

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

Gimnázium diétás étlapja
Gluténmentes- tejmentes

19. hét
2026.05.04-05.08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Meggyeles rizsitalal Frankfurti csirketokány 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: 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

19. hét
2026.05.04-05.08.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
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: 802 Kcal	fehérje: 30 g	zsír / telített zs.: 34 g / 7,8 g	energia: 770 Kcal	fehérje: 40 g	zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g	energia: 798 Kcal	fehérje: 25 g	zsír / telített zs.: 19 g / 2,3 g	energia: 740 Kcal	fehérje: 31 g	zsír / telített zs.: 23 g / 5,7 g	energia: 775 Kcal	fehérje: 41 g	zsír / telített zs.: 32 g / 6,7 g
	szénhidrát: 92 g	cukor: 0 g	só: 4,2 g	szénhidrát: 91 g	cukor: 8 g	só: 3,3 g	szénhidrát: 129 g	cukor: 12 g	só: 2,1 g	szénhidrát: 101 g	cukor: 25 g	só: 3,2 g	szénhidrát: 79 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 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

19. hét

2026.05.04-05.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek	
Ebéd	Meggyleves rizsitalal Frankfurti csirketokány Párolt rizs Alma			Hamis gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb vagdalt Burgonyafőzelék vegafőlletel 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)			Zöldségkrémle gluténmentes kiskock Fűszeres sertéska Petrezselymes bu Friss uborkasa	
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:
	802 Kcal	30 g	34 g / 7,8 g	889 Kcal	44 g	27 g / 5 g	813 Kcal	30 g	19 g / 2,2 g	851 Kcal	34 g	22 g / 4,2 g	732 Kcal	36 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:
	92 g	0 g	4,2 g	115 g	13 g	3,7 g	128 g	12 g	2,1 g	127 g	31 g	3,6 g	81 g	1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tejtermékek, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezám, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhát (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 feldolgozott élelmiszer felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön ételapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartó

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

.08.

ves
a téstával
raj*10
rgonya
láta
<small>zsír / telített zs.</small>
28 g / 5,6 g
<small>só:</small>
2,9 g

estüek

sítószereket.

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

Gimnázium diétás étlapja
Gluténmentes- tejmentes

20. hét
2026.05.11-05.15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Fahéjas almaleves rizsitalal Temesvári sertéstokány Párolt rizs Alma	Magyaros burgonyaleves Fűszeres sült csirkecomb filé Zöldbabfőzelék vegaföllel Gluténmentes kenyér	Karfiolleves vegaföllel gluténmentes kiskocka tésztával Bolognai halragu*4 Gluténmentes tésztaköret Növényi sajt helyettesítő	Sertéscomb gulyás gluténmentes kiskocka tésztával Rizsitalban rizsdara Fahéjszórat Gluténmentes kenyér	Szárazbab leves GM kiskocka tésztával Csirkecomb gyros*10 Pirított burgonya Sárgarépás fejeskáposzta saláta
	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. csillagfürt, 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

20. hét
2026.05.11-05.15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Fahéjas almaleves rizsitallal Temesvári sertéstokány Párolt rizs Alma	Magyaros burgonyaleves Fűszeres sült csirkecomb filé Zöldbabfőzelék tejföllel*7 Gluténmentes kenyér	Karfiolleves vegaföllel gluténmentes kiskocka tésztával Bolognai halragu*4 Gluténmentes tésztaköret Trappista sajt*7	Sertéscomb gulyás gluténmentes kiskocka tésztával Tejbenrizsdara*7 Fahéjszórat Gluténmentes kenyér	Szárazbab leves GM kiskocka tésztával Csirkecomb gyros*10 Pirított burgonya Sárgarépás fejeskáposzta saláta
	energia: 802 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,8 g cukor: 0 g só: 4,2 g	energia: 770 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g cukor: 8 g só: 3,3 g	energia: 798 Kcal szénhidrát: 129 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,3 g cukor: 12 g só: 2,1 g	energia: 740 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,7 g cukor: 25 g só: 3,2 g	energia: 775 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,7 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

Tejmentes- tojásmentes

20. hét

2026.05.11-05.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek	
Ebéd	Fahéjas almaleves rizsitalal Temesvári sertéstokány Párolt rizs Alma			Magyaros burgonyaleves Fűszeres sült csirkecomb filé Zöldbabfőzelék vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér*1			Karfioleves vegafőllel gluténmentes kiskocka tésztával Bolognai halragu*4 Durum tésztaköret Növényi sajt helyettesítő			Sertéscomb gulyás gluténmentes kiskocka tésztával Rizsitalban rizsdara Fahéjszórat Teljeskiőrlésű kenyér*1			Szárazbab leves GM kiskockával Csirkecomb gyros Pírtott burgonya Sárgarépa fejesek	
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:
	802 Kcal	30 g	34 g / 7,8 g	889 Kcal	44 g	27 g / 5 g	813 Kcal	30 g	19 g / 2,2 g	851 Kcal	34 g	22 g / 4,2 g	732 Kcal	36 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:
	92 g	0 g	4,2 g	115 g	13 g	3,7 g	128 g	12 g	2,1 g	127 g	31 g	3,6 g	81 g	1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

.15.

eka tészta
os⁸10
nya
szta saláta
zsír / telített zs.
28 g / 5,6 g
só:
2,9 g

estűek

sítószereket.

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

Középiskola diétás étlapja
Gluténmentes- tejmentes

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, vegafőllel Gluténmentes kenyér	Zöldborsóleves GM kiskocka tésztával Pikáns sertéskaraj Tört burgonya margarinnal Gyümölcs	Csirkeraguleves vegafőllel gluténmentes kiskocka tésztával Rizsitalban rizs Fahéjszórat Gluténmentes kenyér	Karamellás almaleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Petrezselymes burgonya
	energia: 780 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 31 g / 6,9 g szénhidrát: 96 g cukor: 6 g só: 3,4 g	energia: 753 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g szénhidrát: 139 g cukor: 47 g só: 2 g	energia: 813 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,1 g szénhidrát: 90 g cukor: 2 g só: 2,5 g	energia: 747 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,7 g szénhidrát: 109 g cukor: 0 g só: 3 g	energia: 750 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,6 g szénhidrát: 119 g cukor: 19 g só: 1,4 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az 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 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

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	Csirkeraguleves vegafőllet gluténmentes kiskocka tésztával Tejbenrizs*7 Fahéjszórat Gluténmentes kenyér	Karamellás almaleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Petrezselymes burgonya
	energia: 778 Kcal szénhidrát: 116 g fehérje: 32 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,3g só: 2,2 g	energia: 786 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 25 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 34 g / 11,9 g só: 1,5 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 38 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,7 g só: 2,4 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 30 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 27 g / 6 g só: 2,7 g	energia: 722 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,9 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 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 tartósítószeret.)

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

Középiskola diétás étlapja

Tejmentes

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, vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér*1			Zöldborsóleves GM kiskocka tésztával Pikáns sertéskaraj Tört burgonya margarinnal Gyümölcs			Csirkeraguleves vegaföllel gluténmentes kiskocka tésztával Rizsitalban rizs Fahéjszórat Teljeskiőrlésű kenyér *1			Karamellás almaleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Petrezselymes burgonya		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	777 Kcal	34 g	29 g / 6,5 g	789 Kcal	26 g	12 g / 2,6 g	813 Kcal	23 g	39 g / 9,1 g	782 Kcal	42 g	18 g / 3,5 g	750 Kcal	26 g	17 g / 2,6 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
95 g	6 g	3,3 g	142 g	47 g	2 g	90 g	2 g	2,5 g	112 g	0 g	3 g	119 g	19 g	1,4 g	

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használtunk. 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