

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

Középiskola diétás étlapja
Gluténmentes- tejmentes

23. hét
2026.06.01-06.05.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Sertés gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával GM Prézli szórát Gluténmentes tésztaköret Sárgabarack extra dzsem	Magyaros karfiollevés gluténmentes kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér	Paradicsomlevés gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb rizottó Növényi sajt helyettesítő Fejeskáposzta saláta	Kertészleves GM kiskocka tésztával Fűszeres sült harcsacsíkok*4 Pirított burgonya Körte	Tárkonyos burgonyakrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Olaszos csirkemell Párolt rizs
	energia: 827 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 37 g / 7,3 g szénhidrát: 95 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 807 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,5 g szénhidrát: 106 g cukor: 2 g só: 3,6 g	energia: 837 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 20 g / 4 g szénhidrát: 126 g cukor: 21 g só: 3,3 g	energia: 819 Kcal fehérje: 47 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,8 g szénhidrát: 110 g cukor: 6 g só: 3,6 g	energia: 870 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,4 g szénhidrát: 119 g cukor: 22 g só: 3,5 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 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

Középiskola diétás étlapja
Gluténmentes

23. hét
2026.06.01-06.05.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
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 Pirított burgonya Körte	Tárkonyos burgonyakrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Olaszos csirkemell Párolt rizs
	energia: 827 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 37 g / 7,3 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 808 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,3 g cukor: 0 g só: 3,6 g	energia: 843 Kcal szénhidrát: 118 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,5 g cukor: 20 g só: 3,5 g	energia: 817 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 47 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,7 g cukor: 5 g só: 3,6 g	energia: 870 Kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,4 g cukor: 22 g só: 3,5 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 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

Középiskola diétás étlapja

Tejmentes- tojásmentes

23. hét

2026.06.01-06.05.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Sertés gulyásleves gluténmentes kiskocka tésztával Prézli szórat*1 Durum tészta*1 Sárgabarack extra dzsem			Magyaros karfiollevés gluténmentes kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér *1			Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb rizottó Növényi sajt helyettesítő Fejleszkáposzta saláta			Kertészleves GM kiskocka tésztával Fűszeres sült harcsacsíkok*4 Pirított burgonya Körte			Tárkonyos burgonyakrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Olaszos csirkemell Párolt rizs		
	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.:
	824 Kcal	33 g	35 g / 7 g	842 Kcal	36 g	28 g / 5,2 g	837 Kcal	37 g	20 g / 4 g	855 Kcal	52 g	21 g / 2,5 g	870 Kcal	31 g	29 g / 5,4 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
94 g	0 g	2,5 g	109 g	3 g	3,7 g	126 g	21 g	3,3 g	114 g	6 g	3,7 g	119 g	22 g	3,5 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 ételbe 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

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

Gimnázium diétás étlapja
Gluténmentes- tejmentes

24. hét
2026.06.08-06.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Csopaki aprópecsenye Párolt rizs Gyümölcs	Magyaros burgonyaleves Párolt pulykamell Zöldbabfőzelék vegafőllel Gluténmentes kenyér	Körteleves rizsitalal Rizsitalos-kukoricás csirkemell tokány Növényi sajt helyettesítő Gluténmentes tésztaköret	Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Virslis-vegafölös rakott burgonya Csemege uborka*10 Kakaós kesz(allergén mentes)	Kertészleves GM kiskocka tésztával Dubarry sertéskaraj Tört burgonya margarinnal Alma
	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: 801 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,1 g cukor: 13 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: 764 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g cukor: 30 g só: 3,2 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,6 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 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

Gimnázium diétás étlapja
Gluténmentes

24. hét
2026.06.08-06.12.

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

Gimnázium diétás étlapja

Tejmentes- tojásmentes

24. hét

2026.06.08-06.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek	
Ebéd	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Csupoki aprópecsenye Párolt rizs Gyümölcs			Magyaros burgonyaleves Párolt pulykamell Zöldbabfőzelék vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér *1			Körteleves rizsitalal Rizsitalos-kukoricás csirkemell tokány Növényi sajt helyettesítő Durum tészta köret*1			Paradicsomleves gluténmentes kiskocka tésztával Virslis-vegafőlés rakott burgonya Csemege uborka*10 Kakaós kesz(allergén mentes)			Kertészleves GM kiskoc Dubarry sertés Tört burgonya mar Alma	
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:
	802 Kcal	30 g	34 g / 7,8 g	889 Kcal	44 g	27 g / 5 g	813 Kcal	30 g	19 g / 2,2 g	851 Kcal	34 g	22 g / 4,2 g	732 Kcal	36 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
92 g	0 g	4,2 g	115 g	13 g	3,7 g	128 g	12 g	2,1 g	127 g	31 g	3,6 g	81 g	1 g	

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

.12.

ka tésztával caraj garinnal
zsír / telített zs.: 28 g / 5,6 g
só: 2,9 g

estüek

sítószerket.

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

Középiskola diétás étlapja
Gluténmentes- tejmentes

25. hét
2026.06.15-06.19.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Kukoricakrémleves gluténmentes kiskocka tészta Stroganoff sertéstokány*7,10 Gluténmentes tésztaköret	Fejtettbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Toszkán csirkemell ragu Párolt rizs Alma	Sertéscomb gulyás GM tésztával Rizsitalban rizs 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: 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 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

Középiskola diétás étlapja
Gluténmentes

25. hét
2026.06.15-06.19.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Kukoricakrémleves gluténmentes kiskocka tészta Stroganoff sertéstokány*7,10 Gluténmentes tésztaköret	Fejtettbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Toszkán csirkemell ragu Pirított 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: 790 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,8 g cukor: 6 g só: 3,5 g	energia: 794 Kcal szénhidrát: 136 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,9 g cukor: 42 g só: 2,2 g	energia: 813 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,1 g cukor: 2 g só: 2,5 g	energia: 747 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,7 g cukor: 0 g só: 3 g	energia: 773 Kcal szénhidrát: 116 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,9 g cukor: 18 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 tartósítószerket.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Harth Zsolt
Diétás szakács

Gulyásné Szabó Mária Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Keeskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Középiskola diétás étlapja

Tejmentes

25. hét

2026.06.15-06.19.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Kukoricakrémleves gluténmentes kiskocka tészta Stroganoff sertéstkány*10 Durum tészta köret*1			Fejtettbab leves gluténmentes kiskocka tészta Toszkán csirkemell ragu Piritott burgonya Alma			Sertéscomb gulyás GM tészta Rizsitalban rizs Meggymártás Teljeskiőrlésű kenyér *1			Csontleves GM finommetéltel Paradicsomos húsgombóc sertéscombbal Főtt burgonya Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaós keksz(allergén mentes)			Fahéjas szilvaleves rizsital Rántott GM halfilé*4 Párolt rizs Hamis tartás mártás		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	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 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