

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

CORVIN MÁTYÁS ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

21. hét

2024.05.21-05.24.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------------------|--|--|--|--|--|
| Diabetikus 50 gr | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum teljeskiőrlésű prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem Diab | Lebbencsleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 | Erdei gyümölcsleves rizsitalal Diab. GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 553 Kcal 28 g 26 g / 5,8 g szénhidrát: cukor: só: 51 g 0 g 2,5 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 524 Kcal 35 g 20 g / 5,1 g szénhidrát: cukor: só: 51 g 0 g 3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 486 Kcal 36 g 15 g / 2,3 g szénhidrát: cukor: só: 50 g 2 g 2,1 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 536 Kcal 26 g 25 g / 4,8 g szénhidrát: cukor: só: 50 g 1 g 2,9 g |
| Fruktóz szegény, tejmentes | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb pörkölt Párolt rizs | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum teljeskiőrlésű prézlis tészta*1 | Lebbencsleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék rizskrémlel Teljeskiőrlésű kenyér *1 | Zöldségleves GM kiskocka tésztával F-R GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: |

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: 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 és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Gulyásné Szabó M. Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

21. hét

2024.05.21-05.24.

PIARISTA ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA (Czollner tér)

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|--|--|---|---|--|---|
| Gluténmentes- tejmentes- tojásmentes | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis tészta Sárgabarack extra dzsem | Lebbencsleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegaföllel Gluténmentes kenyér Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges 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.: |
| szénhidrát: cukor: só: | szénhidrát: cukor: só: | szénhidrát: cukor: só: | szénhidrát: cukor: só: | szénhidrát: cukor: só: | |

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: 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 és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Gulyásné Szabó M. Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

PIARISTA ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA (Piaristák tere)

21. hét

2024.05.21-05.24.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---------------------------|--|--|--|--|--|
| Tejmentes- tojásmentes | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegafőllel Teljeskiórlésű kenyér *1 Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalall GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 714 Kcal 32 g 22 g / 4,3 g szénhidrát: cukor: só: 95 g 2 g 2,9 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 713 Kcal 32 g 17 g / 3,6 g szénhidrát: cukor: só: 108 g 19 g 2,7 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 716 Kcal 46 g 15 g / 1,9 g szénhidrát: cukor: só: 97 g 5 g 3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 744 Kcal 28 g 24 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 102 g 18 g 2,7 g |
| Gluténmentes | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis tészta Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejfőllel*7 Gluténmentes kenyér Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalall GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 711 Kcal 28 g 25 g / 6,4 g szénhidrát: cukor: só: 92 g 0 g 3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 711 Kcal 35 g 19 g / 4,8 g szénhidrát: cukor: só: 100 g 18 g 2,8 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 677 Kcal 41 g 16 g / 2,8 g szénhidrát: cukor: só: 91 g 3 g 2,9 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 744 Kcal 28 g 24 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 102 g 18 g 2,7 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: 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 és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Gulyásné Szabó M. Anasztázia
Dietetikus

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---------------------------|---|---|--|---|--|
| Gluténmentes | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis tészta Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs | |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 808 Kcal 31 g 31 g / 7,3 g szénhidrát: cukor: só: 100 g 0 g 3,6 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 843 Kcal 40 g 23 g / 5,5 g szénhidrát: cukor: só: 118 g 20 g 3,5 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 817 Kcal 47 g 22 g / 3,7 g szénhidrát: cukor: só: 107 g 5 g 3,6 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 870 Kcal 31 g 29 g / 5,4 g szénhidrát: cukor: só: 119 g 22 g 3,5 g |
| Tejmentes | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs | |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 842 Kcal 36 g 28 g / 5,2 g szénhidrát: cukor: só: 109 g 3 g 3,7 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 837 Kcal 37 g 20 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 126 g 21 g 3,3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 855 Kcal 52 g 21 g / 2,5 g szénhidrát: cukor: só: 114 g 6 g 3,7 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 870 Kcal 31 g 29 g / 5,4 g szénhidrát: cukor: só: 119 g 22 g 3,5 g |
| Tejmentes- tojásmentes | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs | |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 842 Kcal 36 g 28 g / 5,2 g szénhidrát: cukor: só: 109 g 3 g 3,7 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 837 Kcal 37 g 20 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 126 g 21 g 3,3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 855 Kcal 52 g 21 g / 2,5 g szénhidrát: cukor: só: 114 g 6 g 3,7 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 870 Kcal 31 g 29 g / 5,4 g szénhidrát: cukor: só: 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. 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 és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Gulyásné Szabó M. Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

21. hét

2024.05.21-05.24.

SZENT IMRE ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | | | | | | | | | | |
|--------------|----------|---|---|---|---|----------------------|----------|----------|----------------------|----------|----------|----------------------|----------|----------|----------------------|
| Gluténmentes | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis tészta Sárgabarack extra dzsem | Lebbencsleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges 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.: |
| szénhidrát: | cukor: | só: | szénhidrát: | cukor: | só: | szénhidrát: | cukor: | só: | szénhidrát: | cukor: | só: | szénhidrát: | cukor: | só: | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: 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 és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Gulyásné Szabó M. Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

MÓRA FERENC ÁLTALÁNOS ISKOLA ÉTLAPJA

21. hét

2024.05.21-05.24.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|--------------------------------|--|--|--|--|--|
| Diabetikus, tejmentes 70 gr | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum teljeskiőrlésű prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem Diab | Lebbencsleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 | Erdei gyümölcsleves rizsitalal Diab. GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 553 Kcal 28 g 26 g / 5,8 g szénhidrát: cukor: só: 51 g 0 g 2,5 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 524 Kcal 35 g 20 g / 5,1 g szénhidrát: cukor: só: 51 g 0 g 3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 486 Kcal 36 g 15 g / 2,3 g szénhidrát: cukor: só: 50 g 2 g 2,1 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 536 Kcal 26 g 25 g / 4,8 g szénhidrát: cukor: só: 50 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: 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 és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Gulyásné Szabó M. Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

21. hét

2024.05.21-05.24.

GRÓF KÁROLYI SÁNDOR SZAKGIMNÁZIUM DIÉTÁS ÉTLAPJA

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | | | | | | | | | | |
|--------------|----------|---|---|---|---|----------------------|----------|----------|----------------------|----------|----------|----------------------|----------|----------|----------------------|
| Gluténmentes | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis tészta Sárgabarack extra dzsem | Lebbencsleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges 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.: |
| szénhidrát: | cukor: | só: | szénhidrát: | cukor: | só: | szénhidrát: | cukor: | só: | szénhidrát: | cukor: | só: | szénhidrát: | cukor: | só: | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: 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 és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Gulyásné Szabó M. Anasztázia
Dietetikus

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---------------------------|---|---|--|---|--|
| Tejmentes | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalall GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs | |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 842 Kcal 36 g 28 g / 5,2 g szénhidrát: cukor: só: 109 g 3 g 3,7 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 837 Kcal 37 g 20 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 126 g 21 g 3,3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 855 Kcal 52 g 21 g / 2,5 g szénhidrát: cukor: só: 114 g 6 g 3,7 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 870 Kcal 31 g 29 g / 5,4 g szénhidrát: cukor: só: 119 g 22 g 3,5 g |
| Tejmentes- tojásmentes | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalall GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs | |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 842 Kcal 36 g 28 g / 5,2 g szénhidrát: cukor: só: 109 g 3 g 3,7 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 837 Kcal 37 g 20 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 126 g 21 g 3,3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 855 Kcal 52 g 21 g / 2,5 g szénhidrát: cukor: só: 114 g 6 g 3,7 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 870 Kcal 31 g 29 g / 5,4 g szénhidrát: cukor: só: 119 g 22 g 3,5 g |
| Gluténmentes | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis tészta Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejfőllel*7 Gluténmentes kenyér Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalall GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs | |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 808 Kcal 31 g 31 g / 7,3 g szénhidrát: cukor: só: 100 g 0 g 3,6 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 843 Kcal 40 g 23 g / 5,5 g szénhidrát: cukor: só: 118 g 20 g 3,5 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 817 Kcal 47 g 22 g / 3,7 g szénhidrát: cukor: só: 107 g 5 g 3,6 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 870 Kcal 31 g 29 g / 5,4 g szénhidrát: cukor: só: 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. 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 és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Gulyásné Szabó M. Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

KANDÓ KÁLMÁN SZAKKÖZÉP ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

21. hét

2024.05.21-05.24.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|------------------|--|---|--|---|--|
| Diabetikus 60 gr | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum teljeskiőrlésű prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem Diab | Lebbencsleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 | Erdei gyümölcsleves rizsitalal Diab. GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: |
| Gluténmentes | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis tészta Sárgabarack extra dzsem | Lebbencsleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 808 Kcal 31 g 31 g / 7,3 g szénhidrát: cukor: só: 100 g 0 g 3,6 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 843 Kcal 40 g 23 g / 5,5 g szénhidrát: cukor: só: 118 g 20 g 3,5 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 817 Kcal 47 g 22 g / 3,7 g szénhidrát: cukor: só: 107 g 5 g 3,6 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 870 Kcal 31 g 29 g / 5,4 g szénhidrát: cukor: só: 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 használunk.)

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

(Szóját és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Gulyásné Szabó M. Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

SZENT-GYÖRGYI ALBERT EGÉSZSÉGÜGYI SZAKKÖZÉPISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

21. hét

2024.05.21-05.24.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|--|--|---|--|---|--|
| Gluténmentes- tejmentes- tojásmentes | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis tészta Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegaföllel Gluténmentes kenyér Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 807 Kcal 30 g 28 g / 5,5 g szénhidrát: cukor: só: 106 g 2 g 3,6 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 837 Kcal 37 g 20 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 126 g 21 g 3,3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 819 Kcal 47 g 21 g / 2,8 g szénhidrát: cukor: só: 110 g 6 g 3,6 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 870 Kcal 31 g 29 g / 5,4 g szénhidrát: cukor: só: 119 g 22 g 3,5 g |
| Diabetikus 60 gr | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum teljeskiőrlésű prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem Diab | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 | Erdei gyümölcsleves rizsitalal Diab. GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: |

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: 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 és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Gulyásné Szabó M. Anasztázia
Dietetikus

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---------------------------|---|---|--|--|--|
| Tejmentes | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalall GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs | |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 714 Kcal 32 g 22 g / 4,3 g szénhidrát: cukor: só: 95 g 2 g 2,9 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 713 Kcal 32 g 17 g / 3,6 g szénhidrát: cukor: só: 108 g 19 g 2,7 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 716 Kcal 46 g 15 g / 1,9 g szénhidrát: cukor: só: 97 g 5 g 3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 730 Kcal 28 g 23 g / 4,2 g szénhidrát: cukor: só: 102 g 18 g 2,6 g |
| Tejmentes- tojásmentes | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalall GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs | |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 714 Kcal 32 g 22 g / 4,3 g szénhidrát: cukor: só: 95 g 2 g 2,9 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 713 Kcal 32 g 17 g / 3,6 g szénhidrát: cukor: só: 108 g 19 g 2,7 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 716 Kcal 46 g 15 g / 1,9 g szénhidrát: cukor: só: 97 g 5 g 3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 744 Kcal 28 g 24 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 102 g 18 g 2,7 g |
| Gluténmentes | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis tészta Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejfőllel*7 Gluténmentes kenyér Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalall GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs | |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 711 Kcal 28 g 25 g / 6,4 g szénhidrát: cukor: só: 92 g 0 g 3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 711 Kcal 35 g 19 g / 4,8 g szénhidrát: cukor: só: 100 g 18 g 2,8 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 677 Kcal 41 g 16 g / 2,8 g szénhidrát: cukor: só: 91 g 3 g 2,9 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 744 Kcal 28 g 24 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 102 g 18 g 2,7 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: tej, 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 és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Gulyásné Szabó M. Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

BÉKE ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

21. hét

2024.05.21-05.24.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | | | | | | | | | | |
|--------------|----------|---|---|---|---|----------------------|----------|----------|----------------------|----------|----------|----------------------|----------|----------|----------------------|
| Gluténmentes | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis tészta Sárgabarack extra dzsem | Lebbencsleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges 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.: |
| szénhidrát: | cukor: | só: | szénhidrát: | cukor: | só: | szénhidrát: | cukor: | só: | szénhidrát: | cukor: | só: | szénhidrát: | cukor: | só: | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: 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 és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Kamasz Pál

Diétás szakács

Gulyásné Szabó M. Anasztázia

Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

KINDER ÓVODA DIÉTÁS ÉTLAPJA

21. hét

2024.05.21-05.24.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------------------|--|---|---|--|---|
| Tejmentes- tojásmentes | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegafőllel Teljeskiórlésű kenyér *1 Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 516 Kcal 22 g 15 g / 2,9 g szénhidrát: cukor: só: 92 g 16 g 1,5 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 539 Kcal 23 g 13 g / 3,1 g szénhidrát: cukor: só: 82 g 16 g 1,5 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 475 Kcal 30 g 10 g / 1,3 g szénhidrát: cukor: só: 65 g 4 g 1,3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 586 Kcal 20 g 18 g / 3,4 g szénhidrát: cukor: só: 84 g 13 g 1 g |
| Gluténmentes- tejmentes | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis tészta Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegafőllel Gluténmentes kenyér Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 499 Kcal 19 g 15 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 92 g 16 g 1,5 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 539 Kcal 23 g 13 g / 3,1 g szénhidrát: cukor: só: 82 g 16 g 1,5 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 457 Kcal 27 g 10 g / 1,4 g szénhidrát: cukor: só: 63 g 4 g 1,2 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 586 Kcal 20 g 18 g / 3,4 g szénhidrát: cukor: só: 84 g 13 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: 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 és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Gulyásné Szabó M. Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

ZRÍNYI ILONA ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

21. hét

2024.05.21-05.24.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|------------------|--|--|--|--|--|
| Gluténmentes | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis tészta Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 711 Kcal 28 g 25 g / 6,4 g szénhidrát: cukor: só: 92 g 0 g 3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 711 Kcal 35 g 19 g / 4,8 g szénhidrát: cukor: só: 100 g 18 g 2,8 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 677 Kcal 41 g 16 g / 2,8 g szénhidrát: cukor: só: 91 g 3 g 2,9 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 744 Kcal 28 g 24 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 102 g 18 g 2,7 g |
| Diabetikus 50 gr | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum teljeskiőrlésű prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem Diab | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 | Erdei gyümölcsleves rizsitalal Diab. GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 553 Kcal 28 g 26 g / 5,8 g szénhidrát: cukor: só: 51 g 0 g 2,5 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 524 Kcal 35 g 20 g / 5,1 g szénhidrát: cukor: só: 51 g 0 g 3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 486 Kcal 36 g 15 g / 2,3 g szénhidrát: cukor: só: 50 g 2 g 2,1 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 536 Kcal 26 g 25 g / 4,8 g szénhidrát: cukor: só: 50 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: 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 és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Gulyásné Szabó M. Anasztázia
Dietetikus

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|------------------------|---|---|---|--|--|
| Tejmentes | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem | Lebbencsleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsital GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs | |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 714 Kcal 32 g 22 g / 4,3 g szénhidrát: cukor: só: 95 g 2 g 2,9 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 713 Kcal 32 g 17 g / 3,6 g szénhidrát: cukor: só: 108 g 19 g 2,7 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 716 Kcal 46 g 15 g / 1,9 g szénhidrát: cukor: só: 97 g 5 g 3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 730 Kcal 28 g 23 g / 4,2 g szénhidrát: cukor: só: 102 g 18 g 2,6 g |
| Gluténmentes | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis tészta Sárgabarack extra dzsem | Lebbencsleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsital GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs | |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 711 Kcal 28 g 25 g / 6,4 g szénhidrát: cukor: só: 92 g 0 g 3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 711 Kcal 35 g 19 g / 4,8 g szénhidrát: cukor: só: 100 g 18 g 2,8 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 677 Kcal 41 g 16 g / 2,8 g szénhidrát: cukor: só: 91 g 3 g 2,9 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 744 Kcal 28 g 24 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 102 g 18 g 2,7 g |
| Gluténmentes-tejmentes | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis tészta Sárgabarack extra dzsem | Lebbencsleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegafőllel Gluténmentes kenyér Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsital GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs | |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 702 Kcal 27 g 23 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 96 g 2 g 3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 713 Kcal 32 g 17 g / 3,6 g szénhidrát: cukor: só: 108 g 19 g 2,7 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 681 Kcal 41 g 15 g / 2,2 g szénhidrát: cukor: só: 94 g 5 g 2,9 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 744 Kcal 28 g 24 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 102 g 18 g 2,7 g |
| Tartósítószermentes | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéstokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum prézlis tészta*1 | Lebbencsleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér*1 Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsital GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs | |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: |

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: 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 és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|-----------------------------|---|---|---|--|--|
| Tojásmentes | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs | |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 723 Kcal 32 g 25 g / 6,1 g szénhidrát: cukor: só: 90 g 0 g 2,9 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 711 Kcal 35 g 19 g / 4,8 g szénhidrát: cukor: só: 100 g 18 g 2,8 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 712 Kcal 46 g 16 g / 2,5 g szénhidrát: cukor: só: 95 g 4 g 3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 744 Kcal 28 g 24 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 102 g 18 g 2,7 g |
| Gluténmentes | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis tészta Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs | |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 711 Kcal 28 g 25 g / 6,4 g szénhidrát: cukor: só: 92 g 0 g 3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 711 Kcal 35 g 19 g / 4,8 g szénhidrát: cukor: só: 100 g 18 g 2,8 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 677 Kcal 41 g 16 g / 2,8 g szénhidrát: cukor: só: 91 g 3 g 2,9 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 744 Kcal 28 g 24 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 102 g 18 g 2,7 g |
| Fruktóz szegény, tejszentes | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb pörkölt Párolt rizs | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum teljeskiőrlésű prézlis tészta*1 | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék rizskrémleves Teljeskiőrlésű kenyér *1 | Zöldségleves GM kiskocka tésztával F-R GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs | |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: |

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tej, 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 és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Gulyásné Szabó M. Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

KERTVÁROSI ÁLTALÁNOS ISKOLA

21. hét

2024.05.21-05.24.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------------------|--|--|--|--|--|
| Gluténmentes- tejmentes | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis tészta Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegafőllel Gluténmentes kenyér Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 702 Kcal 27 g 23 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 96 g 2 g 3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 713 Kcal 32 g 17 g / 3,6 g szénhidrát: cukor: só: 108 g 19 g 2,7 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 681 Kcal 41 g 15 g / 2,2 g szénhidrát: cukor: só: 94 g 5 g 2,9 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 744 Kcal 28 g 24 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 102 g 18 g 2,7 g |
| Diabetikus 50 gr | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum teljeskiőrlésű prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem Diab | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 | Erdei gyümölcsleves rizsitalal Diab. GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 553 Kcal 28 g 26 g / 5,8 g szénhidrát: cukor: só: 51 g 0 g 2,5 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 524 Kcal 35 g 20 g / 5,1 g szénhidrát: cukor: só: 51 g 0 g 3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 486 Kcal 36 g 15 g / 2,3 g szénhidrát: cukor: só: 50 g 2 g 2,1 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 536 Kcal 26 g 25 g / 4,8 g szénhidrát: cukor: só: 50 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: 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 és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Gulyásné Szabó M. Anasztázia
Dietetikus

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|--------------------------------------|--|--|--|--|--|
| Tejmentes | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem | Lebbencsleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitall GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 714 Kcal 32 g 22 g / 4,3 g szénhidrát: cukor: só: 95 g 2 g 2,9 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 713 Kcal 32 g 17 g / 3,6 g szénhidrát: cukor: só: 108 g 19 g 2,7 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 716 Kcal 46 g 15 g / 1,9 g szénhidrát: cukor: só: 97 g 5 g 3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 730 Kcal 28 g 23 g / 4,2 g szénhidrát: cukor: só: 102 g 18 g 2,6 g |
| Tejmentes- tojásmentes | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem | Lebbencsleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitall GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 714 Kcal 32 g 22 g / 4,3 g szénhidrát: cukor: só: 95 g 2 g 2,9 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 713 Kcal 32 g 17 g / 3,6 g szénhidrát: cukor: só: 108 g 19 g 2,7 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 716 Kcal 46 g 15 g / 1,9 g szénhidrát: cukor: só: 97 g 5 g 3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 744 Kcal 28 g 24 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 102 g 18 g 2,7 g |
| Tojásmentes | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem | Lebbencsleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitall GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 723 Kcal 32 g 25 g / 6,1 g szénhidrát: cukor: só: 90 g 0 g 2,9 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 711 Kcal 35 g 19 g / 4,8 g szénhidrát: cukor: só: 100 g 18 g 2,8 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 712 Kcal 46 g 16 g / 2,5 g szénhidrát: cukor: só: 95 g 4 g 3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 744 Kcal 28 g 24 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 102 g 18 g 2,7 g |
| Diabetikus, gluténmentes 60 gr | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis tészta Sárgabarack extra dzsem Diab | Lebbencsleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Gluténmentes kenyér | Erdei gyümölcsleves rizsitall Diab. GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 523 Kcal 27 g 25 g / 5,6 g szénhidrát: cukor: só: 46 g 0 g 2,4 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 490 Kcal 34 g 19 g / 5 g szénhidrát: cukor: só: 45 g 0 g 2,8 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 453 Kcal 36 g 14 g / 2,2 g szénhidrát: cukor: só: 45 g 2 g 2 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 494 Kcal 26 g 23 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 45 g 1 g 2,6 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: 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 és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

21. hét

2024.05.21-05.24.

KODÁLY ZOLTÁN ÉNEK ZENEI ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------------------|--|--|---|--|--|
| Gluténmentes | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis tészta Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitall GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 711 Kcal 28 g 25 g / 6,4 g szénhidrát: cukor: só: 92 g 0 g 3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 711 Kcal 35 g 19 g / 4,8 g szénhidrát: cukor: só: 100 g 18 g 2,8 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 677 Kcal 41 g 16 g / 2,8 g szénhidrát: cukor: só: 91 g 3 g 2,9 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 744 Kcal 28 g 24 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 102 g 18 g 2,7 g |
| Gluténmentes- tejmentes | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis tészta Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegaföllel Gluténmentes kenyér Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitall GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 702 Kcal 27 g 23 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 96 g 2 g 3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 713 Kcal 32 g 17 g / 3,6 g szénhidrát: cukor: só: 108 g 19 g 2,7 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 681 Kcal 41 g 15 g / 2,2 g szénhidrát: cukor: só: 94 g 5 g 2,9 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 744 Kcal 28 g 24 g / 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 102 g 18 g 2,7 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: 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 és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Gulyásné Szabó M. Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanuk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

BÁNYAI JÚLIA GIMNÁZIUM DIÉTÁS ÉTLAPJA

21. hét

2024.05.21-05.24.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------------------|--|---|--|---|--|
| Gluténmentes | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis tészta Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 808 Kcal 31 g 31 g / 7,3 g szénhidrát: cukor: só: 100 g 0 g 3,6 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 843 Kcal 40 g 23 g / 5,5 g szénhidrát: cukor: só: 118 g 20 g 3,5 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 817 Kcal 47 g 22 g / 3,7 g szénhidrát: cukor: só: 107 g 5 g 3,6 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 870 Kcal 31 g 29 g / 5,4 g szénhidrát: cukor: só: 119 g 22 g 3,5 g |
| Gluténmentes- tejmentes | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis tészta Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegaföllel Gluténmentes kenyér Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 807 Kcal 30 g 28 g / 5,5 g szénhidrát: cukor: só: 106 g 2 g 3,6 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 837 Kcal 37 g 20 g / 4 g szénhidrát: cukor: só: 126 g 21 g 3,3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 819 Kcal 47 g 21 g / 2,8 g szénhidrát: cukor: só: 110 g 6 g 3,6 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 870 Kcal 31 g 29 g / 5,4 g szénhidrát: cukor: só: 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 használunk.)

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

(Szóját és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Gulyásné Szabó M. Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

21. hét

KÁLMÁN LAJOS GYÓGYPEDAGÓGIAI INTÉZET DIÉTÁS ÉTLAPJA

2024.05.21-05.24.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------------------|--|---|---|--|---|
| Gluténmentes- tejmentes | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis tészta Sárgabarack extra dzsem | Lebbencsleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegaföllel Gluténmentes kenyér Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 499 Kcal 19 g 15 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 92 g 16 g 1,5 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 539 Kcal 23 g 13 g / 3,1 g szénhidrát: cukor: só: 82 g 16 g 1,5 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 457 Kcal 27 g 10 g / 1,4 g szénhidrát: cukor: só: 63 g 4 g 1,2 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 586 Kcal 20 g 18 g / 3,4 g szénhidrát: cukor: só: 84 g 13 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: 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 és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Gulyásné Szabó M. Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

KADA ELEK SZAKKÖZÉPISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

21. hét

2024.05.21-05.24.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | | | | | | | | | | |
|--------------|----------|---|---|---|---|----------------------|----------|----------|----------------------|----------|----------|----------------------|----------|----------|----------------------|
| Gluténmentes | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Gluténmentes prézlis tészta Sárgabarack extra dzsem | Lebbencsleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges 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.: |
| szénhidrát: | cukor: | só: | szénhidrát: | cukor: | só: | szénhidrát: | cukor: | só: | szénhidrát: | cukor: | só: | szénhidrát: | cukor: | só: | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: 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 és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Gulyásné Szabó M. Anasztázia
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

WÉBER EDE KÖZPONTI ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

21. hét

2024.05.21-05.24.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | | | | | | | | | | |
|-------------|----------|---|--|---|---|----------------------|----------|----------|----------------------|----------|----------|----------------------|----------|----------|----------------------|
| Tejmentes | | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem | Lebbencsleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges 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.: |
| szénhidrát: | cukor: | só: | szénhidrát: | cukor: | só: | szénhidrát: | cukor: | só: | szénhidrát: | cukor: | só: | szénhidrát: | cukor: | só: | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: 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 és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Kamasz Pál

Diétás szakács

Gulyásné Szabó M. Anasztázia

Dietetikus

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---------------------|---|--|---|--|--|
| Tejmentes | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalall GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs | |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 516 Kcal 22 g 15 g / 2,9 g szénhidrát: cukor: só: 92 g 16 g 1,5 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 539 Kcal 23 g 13 g / 3,1 g szénhidrát: cukor: só: 82 g 16 g 1,5 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 475 Kcal 30 g 10 g / 1,3 g szénhidrát: cukor: só: 65 g 4 g 1,3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 586 Kcal 20 g 18 g / 3,4 g szénhidrát: cukor: só: 84 g 13 g 1 g |
| Tojásmentes | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék tejfőllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalall GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs | |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 519 Kcal 22 g 17 g / 4,1 g szénhidrát: cukor: só: 92 g 16 g 1,5 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 541 Kcal 25 g 14 g / 4,1 g szénhidrát: cukor: só: 77 g 15 g 1,5 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 476 Kcal 30 g 11 g / 1,9 g szénhidrát: cukor: só: 63 g 3 g 1,3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 586 Kcal 20 g 18 g / 3,4 g szénhidrát: cukor: só: 84 g 13 g 1 g |
| Tartósítószermentes | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéstokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum prézlis tészta*1 | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér*1 Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalall GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs | |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 551 Kcal 23 g 15 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 80 g 2 g 1,7 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 473 Kcal 22 g 14 g / 3,2 g szénhidrát: cukor: só: 65 g 2 g 1 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 571 Kcal 30 g 16 g / 3,1 g szénhidrát: cukor: só: 77 g 1 g 1,5 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 583 Kcal 17 g 29 g / 6,8 g szénhidrát: cukor: só: 61 g 1 g 1,1 g |

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tej, 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 és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Gulyásné Szabó M. Anasztázia
Dietetikus

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|---------------------------|---|--|--|--|---|
| Tejmentes | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs | |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 516 Kcal 22 g 15 g / 2,9 g szénhidrát: cukor: só: 92 g 16 g 1,5 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 539 Kcal 23 g 13 g / 3,1 g szénhidrát: cukor: só: 82 g 16 g 1,5 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 475 Kcal 30 g 10 g / 1,3 g szénhidrát: cukor: só: 65 g 4 g 1,3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 586 Kcal 20 g 18 g / 3,4 g szénhidrát: cukor: só: 84 g 13 g 1 g |
| Tejmentes- tojásmentes | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Temesvári sertéscomb tokány Párolt rizs Alma | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum prézlis tészta*1 Sárgabarack extra dzsem | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kakaós keksz(allergén mentes) | Erdei gyümölcsleves rizsitalal GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs | |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 516 Kcal 22 g 15 g / 2,9 g szénhidrát: cukor: só: 92 g 16 g 1,5 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 539 Kcal 23 g 13 g / 3,1 g szénhidrát: cukor: só: 82 g 16 g 1,5 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 475 Kcal 30 g 10 g / 1,3 g szénhidrát: cukor: só: 65 g 4 g 1,3 g | energia: fehérje: zsír / telített zs.: 586 Kcal 20 g 18 g / 3,4 g szénhidrát: cukor: só: 84 g 13 g 1 g |
| Fructóz szegény ovi | Zöldségkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéscomb pörkölt Párolt rizs | Tárkonyos pulykamell raguleves gluténmentes kiskocka tésztával Durum teljeskiőrlésű prézlis tészta*1 | Lebbensleves GM fodros kockával Sertéscomb pörkölt Burgonyafőzelék rizskrémrel Teljeskiőrlésű kenyér *1 | Zöldségleves GM kiskocka tésztával F-R GM rántott halfilé*4 Sokzöldséges rizs | |
| | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: | energia: fehérje: zsír / telített zs.: szénhidrát: cukor: só: |

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tej, 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 fructóz szegény diéta esetén az ételek hagyma mentesen és fűszer szegényen készülnek. Édesítésre eritritolt használunk.)

(Szóját és olajos magvakat tartalmazó alapanyagokat nem használunk.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Gulyásné Szabó M. Anasztázia
Dietetikus