

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcs tea Sertés májaskrém Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóborka</b>	<b>Gyümölcs tea Lilahagymás sonkakerém Teljeskiőrlésű zsemle*1</b>	<b>Gyümölcs tea Tej-tojásmentes briós*1</b>	<b>Gyümölcs tea Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1</b>	<b>Gyümölcs tea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika</b>
	energia: 265 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,6 g szénhidrát: 34 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 212 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,7 g szénhidrát: 37 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 267 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,6 g szénhidrát: 35 g cukor: 17 g só: 1,2 g	energia: 284 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g szénhidrát: 41 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 196 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,7 g szénhidrát: 34 g cukor: 9 g só: 1,1 g
Ebéd	<b>Sertés gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Prézli szórát*1 Durum tészta*1 Sárgabarack extra dzsem</b>	<b>Magyaros karfiolleves gluténmentes kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsó főzelék Teljeskiőrlésű kenyér *1</b>	<b>Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb rizottó Növényi sajt helyettesítő Fejeskáposzta saláta</b>	<b>Kertészleves GM kiskocka tésztával Fűszeres sült harcsacsíkok*4 Pírtott burgonya Körte</b>	<b>Tárkonyos burgonyakrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Olaszos csirkemell Párolt rizs</b>
	energia: 725 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,1 g szénhidrát: 84 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 714 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g szénhidrát: 95 g cukor: 2 g só: 2,9 g	energia: 713 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g szénhidrát: 108 g cukor: 19 g só: 2,7 g	energia: 716 Kcal fehérje: 46 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,9 g szénhidrát: 97 g cukor: 5 g só: 3 g	energia: 730 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,2 g szénhidrát: 102 g cukor: 18 g só: 2,6 g
Uzsonna	<b>Sárgabarack extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1</b>	<b>Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Vizes zsemle*1</b>	<b>Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóborka</b>	<b>Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom</b>	<b>Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1</b>
	energia: 236 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g szénhidrát: 46 g cukor: 16 g só: 0,8 g	energia: 256 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,4 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: 208 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g szénhidrát: 28 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 211 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g szénhidrát: 31 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: tej, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezám, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek  
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételésbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

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

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

Bakos Tamás  
Bt. vezető

Harth Zsolt  
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia  
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcs tea Sertés májaskrém Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóborka</b>	<b>Gyümölcs tea Lilahagymás sonkakerém Teljeskiőrlésű zsemle*1</b>	<b>Gyümölcs tea Tej-tojásmentes briós*1</b>	<b>Gyümölcs tea Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1</b>	<b>Gyümölcs tea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika</b>
	energia: 265 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,6 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 212 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,7 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 17 g só: 0,9 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 196 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,7 g cukor: 9 g só: 1,1 g
Ebéd	<b>Sertés gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Prézli szórát*1 Durum tészta*1 Sárgabarack extra dzsem</b>	<b>Magyaros karfiolleves gluténmentes kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsó főzelék Teljeskiőrlésű kenyér *1</b>	Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával <b>Sertéscomb rizottó Növényi sajt helyettesítő Fejeskáposzta saláta</b>	<b>Kertészleves GM kiskocka tésztával Fűszeres sült harcsacsíkok*4 Pírtott burgonya Körte</b>	<b>Tárkonyos burgonyakrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Olaszos csirkemell Párolt rizs</b>
	energia: 725 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 714 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g cukor: 2 g só: 2,9 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g cukor: 19 g só: 2,7 g	energia: 716 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 46 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,9 g cukor: 5 g só: 3 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g cukor: 18 g só: 2,7 g
Uzsonna	<b>Sárgabarack extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1</b>	<b>Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Vizes zsemle*1</b>	<b>Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóborka</b>	<b>Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom</b>	<b>Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1</b>
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 16 g só: 0,8 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 1,4 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: 208 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 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: tej, 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 metélőhagymás körözött *7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Poharas tej 2,8%-os *7 Lilahagymás sonkakrém Teljeskiőrlésű zsemle*1	Poharas tej 2,8%-os *7 Tej-tojásmentes briós*1	Poharas tej 2,8%-os *7 Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari magyaros vajkrém*7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika
	energia: 209 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,5 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 278 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g cukor: 17 g só: 1,2 g	energia: 369 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,4 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 318 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,6 g cukor: 0 g só: 1,5 g
Ebéd	Sertés gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Prézli szórat*1 Durum tészta*1 Sárgabarack extra dzsem	Magyaros karfiolleves gluténmentes kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér *1	Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb rizottó Trappista sajt*7 Fejcskászta saláta	Kertészleves GM kiskocka tésztával Fűszeres sült harcsacsíkok*4 Pírtott burgonya Körte	Tárkonyos burgonyakrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Olaszos csirkemell Párolt rizs
	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: 723 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 2,9 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,8 g cukor: 18 g só: 2,8 g	energia: 712 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 46 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,5 g cukor: 4 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	Sárgabarack extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Trappista sajt szelet*7 Liga margarin, light Vizes zsemle*1	Jogobella classic gyümölcsjoghurt*7 Teljeskiőrlésű zsemle *1	Trappista sajt szelet*7 Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle*1 Paradicsom	Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1
	energia: 334 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,6 g cukor: 16 g só: 1 g	energia: 256 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 294 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g cukor: 15 g só: 1 g	energia: 294 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,8 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 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: tej, 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	Sárgabarack extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Trappista sajt szelet*7 Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér	Jogobella classic gyümölcsjoghurt*7 Gluténmentes kenyér	Trappista sajt szelet*7 Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér Paradicsom	Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér
	energia: 295 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,9 g cukor: 16 g só: 1,2 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g cukor: 15 g só: 1,1 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,9 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 169 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 1,9 g
Ebéd	Sertés gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával GM Prézli szórát Gluténmentes tésztaköret Sárgabarack extra dzsem	Magyaros karfiolleves gluténmentes kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér	Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb rizottó Trappista sajt*7 Fejeskáposzta saláta	Kertészleves GM kiskocka tésztával Fűszeres sült harcsacsíkok*4 Píritott burgonya Körte	Tárkonyos burgonyakrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Olaszos csirkemell Párolt rizs
	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: 711 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g cukor: 0 g só: 3 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,8 g cukor: 18 g só: 2,8 g	energia: 677 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,8 g cukor: 3 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	Sárgabarack extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Trappista sajt szelet*7 Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér	Jogobella classic gyümölcsjoghurt*7 Gluténmentes kenyér	Trappista sajt szelet*7 Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér Paradicsom	Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér
	energia: 295 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,9 g cukor: 16 g só: 1,2 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g cukor: 15 g só: 1,1 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,9 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 169 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 1,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

1

(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	Gyümölcs tea Sertés májaskrém Gluténmentes barna kenyér Kígyóborka	Gyümölcs tea Lilahagymás sonkakerém Gluténmentes barna kenyér	Gyümölcs tea Gluténmentes márványkalács	Gyümölcs tea Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Gyümölcs tea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes barna kenyér Kaliforniai paprika
	energia: 247 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,9 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,8 g cukor: 9 g só: 1,2 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: 242 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 188 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,8 g cukor: 9 g só: 1,3 g
Ebéd	Sertés gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával GM Prézli szórát Gluténmentes tésztaköret Sárgabarack extra dzsem	Magyaros karfiolleves gluténmentes kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsó főzelék Gluténmentes kenyér	Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb rizottó Növényi sajt helyettesítő Fejeskáposzta saláta	Kertészleves GM kiskocka tésztával Fűszeres sült harcsacsíkok*4 Pírtott burgonya Körte	Tárkonyos burgonyakrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Olaszos csirkemell Párolt rizs
	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	Sárgabarack extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér	Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóborka	Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér Paradicsom	Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér
	energia: 198 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g cukor: 16 g só: 0,9 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 210 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 1,7 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	energia: 169 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 1,9 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: tej, 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.)

(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 tartósítószeret.)

Bakos Tamás  
Bt. vezető

Harth Zsolt  
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia  
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcs tea Sertés májaskrém Gluténmentes barna kenyér Kígyóborka</b>	<b>Gyümölcs tea Lilahagymás sonkakerém Gluténmentes barna kenyér</b>	<b>Gyümölcs tea Gluténmentes márványkalács</b>	<b>Gyümölcs tea Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcs tea Violife zöldfűszeres növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes barna kenyér Kaliforniai paprika</b>
	energia: 247 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,9 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,8 g cukor: 9 g só: 1,2 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: 242 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 188 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,8 g cukor: 9 g só: 1,3 g
Ebéd	<b>Sertés gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával GM Prézli szórat Gluténmentes tésztaköret Sárgabarack extra dzsem</b>	<b>Magyaros karfiolleves gluténmentes kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsó főzelék Gluténmentes kenyér</b>	<b>Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb rizottó Növényi sajt helyettesítő Fejeskáposzta saláta</b>	<b>Kertészleves GM kiskocka tésztával Fűszeres sült harcsacsíkok*4 Pírtott burgonya Körte</b>	<b>Tárkonyos burgonyakrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Olaszos csirkemell Párolt rizs</b>
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,6 g cukor: 2 g só: 3 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g cukor: 19 g só: 2,7 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,2 g cukor: 5 g só: 2,9 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g cukor: 18 g só: 2,7 g
Uzsonna	<b>Sárgabarack extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér</b>	<b>Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér</b>	<b>Kométa útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóborka</b>	<b>Violife natúr növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér Paradicsom</b>	<b>Efef pulykamell sonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér</b>
	energia: 198 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g cukor: 16 g só: 0,9 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 210 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 1,7 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	energia: 169 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 1,9 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: tej, 8: diófélék, 9. zeller, 10. mustár, 11. szezám, 12. kén-dioxid, 13. csillagfűrt, 14. puhatestűek  
(Diabetes és inzulin rezisztencia esetén a tápanyag értékek tájékoztató jellegűek, az ételésbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Harth Zsolt  
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia  
Dietetikus

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

Általános iskola diétás étlapja  
Tejmentes

24. hét  
2026.06.08-06.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcsstea Libamájas pástétom Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika</b>	<b>Gyümölcsstea Metélőhagymás sonkakrém Vizes zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea Tej-tojásmentes briós *1 Vizes zsemle*1</b>	<b>Gyümölcsstea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka</b>
	energia: 289 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,4 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 216 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,3 g cukor: 9 g só: 0,8 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 267 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,6 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g cukor: 9 g só: 1,1 g
Ebéd	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Csopaki aprópecsenye Párolt rizs Gyümölcs</b>	<b>Magyaros burgonyaleves Párolt pulykamell Zöldbabfőzelék vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér *1</b>	<b>Körteleves rizsitalal Rizsitalos-kukoricás csirkemell tokány Növényi sajt helyettesítő Durum tésztaköret*1</b>	<b>Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Virslis-vegafőlés rakott burgonya Csemege uborka*10 Kakaós kesz(allergén mentes)</b>	<b>Kertészleves GM kiskocka tésztával Dubarry sertéskaraj Tört burgonya margarinnal Alma</b>
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 20 g / 4 g cukor: 13 g só: 3,1 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g cukor: 9 g só: 1,7 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,6 g cukor: 31 g só: 2,9 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g cukor: 1 g só: 2,5 g
Uzsonna	<b>Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1</b>	<b>Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1</b>	<b>Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>	<b>Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom</b>	<b>Cseresznyés kókuszjoghurt Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 16 g só: 0,8 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 189 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 208 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g cukor: 0 g só: 1,2 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. vezető

Harth Zsolt  
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia  
Dietetikus

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

Általános iskola diétás étlapja  
Tejmentes- tojásmentes

24. hét  
2026.06.08-06.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcs tea Libamájás pástétom Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcs tea Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika</b>	<b>Gyümölcs tea Metélőhagymás sonkakrém Vizes zsemle *1</b>	<b>Gyümölcs tea Kápia paprikás padlizsánkrém Vizes zsemle *1</b>	<b>Gyümölcs tea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóuborka</b>
	energia: 289 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,4 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 216 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,3 g cukor: 9 g só: 0,8 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 192 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g cukor: 9 g só: 1 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,4 g cukor: 9 g só: 1,1 g
Ebéd	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Csopaki aprópecsenye Párolt rizs Gyümölcs</b>	<b>Magyaros burgonyaleves Párolt pulykamell Zöldbabfőzelék vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér *1</b>	<b>Körteleves rizsitalal Rizsitalos-kukoricás csirkemell tokány Növényi sajt helyettesítő Durum tésztaköret*1</b>	<b>Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Virslis-vegafőlés rakott burgonya Csemege uborka*10 Kakaós kesz(allergén mentes)</b>	<b>Kertészleves GM kiskocka tésztával Dubarry sertéskaraj Tört burgonya margarinnal Alma</b>
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 20 g / 4 g cukor: 13 g só: 3,1 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,6 g cukor: 9 g só: 1,7 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,6 g cukor: 31 g só: 2,9 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g cukor: 1 g só: 2,5 g
Uzsonna	<b>Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Vizes zsemle *1</b>	<b>Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1</b>	<b>Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>	<b>Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom</b>	<b>Cseresznyés kókuszjoghurt Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 16 g só: 0,8 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 189 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 208 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g cukor: 0 g só: 1,2 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. vezető

Harth Zsolt  
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia  
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Szívószás tej 1,5%-os *7 Libamájas 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	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Csopaki aprópecsenye Párolt rizs Gyümölcs	Magyaros burgonyaleves Párolt pulykamell Zöldbabfőzelék tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Körteleves rizsitalal Rizsitalos-kukoricás csirkemell tokány Trappista sajt*7 Durum tésztaköret*1	Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Virslis-tejfölös rakott burgonya*7 Csemege uborka*10 Kakaós kesz(allergén mentes)	Kertészleves GM kiskocka tésztával Dubarry sertéskaraj Tört burgonya margarinnal Alma
	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. 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	Szívószás tej 1,5%-os *7 Libamájas pástétom Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka	Szívószás tej 1,5%-os *7 Nádudvari natúr vajkrém *7 Gluténmentes kenyér TV paprika	Szívószás tej 1,5%-os *7 Metélfőhagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea Kápia paprikás padlizsánkrém Gluténmentes kenyér	Szívószás tej 1,5%-os *7 Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka
	energia: 343 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,1 g szénhidrát: 37 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 286 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 6 g szénhidrát: 35 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 334 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,2 g szénhidrát: 38 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 345 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,7 g szénhidrát: 37 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 250 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g szénhidrát: 36 g cukor: 0 g só: 1,4 g
Ebéd	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Csopaki aprópecsenye Párolt rizs Körte	Magyaros burgonyaleves Párolt pulykamell Zöldbabfőzelék tejföllel*7 Gluténmentes kenyér	Körteleves rizsitalal Rizsitalos-kukoricás csirkemell tokány Trappista sajt*7 Gluténmentes tésztaköret	Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Virslis-tejfölös rakott burgonya*7 Csemege uborka*10 Kakaós kesz(allergén mentes)	Kertészleves GM kiskocka tésztával Dubarry sertéskaraj Tört burgonya margarinnal Alma
	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

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Általános iskola diétás étlapja  
Gluténmentes- tejmentes24. hét  
2026.06.08-06.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcsstea Libamájas pástétom Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér TV paprika</b>	<b>Gyümölcsstea Metéőhagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcsstea Kápia paprikás padlizsánkrém Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcsstea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</b>
	energia: 282 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,5 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 g cukor: 9 g só: 0,9 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,7 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 165 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,3 g cukor: 9 g só: 1,2 g
Ebéd	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Csopaki aprópecsenye Párolt rizs Gyümölcs</b>	<b>Magyaros burgonyaleves Párolt pulykamell Zöldbabfőzelék vegafőllel Gluténmentes kenyér</b>	<b>Körteleves rizsitalal Rizsitalos-kukoricás csirkemell tokány Növényi sajt helyettesítő Gluténmentes tésztaköret</b>	<b>Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Virslis-vegafőlés rakott burgonya Csemege uborka*10 Kakaós kesz(allergén mentes)</b>	<b>Kertészleves GM kiskocka tésztával Dubarry sertéskaraj Tört burgonya margarinnal Alma</b>
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,1 g cukor: 13 g só: 2,8 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g cukor: 13 g só: 1,7 g	energia: 664 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,7 g cukor: 30 g só: 2,6 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g cukor: 1 g só: 2,5 g
Uzsonna	<b>Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér</b>	<b>Kométa sertés páizsi Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér</b>	<b>Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér</b>	<b>Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom</b>	<b>Cseresznyés kókuszjoghurt Gluténmentes barna kenyér</b>
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 16 g só: 0,9 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g cukor: 1 g só: 1,7 g	energia: 181 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g cukor: 1 g só: 2 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 1,4 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcsstea Libamájas pástétom Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér TV paprika</b>	<b>Gyümölcsstea Metélőhagymás sonkakrém Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcsstea Kápi paprikás padlizsánkrém Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcsstea Efef pulykamellsonka paprikás kéregben Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</b>
	energia: 282 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,5 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 g cukor: 9 g só: 0,9 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 165 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,3 g cukor: 9 g só: 1,2 g
Ebéd	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Csopaki aprópecsenye Párolt rizs Gyümölcs</b>	<b>Magyaros burgonyaleves Párolt pulykamell Zöldbabfőzelék vegafőllel Gluténmentes kenyér</b>	<b>Körteleves rizsitalal Rizsitalos-kukoricás csirkemell tokány Növényi sajt helyettesítő Gluténmentes tésztaköret</b>	<b>Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Virslis-vegafőlés rakott burgonya Csemege uborka*10 Kakaós kesz(allergén mentes)</b>	<b>Kertészleves GM kiskocka tésztával Dubarry sertéskaraj Tört burgonya margarinnal Alma</b>
	energia: 704 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g cukor: 0 g só: 3,9 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,1 g cukor: 13 g só: 2,8 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g cukor: 13 g só: 1,7 g	energia: 664 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,7 g cukor: 30 g só: 2,6 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,7 g cukor: 1 g só: 2,5 g
Uzsonna	<b>Szamócás extra dzsem Liga margarin, light Gluténmentes kenyér</b>	<b>Efef csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér</b>	<b>Violife natúr növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Gluténmentes barna kenyér</b>	<b>Kométa paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Paradicsom</b>	<b>Cseresznyés kókuszjoghurt Gluténmentes barna kenyér</b>
	energia: 194 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 16 g só: 0,9 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g cukor: 1 g só: 1,7 g	energia: 181 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g cukor: 1 g só: 2 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 1,4 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

(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	<b>Gyümölcs tea</b> Afrikai harcsapástétom zöldfűszeres *4 <b>Teljeskiőrlésű zsemle*1</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Violife zöldfűszeres</b> <b>növényi sajt helyettesítő krém</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b> <b>TV paprika</b>	<b>The Rice rizsital</b> <b>Kakaós muffin</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Sült zöldségkrém</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Gyulai kolbász</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>
	energia: 254 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,1 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 218 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,7 g cukor: 9 g só: 0,8 g	energia: 281 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,5 g cukor: 17 g só: 0,9 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,8 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g cukor: 9 g só: 1,3 g
Ebéd	<b>Kukoricakrémleves</b> <b>gluténmentes kiskocka tészta</b> <b>Stroganoff sertéstokány*10</b> <b>Durum tésztaköret*1</b>	<b>Fejtettbab leves</b> <b>gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Toszkán csirkemell ragu</b> <b>Pirított burgonya</b> <b>Alma</b>	<b>Sertéscomb gulyás GM tésztával</b> <b>Rizsitalban rizs</b> <b>Meggymártás</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b>	<b>Csontleves GM finommetéltel</b> <b>Paradisomos húsgombóc sertéscombbal</b> <b>Főtt burgonya</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b> <b>Kakaós keksz(allergén mentes)</b>	<b>Fahéjas szilvaleves rizsitalal</b> <b>Rántott GM halfilé*4</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Hamis tartás mártás</b>
	energia: 701 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,1 g cukor: 4 g só: 2,9 g	energia: 733 Kcal szénhidrát: 134 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,3 g cukor: 47 g só: 1,7 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,9 g cukor: 2 g só: 2,2 g	energia: 718 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 2,8 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 113 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,4 g cukor: 19 g só: 1,2 g
Uzsonna	<b>Mini méz</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Herz Gourmeat Extra sonka</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Kométa útravaló sertés párizsi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Cseresznyés kókuszjoghurt</b> <b>Vizes kifli*1</b>	<b>Violife natúr</b> <b>növényi sajt helyettesítő</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle*1</b> <b>Paradisom</b>
	energia: 235 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 13 g só: 0,8 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,6 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 12 g / 4 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 214 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 237 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 1,3 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Harth Zsolt  
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia  
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcs tea</b> Afrikai harcsapástétom zöldfűszeres *4 <b>Teljeskiőrlésű zsemle*1</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Violife zöldfűszeres</b> <b>növényi sajt helyettesítő krém</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b> <b>TV paprika</b>	<b>The Rice rizsital</b> <b>Kakaós muffin</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Sült zöldségkrém</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Gyulai kolbász</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>
	energia: 254 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,1 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 218 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,7 g cukor: 9 g só: 0,8 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 17 g só: 0,9 g	energia: 202 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,8 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g cukor: 9 g só: 1,3 g
Ebéd	<b>Kukoricakrémleves</b> <b>gluténmentes kiskocka tészta</b> <b>Stroganoff sertéstokány*10</b> <b>Durum tésztaköret*1</b>	<b>Fejtettbab leves</b> <b>gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Toszkán csirkemell ragu</b> <b>Pirított burgonya</b> <b>Alma</b>	<b>Sertéscomb gulyás GM tésztával</b> <b>Rizsitalban rizs</b> <b>Meggymártás</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b>	<b>Csontleves GM finommetéltel</b> <b>Paradisomos húsgombóc sertéscombbal</b> <b>Főtt burgonya</b> <b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b> <b>Kakaós keksz(allergén mentes)</b>	<b>Fahéjas szilvaleves rizsitalal</b> <b>Rántott GM halfilé*4</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Hamis tartás mártás</b>
	energia: 701 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,1 g cukor: 4 g só: 2,9 g	energia: 733 Kcal szénhidrát: 134 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,3 g cukor: 47 g só: 1,7 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,9 g cukor: 2 g só: 2,2 g	energia: 718 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 2,8 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 113 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,4 g cukor: 19 g só: 1,2 g
Uzsonna	<b>Mini méz</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Herz Gourmeat Extra sonka</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Kométa útravaló sertés párizsi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Cseresznyés kókuszjoghurt</b> <b>Vizes kifli*1</b>	<b>Violife natúr</b> <b>növényi sajt helyettesítő</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle*1</b> <b>Paradisom</b>
	energia: 235 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 13 g só: 0,8 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,6 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 12 g / 4 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 214 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 237 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 1,3 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. vezető

Harth Zsolt  
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia  
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Poharas tej 2,8%-os *7 Afrikai harcsapástétom zöldfűszeres *4 Teljeskiőrlésű zsemle*1 Kígyóborka	Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari házas körözött *7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika	Poharas kakaó 2,8%-os *7 Kakaós muffin	Poharas tej 2,8%-os *7 Sült zöldségkrém 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	Kukoricakrémleves gluténmentes kiskocka tészta Stroganoff sertéstokány*7,10 Durum tésztaköret*1	Fejtettbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Toszkán csirkemell ragu Pírott burgonya Alma	Sertéscomb gulyás GM tésztával Tejbenrizs*7 Meggymártás Teljeskiőrlésű kenyér *1	Csontleves GM finommetéltel Paradicsomos húsgombóc sertéscombbal Főtt burgonya Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaós keksz(allergén mentes)	Fahéjas szilvaleves rizsitalal Rántott GM halfilé*4 Párolt rizs Hamis tartás mártás
	energia: 711 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,1 g szénhidrát: 82 g cukor: 4 g só: 2,9 g	energia: 725 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,1 g szénhidrát: 122 g cukor: 38 g só: 1,8 g	energia: 702 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,9 g szénhidrát: 77 g cukor: 2 g só: 2,2 g	energia: 718 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,1 g szénhidrát: 103 g cukor: 0 g só: 2,8 g	energia: 721 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g szénhidrát: 110 g cukor: 18 g só: 1,2 g
Uzsonna	Mini méz 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 Kígyóborka	Nádudvari réteges joghurt*7 Vizes zsemle *1	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 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.)

(Szőjét 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	Szívószásalás tej 2,8%-os *7 Afrikai harcsapástétom zöldfűszeres *4 Gluténmentes barna kenyér Kígyóuborka	Poharas tej 2,8%-os *7 Nádudvari házias körözött *7 Gluténmentes barna kenyér TV paprika	Poharas kakaó 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: 298 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,1 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 291 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,8 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 358 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,6 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 279 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 339 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,4 g cukor: 0 g só: 1,7 g
Ebéd	Kukoricakrémleves gluténmentes kiskocka tészta Stroganoff sertéstokány*7,10 Gluténmentes tésztaköret	Fejtettbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Toszkán csirkemell ragu Pírott burgonya Alma	Sertéscomb gulyás GM tésztával Tejbenrizs*7 Meggymártás Gluténmentes kenyér	Csontleves GM finommetéltel Paradicsomos húsgombóc sertéscombbal Főtt burgonya Gluténmentes kenyér Kakaós keksz(allergén mentes)	Fahéjas szilvaleves rizsitalal Rántott GM halfilé*4 Párolt rizs Hamis tartás mártás
	energia: 716 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,4 g cukor: 4 g só: 3 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 123 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,4 g cukor: 38 g só: 1,9 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,9 g cukor: 2 g só: 2,2 g	energia: 683 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 721 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g cukor: 18 g só: 1,2 g
Uzsonna	Mini méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Herz Gourmeat Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Komáéta útravaló sertés párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóuborka	Nádudvari réteges joghurt*7 Gluténmentes kalács	Mozzarella sajt szelet*7 Liga margarin, light Gluténmentes kenyér 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: 252 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g cukor: 15 g só: 1,1 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 13 g / 7,4 g cukor: 0 g só: 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.)

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

Bakos Tamás  
Bt. vezető

Harth Zsolt  
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia  
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcs tea</b> Afrikai harcsapástétom zöldfűszeres *4 <b>Gluténmentes barna kenyér</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Violife zöldfűszeres</b> <b>növényi sajt helyettesítő krém</b> <b>Gluténmentes barna kenyér</b> <b>TV paprika</b>	<b>The Rice rizsital</b> <b>Kakaós muffin</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Sült zöldségkrém</b> <b>Gluténmentes barna kenyér</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Gyulai kolbász</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes barna kenyér</b>
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 4 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g só: 1,2 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 2 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g só: 1 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 9 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,6 g só: 1,1 g	energia: 194 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 2 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,9 g só: 1,2 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 5 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,3 g só: 1,4 g
Ebéd	<b>Kukoricakrémleves</b> <b>gluténmentes kiskocka tészta</b> <b>Stroganoff sertéstokány*7,10</b> <b>Gluténmentes tésztaköret</b>	<b>Fejtettbab leves</b> <b>gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Toszkán csirkemell ragu</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Alma</b>	<b>Sertéscomb gulyás GM tésztával</b> <b>Rizsitalban rizs</b> <b>Meggymártás</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Csontleves GM finommetéltel</b> <b>Paradicsomos húsgombóc sertéscombbal</b> <b>Főtt burgonya</b> <b>Gluténmentes kenyér</b> <b>Kakaós keksz(allergén mentes)</b>	<b>Fahéjas szilvaleves rizsitalal</b> <b>Rántott GM halfilé*4</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Hamis tartás mártás</b>
	energia: 706 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,4 g só: 2,9 g	energia: 721 Kcal szénhidrát: 136 g fehérje: 18 g cukor: 47 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,6 g só: 1,7 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 20 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,9 g só: 2,2 g	energia: 683 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,4 g só: 2,7 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 113 g fehérje: 23 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,4 g só: 1,2 g
Uzsonna	<b>Mini méz</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Herz Gourmeat Extra sonka</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Komáéta útravaló sertés párizsi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Cseresznyés kókuszjoghurt</b> <b>Gluténmentes kalács</b>	<b>Violife natúr</b> <b>növényi sajt helyettesítő</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Paradicsom</b>
	energia: 196 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 2 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g só: 0,9 g	energia: 173 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1,8 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,9 g só: 1,7 g	energia: 172 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 1,8 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g só: 1,4 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Harth Zsolt  
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia  
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcsstea</b> Afrikai harcsapástétom zöldfűszeres *4 <b>Gluténmentes barna kenyér</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Violife zöldfűszeres</b> <b>növényi sajt helyettesítő krém</b> <b>Gluténmentes barna kenyér</b> <b>TV paprika</b>	<b>The Rice rizsital</b> <b>Kakaós muffin</b>	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Sült zöldségkrém</b> <b>Gluténmentes barna kenyér</b>	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Gyulai kolbász</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes barna kenyér</b>
	energia: 236 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g szénhidrát: 33 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 211 Kcal fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g szénhidrát: 35 g cukor: 9 g só: 1 g	energia: 191 Kcal fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 5 g / 1 g szénhidrát: 34 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 194 Kcal fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 5 g / 0,9 g szénhidrát: 35 g cukor: 9 g só: 1,2 g	energia: 254 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,3 g szénhidrát: 33 g cukor: 9 g só: 1,4 g
Ebéd	<b>Kukoricakrémleves</b> <b>gluténmentes kiskocka tészta</b> <b>Stroganoff sertéstokány*7,10</b> <b>Gluténmentes tésztaköret</b>	<b>Fejtettbab leves</b> <b>gluténmentes kiskocka tésztával</b> <b>Toszkán csirkemell ragu</b> <b>Pirított burgonya</b> <b>Alma</b>	<b>Sertéscomb gulyás GM tésztával</b> <b>Rizsitalban rizs</b> <b>Meggymártás</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Csontleves GM finommetéltel</b> <b>Paradicsomos húsgombóc sertéscombbal</b> <b>Főtt burgonya</b> <b>Gluténmentes kenyér</b> <b>Kakaós keksz(allergén mentes)</b>	<b>Fahéjas szilvaleves rizsitalal</b> <b>Rántott GM halfilé*4</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Hamis tartás mártás</b>
	energia: 706 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,4 g szénhidrát: 85 g cukor: 4 g só: 2,9 g	energia: 721 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,6 g szénhidrát: 136 g cukor: 47 g só: 1,7 g	energia: 702 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,9 g szénhidrát: 77 g cukor: 2 g só: 2,2 g	energia: 683 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,4 g szénhidrát: 100 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 711 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,4 g szénhidrát: 113 g cukor: 19 g só: 1,2 g
Uzsonna	<b>Mini méz</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Herz Gourmeat Extra sonka</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Kométa útravaló sertés párizsi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Cseresznyés kókuszjoghurt</b> <b>Gluténmentes kalács</b>	<b>Violife natúr</b> <b>növényi sajt helyettesítő</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Paradicsom</b>
	energia: 196 Kcal fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g szénhidrát: 38 g cukor: 12 g só: 0,9 g	energia: 173 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g szénhidrát: 24 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 223 Kcal fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,9 g szénhidrát: 24 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 172 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g szénhidrát: 24 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 195 Kcal fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,5 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,4 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Harth Zsolt  
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia  
Dietetikus