rizsitalal Temesvári sertéstokány Párolt rizs Alma	Magyaros burgonyaleves Fűszeres sült csirkecomb filé Zöldbabfőzelék vegafőllel Gluténmentes kenyér	Karfiollevés vegafőllel gluténmentes kiskocka tésztával Bolognai halragu*4 Gluténmentes tésztaköret Növényi sajt helyettesítő	Sertéscomb gulyás gluténmentes kiskocka tésztával Rizsitalban rizsdara Fahéjszórat Gluténmentes kenyér	Szárazabb leves GM kiskocka tésztával Csirkecomb gyros*10 Pirított burgonya Sárgarépás fejeskáposzta saláta
	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	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Kométa sertés páizsi Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér	Cseresznyés kókuszjoghurt Gluténmentes barna kenyér	Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom	Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 1 g 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- tojásmentes

20. hét
2026.05.11-05.15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Libamájás pástétom Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka	Gyümölcs tea Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér TV paprika	Gyümölcs tea Metéőhagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér	Gyümölcs tea Kápia paprikás padlizsánkrém Gluténmentes kenyér	Gyümölcs tea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka
	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	Fahéjas almaleves rizsitalal Temesvári sertéstokány Párolt rizs Alma	Magyaros burgonyaleves Fűszeres sült csirkecomb filé Zöldbabfőzelék vegafőllel Gluténmentes kenyér	Karfiollevés vegafőllel gluténmentes kiskocka tésztával Bolognai halragu*4 Gluténmentes tésztaköret Növényi sajt helyettesítő	Sertéscomb gulyás gluténmentes kiskocka tésztával Rizsitalban rizsdara Fahéjszórat Gluténmentes kenyér	Szárazabb leves GM kiskocka tésztával Csirkecomb gyros*10 Pirított burgonya Sárgarépás fejeskáposzta saláta
	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	Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Efef csirke mellsonka Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér	Cseresznyés kókuszjoghurt Gluténmentes barna kenyér	Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom	Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 1 g 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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Sertésmájkrém Teljeskiórlésű zsemle*1 Kígyóuborka	Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiórlésű zsemle *1 TV paprika	Feketeribizlis kókuszjoghurt Kakaós muffin	Gyümölcsstea Tonhalkrém*4 Teljeskiórlésű zsemle *1	Gyümölcsstea Gyulai kolbász Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1
	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	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Mexikói csirkecomb apró Párolt rizs	Tarhonyaleves GM tarhonyával gluténmentes kiskocka tésztával Rakott zöldbab sertéscombbal, vegaföllel Teljeskiórlésű kenyér*1	Zöldborsóleves GM kiskocka tésztával Pikáns sertéskaraj Tört burgonya margarinnal Gyümölcs	Csirkeraguleves vegaföllel gluténmentes kiskocka tésztával Rizsitalban rizs Fahéjszórat Teljeskiórlésű kenyér *1	Karamellás almaleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Petrezselymes burgonya
	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	Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Vizes zsemle*1	Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka	Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Lilahagyma	Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Vizes zsemle*1 Paradicsom
	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	Gyümölcsstea Sertésmájkrém Teljeskiórlésű zsemle*1 Kígyóuborka	Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiórlésű zsemle *1 TV paprika	Feketeribizlis kókuszjoghurt Kakaós muffin	Gyümölcsstea Tonhalkrém*4 Teljeskiórlésű zsemle *1	Gyümölcsstea Gyulai kolbász Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1
	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	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Mexikói csirkecomb apró Párolt rizs	Tarhonyaleves GM tarhonyával gluténmentes kiskocka tésztával Rakott zöldbab sertéscombbal, vegaföllel Teljeskiórlésű kenyér*1	Zöldborsóleves GM kiskocka tésztával Pikáns sertéskaraj Tört burgonya margarinnal Gyümölcs	Csirkeraguleves vegaföllel gluténmentes kiskocka tésztával Rizsitalban rizs Fahéjszórat Teljeskiórlésű kenyér *1	Karamellás almaleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Petrezselymes burgonya
	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	Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Vizes zsemle*1	Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka	Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Lilahagyma	Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Vizes zsemle*1 Paradicsom
	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	Poharas tej 2,8%-os *7 Sertésmájkrém Teljeskiőrlésű zsemle*1 Kígyóuborka	Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari házas körözött *7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika	Jogobella classic joghurt*7 Kakaós muffin	Poharas tej 2,8%-os *7 Tonhalkrém*4 Teljeskiőrlésű zsemle *1	Poharas tej 2,8%-os *7 Gyulai kolbász Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1
	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	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Mexikói csirkecomb apró Párolt rizs	Tarhonyaleves GM tarhonyával gluténmentes kiskocka tésztával Rakott zöldbab sertéscombbal, tefőllet*7 Teljeskiőrlésű kenyér*1	Zöldborsóleves GM kiskocka tésztával Pikáns sertéskaraj Tört burgonya margarinnal Gyümölcs	Csirkeraguleves vegafőllet gluténmentes kiskocka tésztával Tejbenrizs*7 Fahéjszórat Teljeskiőrlésű kenyér *1	Karamellás almaleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Petrezselymes burgonya
	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	Edámi sajt*7 Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Komáta útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka	Jogobella classic gyümölcsjoghurt*7 Vizes zsemle *1 Lilahagyma	Mozzarella sajt szelet*7 Liga margarin, light Vizes zsemle*1 Paradicsom
	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 ételekben a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

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

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

Bakos Tamás
Bt. vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.
Kecskemét
Tel.: 76/ 504 - 201

Általános iskola diétás étlapja
Gluténmentes

21. hét
2026.05.18-05.22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Mexikói csirkecomb apró Párolt rizs	Tarhonyaleves GM tarhonyával gluténmentes kiskocka tésztával Rakott zöldbab sertéscombbal, tefőllet*7 Gluténmentes kenyér	Zöldborsóleves GM kiskocka tésztával Pikáns sertéskaraj Tört burgonya margarinnal Gyümölcs	Csirkeguleves vegafőllet gluténmentes kiskocka tésztával Tejbenrizs*7 Fahéjszórat Gluténmentes kenyér	Karamellás almaleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Petrezselymes burgonya
	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 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	Gyümölcsstea Sertésmájkrém Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka	Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes barna kenyér TV paprika	Feketeribizlis kókuszjoghurt Kakaós muffin	Gyümölcsstea Tonhalkrém*4 Gluténmentes barna kenyér	Gyümölcsstea Gyulai kolbász Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 4 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g só: 1,2 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 2 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g só: 1 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,6 g só: 1,1 g	energia: 194 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 2 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,9 g só: 1,2 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 5 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,3 g só: 1,4 g
Ebéd	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Mexikói csirkecomb apró Párolt rizs	Tarhonyaleves GM tarhonyával gluténmentes kiskocka tésztával Rakott zöldbab sertéscombbal, vegaföllel Gluténmentes kenyér	Zöldborsóleves GM kiskocka tésztával Pikáns sertéskaraj Tört burgonya margarinnal Gyümölcs	Csirkeraguleves vegaföllel gluténmentes kiskocka tésztával Rizsitalban rizs Fahéjszórat Gluténmentes kenyér	Karamellás almaleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Petrezselymes burgonya
	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	Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Komáéta útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka	Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Lilahagyma	Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Paradicsom
	energia: 196 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 2 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g só: 0,9 g	energia: 173 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1,8 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,9 g só: 1,7 g	energia: 172 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 1,8 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g só: 1,4 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermék, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. 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	Gyümölcsstea Sertésmájkrém Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka	Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes barna kenyér TV paprika	Feketeribizlis kókuszjoghurt Kakaós muffin	Gyümölcsstea Tonhalkrém*4 Gluténmentes barna kenyér	Gyümölcsstea Gyulai kolbász Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér
	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	Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Mexikói csirkecomb apró Párolt rizs	Tarhonyaleves GM tarhonyával gluténmentes kiskocka tésztával Rakott zöldbab sertéscombbal, vegaföllel Gluténmentes kenyér	Zöldborsóleves GM kiskocka tésztával Pikáns sertéskaraj Tört burgonya margarinnal Gyümölcs	Csirkeraguleves vegaföllel gluténmentes kiskocka tésztával Rizsitalban rizs Fahéjszórat Gluténmentes kenyér	Karamellás almaleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Petrezselymes burgonya
	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	Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka	Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Lilahagyma	Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Paradicsom
	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. VezetőHarth Zsolt
Diétás szakácsGulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		Gyümölcstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika	The Rice rizsital Kakaós muffin	Gyümölcstea Sült zöldségkrém Teljeskiőrlésű zsemle *1	Gyümölcstea Gyulai kolbász Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 218 Kcal 6 g 6 g / 3,7 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 9 g 0,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 281 Kcal 13 g 10 g / 2,5 g szénhidrát: cukor: só: 34 g 17 g 0,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 202 Kcal 6 g 4 g / 0,8 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 9 g 1,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 262 Kcal 9 g 10 g / 3,2 g szénhidrát: cukor: só: 33 g 9 g 1,3 g
Ebéd		Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéskaraj Párolt rizs	Kertészleves gluténmentes kiskocka tésztával Mustáros sertésflekken*10 Hagymás tört burgonya	Csontleves gluténmentes kiskagyló tésztával Sertéscomb pörkölt Tököfzelék rizsitalal Teljeskiőrlésű kenyér*1	Fahéjas almaleves rizsitalal Azték csirkemell tokány Párolt rizs Banán
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 733 Kcal 22 g 11 g / 2,3 g szénhidrát: cukor: só: 134 g 47 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 702 Kcal 20 g 34 g / 7,9 g szénhidrát: cukor: só: 77 g 2 g 2,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 718 Kcal 37 g 17 g / 3,1 g szénhidrát: cukor: só: 103 g 0 g 2,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 711 Kcal 23 g 17 g / 2,4 g szénhidrát: cukor: só: 113 g 19 g 1,2 g
Uzsonna		Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóborka	Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Vizes zsemle*1 Paradicsom
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 215 Kcal 12 g 5 g / 1,6 g szénhidrát: cukor: só: 30 g 0 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 265 Kcal 9 g 12 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 30 g 0 g 1,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 214 Kcal 11 g 5 g / 1,5 g szénhidrát: cukor: só: 30 g 0 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 237 Kcal 6 g 8 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 36 g 0 g 1,3 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		Gyümölcstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika	The Rice rizsital Kakaós muffin	Gyümölcstea Sült zöldségkrém Teljeskiőrlésű zsemle *1	Gyümölcstea Gyulai kolbász Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 218 Kcal 6 g 6 g / 3,7 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 9 g 0,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 198 Kcal 6 g 4 g / 0,9 g szénhidrát: cukor: só: 34 g 17 g 0,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 202 Kcal 6 g 4 g / 0,8 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 9 g 1,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 262 Kcal 9 g 10 g / 3,2 g szénhidrát: cukor: só: 33 g 9 g 1,3 g
Ebéd		Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéskaraj Párolt rizs	Kertészleves gluténmentes kiskocka tésztával Mustáros sertésflekken*10 Hagymás tört burgonya	Csontleves gluténmentes kiskagyló tésztával Sertéscomb pörkölt Tököfőzelék rizsitalal Teljeskiőrlésű kenyér*1	Fahéjas almaleves rizsitalal Azték csirkemell tokány Párolt rizs Banán
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 733 Kcal 22 g 11 g / 2,3 g szénhidrát: cukor: só: 134 g 47 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 702 Kcal 20 g 34 g / 7,9 g szénhidrát: cukor: só: 77 g 2 g 2,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 718 Kcal 37 g 17 g / 3,1 g szénhidrát: cukor: só: 103 g 0 g 2,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 711 Kcal 23 g 17 g / 2,4 g szénhidrát: cukor: só: 113 g 19 g 1,2 g
Uzsonna		Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóborka	Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Vizes zsemle*1 Paradicsom
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 215 Kcal 12 g 5 g / 1,6 g szénhidrát: cukor: só: 30 g 0 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 265 Kcal 9 g 12 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 30 g 0 g 1,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 214 Kcal 11 g 5 g / 1,5 g szénhidrát: cukor: só: 30 g 0 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 237 Kcal 6 g 8 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 36 g 0 g 1,3 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermék, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. 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		Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari házas körözött *7 Teljeskiórlésű zsemle *1 TV paprika	Poharas tej 2,8%-os *7 Kakaós muffin	Poharas tej 2,8%-os *7 Sült zöldségkrém Teljeskiórlésű zsemle *1	Poharas tej 2,8%-os *7 Gyulai kolbász Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 299 Kcal 16 g 9 g / 4,7 g szénhidrát: cukor: só: 37 g 0 g 1,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 313 Kcal 14 g 12 g / 6 g szénhidrát: cukor: só: 36 g 17 g 1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 286 Kcal 13 g 10 g / 3,8 g szénhidrát: cukor: só: 36 g 0 g 1,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 347 Kcal 16 g 16 g / 6,3 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 0 g 1,5 g
Ebéd		Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéskaraj Párolt rizs	Kertészleves gluténmentes kiskocka tésztával Mustáros sertésflekken*10 Hagymás tört burgonya	Csontleves gluténmentes kiskagyló tésztával Sertéscomb pörkölt Tökfőzelék tejföllel*7 Teljeskiórlésű kenyér*1	Fahéjas almaleves rizsitalal Azték csirkemell tokány Párolt rizs Banán
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 725 Kcal 29 g 13 g / 4,1 g szénhidrát: cukor: só: 122 g 38 g 1,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 702 Kcal 20 g 34 g / 7,9 g szénhidrát: cukor: só: 77 g 2 g 2,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 718 Kcal 37 g 17 g / 3,1 g szénhidrát: cukor: só: 103 g 0 g 2,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 721 Kcal 24 g 19 g / 4,2 g szénhidrát: cukor: só: 110 g 18 g 1,2 g
Uzsonna		Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Komáta útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóborka	Jogobella classic gyümölcsjoghurt*7 Vizes zsemle *1	Mozzarella sajt szelet*7 Liga margarin, light Vizes zsemle*1 Paradicsom
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 215 Kcal 12 g 5 g / 1,6 g szénhidrát: cukor: só: 30 g 0 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 265 Kcal 9 g 12 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 30 g 0 g 1,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 294 Kcal 10 g 5 g / 2,3 g szénhidrát: cukor: só: 52 g 15 g 1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 315 Kcal 16 g 13 g / 7,5 g szénhidrát: cukor: só: 32 g 0 g 1,6 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari házas körözött *7 Gluténmentes barna kenyér TV paprika	Poharas tej 2,8%-os *7 Kakaós muffin	Poharas tej 2,8%-os *7 Sült zöldségkrém Gluténmentes barna kenyér	Poharas tej 2,8%-os *7 Gyulai kolbász Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 291 Kcal 11 g 11 g / 4,8 g szénhidrát: cukor: só: 37 g 0 g 1,4 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 358 Kcal 15 g 16 g / 5,6 g szénhidrát: cukor: só: 36 g 9 g 1,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 279 Kcal 9 g 11 g / 3,9 g szénhidrát: cukor: só: 37 g 0 g 1,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 339 Kcal 11 g 17 g / 6,4 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 0 g 1,7 g
Ebéd		Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéskaraj Párolt rizs	Kertészleves gluténmentes kiskocka tésztával Mustáros sertésflekken*10 Hagymás tört burgonya	Csontleves gluténmentes kiskagyló tésztával Sertéscomb pörkölt Tökfőzelék tejföllel*7 Gluténmentes kenyér	Fahéjas almaleves rizsitalal Azték csirkemell tokány Párolt rizs Banán
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 713 Kcal 24 g 13 g / 4,4 g szénhidrát: cukor: só: 123 g 38 g 1,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 702 Kcal 20 g 34 g / 7,9 g szénhidrát: cukor: só: 77 g 2 g 2,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 683 Kcal 31 g 17 g / 3,4 g szénhidrát: cukor: só: 100 g 0 g 2,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 721 Kcal 24 g 19 g / 4,2 g szénhidrát: cukor: só: 110 g 18 g 1,2 g
Uzsonna		Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Komáéta útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóborka	Jogobella classic gyümölcsjoghurt*7 Gluténmentes kenyér	Mozzarella sajt szelet*7 Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 173 Kcal 7 g 5 g / 1,5 g szénhidrát: cukor: só: 24 g 0 g 1,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 223 Kcal 4 g 12 g / 3,9 g szénhidrát: cukor: só: 24 g 0 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 252 Kcal 6 g 5 g / 2,2 g szénhidrát: cukor: só: 46 g 15 g 1,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 273 Kcal 11 g 13 g / 7,4 g szénhidrát: cukor: só: 26 g 0 g 1,7 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermék, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezám, 12. kén-dioxid, 13. 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		Gyümölcstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes barna kenyér TV paprika	The Rice rizsital Kakaós muffin	Gyümölcstea Sült zöldségkrém Gluténmentes barna kenyér	Gyümölcstea Gyulai kolbász Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 211 Kcal 2 g 7 g / 3,8 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 9 g 1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 273 Kcal 9 g 11 g / 2,6 g szénhidrát: cukor: só: 34 g 9 g 1,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 194 Kcal 2 g 5 g / 0,9 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 9 g 1,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 254 Kcal 5 g 11 g / 3,3 g szénhidrát: cukor: só: 33 g 9 g 1,4 g
Ebéd		Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéskaraj Párolt rizs	Kertészleves gluténmentes kiskocka tésztával Mustáros sertésflekken*10 Hagymás tört burgonya	Csontleves gluténmentes kiskagyló tésztával Sertéscomb pörkölt Tökfőzelék rizsitalal Gluténmentes kenyér	Fahéjas almaleves rizsitalal Azték csirkemell tokány Párolt rizs Banán
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 721 Kcal 18 g 12 g / 2,6 g szénhidrát: cukor: só: 136 g 47 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 702 Kcal 20 g 34 g / 7,9 g szénhidrát: cukor: só: 77 g 2 g 2,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 683 Kcal 31 g 17 g / 3,4 g szénhidrát: cukor: só: 100 g 0 g 2,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 711 Kcal 23 g 17 g / 2,4 g szénhidrát: cukor: só: 113 g 19 g 1,2 g
Uzsonna		Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Komáéta útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóborka	Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Paradicsom
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 173 Kcal 7 g 5 g / 1,5 g szénhidrát: cukor: só: 24 g 0 g 1,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 223 Kcal 4 g 12 g / 3,9 g szénhidrát: cukor: só: 24 g 0 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 172 Kcal 6 g 5 g / 1,4 g szénhidrát: cukor: só: 24 g 0 g 1,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 195 Kcal 1 g 8 g / 4,5 g szénhidrát: cukor: só: 30 g 0 g 1,4 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermék, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. 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		Gyümölcsstea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes barna kenyér TV paprika	The Rice rizsital Kakaós muffin	Gyümölcsstea Sült zöldségkrém Gluténmentes barna kenyér	Gyümölcsstea Gyulai kolbász Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 211 Kcal 2 g 7 g / 3,8 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 9 g 1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 191 Kcal 2 g 5 g / 1 g szénhidrát: cukor: só: 34 g 9 g 1,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 194 Kcal 2 g 5 g / 0,9 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 9 g 1,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 254 Kcal 5 g 11 g / 3,3 g szénhidrát: cukor: só: 33 g 9 g 1,4 g
Ebéd		Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéskaraj Párolt rizs	Kertészleves gluténmentes kiskocka tésztával Mustáros sertésflekken*10 Hagymás tört burgonya	Csontleves gluténmentes kiskagyló tésztával Sertéscomb pörkölt Tökfőzelék rizsitalal Gluténmentes kenyér	Fahéjas almaleves rizsitalal Azték csirkemell tokány Párolt rizs Banán
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 721 Kcal 18 g 12 g / 2,6 g szénhidrát: cukor: só: 136 g 47 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 702 Kcal 20 g 34 g / 7,9 g szénhidrát: cukor: só: 77 g 2 g 2,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 683 Kcal 31 g 17 g / 3,4 g szénhidrát: cukor: só: 100 g 0 g 2,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 711 Kcal 23 g 17 g / 2,4 g szénhidrát: cukor: só: 113 g 19 g 1,2 g
Uzsonna		Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka	Efep pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Paradicsom
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só:	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 173 Kcal 7 g 5 g / 1,5 g szénhidrát: cukor: só: 24 g 0 g 1,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 223 Kcal 4 g 12 g / 3,9 g szénhidrát: cukor: só: 24 g 0 g 1,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 172 Kcal 6 g 5 g / 1,4 g szénhidrát: cukor: só: 24 g 0 g 1,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 195 Kcal 1 g 8 g / 4,5 g szénhidrát: cukor: só: 30 g 0 g 1,4 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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