

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanuk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

CORVIN MÁTYÁS ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

22. hét

2024.04.27-04.31.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Diabetikus 50 gr	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéscomb apró Párolt rizs</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Durum tésztaköret*1	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1	Meggyleves rizsitalal Diab. Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs
	energia: 586 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,5 g só: 2,1 g	energia: 553 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,8 g só: 2,5 g	energia: 524 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 35 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,1 g só: 3 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 36 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,3 g só: 2,1 g	energia: 536 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,8 g só: 2,9 g
Fruktóz szegény, tejmentes	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Pritaminos sertéscomb apró Párolt rizs</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Durum tésztaköret*1	Zöldségkrémleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér*1 Friss uborkasaláta	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Natúr csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1	Magyaros burgonyaleves Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs
	energia: szénhidrát:	energia: szénhidrát:	energia: szénhidrát:	energia: szénhidrát:	energia: szénhidrát:

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

22. hét

2024.04.27-04.31.

PIARISTA ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA (Czollner tér)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes- tejmentes- tojásmentes	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegaföllel Gluténmentes tésztaköret Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegaföllel Gluténmentes kenyér Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegaföllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér Csokis muffin(allergén mentes)	Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Hamis Tartármártás*10
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g só: 2,3 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,6 g só: 3 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 32 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g só: 2,7 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 41 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,2 g só: 2,9 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 28 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,7 g

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. szeszámag, 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 vértanuk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

22. hét

2024.04.27-04.31.

PIARISTA ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA (Piaristák tere)

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes- tojásmentes	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőlél <b>Durum tésztaköret*1 Picurka keksz</b>	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegafőlél <b>Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10</b>	Karfiolleves vegafőlél, GM kiskocka tésztával <b>Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1 Gesztenye Marci</b>	<b>Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Hamis Tartármártás*10</b>
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 725 Kcal 29 g 30 g / 6,1 g szénhidrát: cukor: só: 84 g 0 g 2,2 g	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	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőlél <b>Gluténmentes tésztaköret Picurka keksz</b>	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejfőlél*7 <b>Gluténmentes kenyér Csemege uborka*9,10</b>	Karfiolleves vegafőlél, GM kiskocka tésztával <b>Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér Csokis muffin(allergén mentes)</b>	<b>Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs Hamis Tartármártás*10</b>
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 721 Kcal 24 g 31 g / 6,2 g szénhidrát: cukor: só: 85 g 0 g 2,3 g	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	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Gluténmentes tésztaköret Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejfőllel*7 Gluténmentes kenyér Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér Csokis muffin(allergén mentes)	Meggyleves rizsitallal Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs Hamis Tartármártás*10
	energia: 827 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 37 g / 7,3 g só: 2,7 g	energia: 808 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,3 g só: 3,6 g	energia: 843 Kcal szénhidrát: 118 g fehérje: 40 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,5 g só: 3,5 g	energia: 817 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 47 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,7 g só: 3,6 g	energia: 870 Kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 31 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,4 g só: 3,5 g
Tejmentes	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Durum tésztaköret*1 Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1 Gesztenye Marci	Meggyleves rizsitallal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Hamis Tartármártás*10
	energia: 824 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 35 g / 7 g só: 2,5 g	energia: 842 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 36 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,2 g só: 3,7 g	energia: 837 Kcal szénhidrát: 126 g fehérje: 37 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 20 g / 4 g só: 3,3 g	energia: 855 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 52 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,5 g só: 3,7 g	energia: 870 Kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 31 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,4 g só: 3,5 g
Tejmentes- tojásmentes	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Durum tésztaköret*1 Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1 Gesztenye Marci	Meggyleves rizsitallal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Hamis Tartármártás*10
	energia: 824 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 35 g / 7 g só: 2,5 g	energia: 842 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 36 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,2 g só: 3,7 g	energia: 837 Kcal szénhidrát: 126 g fehérje: 37 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 20 g / 4 g só: 3,3 g	energia: 855 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 52 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,5 g só: 3,7 g	energia: 870 Kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 31 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,4 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. 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 és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

22. hét

2024.04.27-04.31.

SZENT IMRE ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegaföllel Gluténmentes tésztaköret Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegaföllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér Csokis muffin(allergén mentes)	Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs Hamis Tartármártás*10
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g só: 2,3 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g só: 3 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 35 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,8 g só: 2,8 g	energia: 677 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 41 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,8 g só: 2,9 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 28 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,7 g

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

22. hét

2024.04.27-04.31.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Diabetikus, tejmentes 70 gr	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéscomb apró Párolt rizs	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Durum tészta köret*1	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1	Meggyleves rizsitalal Diab. Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs
	energia: 570 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,5 g só: 2,1 g	energia: 553 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,8 g só: 2,5 g	energia: 524 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 35 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,1 g só: 3 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 36 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,3 g só: 2,1 g	energia: 536 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,8 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: 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

22. hét

2024.04.27-04.31.

## GRÓF KÁROLYI SÁNDOR SZAKGIMNÁZIUM DIÉTÁS ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek									
Gluténmentes	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegaföllel Gluténmentes tésztaköret Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegaföllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér Csokis muffin(allergén mentes)	Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs Hamis Tartármártás*10									
	energia: 827 Kcal szénhidrát: 95 g	fehérje: 27 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 37 g / 7,3 g só: 2,7 g	energia: 808 Kcal szénhidrát: 100 g	fehérje: 31 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 7,3 g só: 0 g 3,6 g	energia: 843 Kcal szénhidrát: 118 g	fehérje: 40 g cukor: 20 g	zsír / telített zs.: 23 g / 5,5 g só: 3,5 g	energia: 817 Kcal szénhidrát: 107 g	fehérje: 47 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 22 g / 3,7 g só: 3,6 g	energia: 870 Kcal szénhidrát: 119 g	fehérje: 31 g cukor: 22 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 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	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs Alma	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Durum tésztaköret*1 Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1 Gesztenye Marci	Meggyleves rizsitallal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Hamis Tartármártás*10
	energia: 824 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 35 g / 7 g só: 2,5 g	energia: 842 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 36 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,2 g só: 3,7 g	energia: 837 Kcal szénhidrát: 126 g fehérje: 37 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 20 g / 4 g só: 3,3 g	energia: 855 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 52 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,5 g só: 3,7 g	energia: 870 Kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 31 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,4 g só: 3,5 g
Tejmentes- tojásmentes	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs Alma	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Durum tésztaköret*1 Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1 Gesztenye Marci	Meggyleves rizsitallal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Hamis Tartármártás*10
	energia: 824 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 35 g / 7 g só: 2,5 g	energia: 842 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 36 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,2 g só: 3,7 g	energia: 837 Kcal szénhidrát: 126 g fehérje: 37 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 20 g / 4 g só: 3,3 g	energia: 855 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 52 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,5 g só: 3,7 g	energia: 870 Kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 31 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,4 g só: 3,5 g
Gluténmentes	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs Alma	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Gluténmentes tésztaköret Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejfőllel*7 Gluténmentes kenyér Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér Csokis muffin(allergén mentes)	Meggyleves rizsitallal Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs Hamis Tartármártás*10
	energia: 827 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 37 g / 7,3 g só: 2,7 g	energia: 808 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,3 g só: 3,6 g	energia: 843 Kcal szénhidrát: 118 g fehérje: 40 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,5 g só: 3,5 g	energia: 817 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 47 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,7 g só: 3,6 g	energia: 870 Kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 31 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,4 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: 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 vértanuk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

KANDÓ KÁLMÁN SZAKKÖZÉP ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

22. hét

2024.04.27-04.31.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Diabetikus 60 gr	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéscomb apró Párolt rizs</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Durum tésztaköret*1	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejfőllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1	Meggyleves rizsitalal Diab. Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt 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	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Gluténmentes tésztaköret Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejfőllel*7 Gluténmentes kenyér Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér Csokis muffin(allergén mentes)	Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs Hamis Tartármártás*10
	energia:      fehérje:      zsír / telített zs.: 827 Kcal      27 g      37 g / 7,3 g szénhidrát:      cukor:      só: 95 g      0 g      2,7 g	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 vértanuk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

SZENT-GYÖRGYI ALBERT EGÉSZSÉGÜGYI SZAKKÖZÉPISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

22. hét

2024.04.27-04.31.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes- tejmentes- tojásmentes	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Leccsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegaföllel Gluténmentes tésztaköret Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegaföllel Gluténmentes kenyér Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegaföllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér Csokis muffin(allergén mentes)	Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Hamis Tartármártás*10
	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: 807 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,5 g cukor: 2 g só: 3,6 g	energia: 837 Kcal szénhidrát: 126 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 20 g / 4 g cukor: 21 g só: 3,3 g	energia: 819 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 47 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,8 g cukor: 6 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
Diabetikus 60 gr	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Leccsós sertéscomb apró Párolt rizs</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegaföllel Durum tésztaköret*1	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegaföllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1	Meggyleves rizsitalal Diab. Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs
	energia: szénhidrát:	energia: szénhidrát:	energia: szénhidrát:	energia: szénhidrát:	energia: szénhidrát:

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	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs Alma	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Durum tésztaköret*1 Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1 Gesztenye Marci	Meggyeletes rizsitallal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Hamis Tartármártás*10
	energia: 725 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,1 g só: 2,2 g	energia: 714 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 32 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,9 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 32 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g só: 2,7 g	energia: 716 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 46 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,9 g só: 3 g	energia: 730 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 28 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,2 g só: 2,6 g
Tejmentes- tojásmentes	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs Alma	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Durum tésztaköret*1 Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1 Gesztenye Marci	Meggyeletes rizsitallal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Hamis Tartármártás*10
	energia: 725 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,1 g só: 2,2 g	energia: 714 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 32 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,9 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 32 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g só: 2,7 g	energia: 716 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 46 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,9 g só: 3 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 28 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,7 g
Gluténmentes	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs Alma	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Gluténmentes tésztaköret Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejfőllel*7 Gluténmentes kenyér Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér Csokis muffin(allergén mentes)	Meggyeletes rizsitallal Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs Hamis Tartármártás*10
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g só: 2,3 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g só: 3 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 35 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,8 g só: 2,8 g	energia: 677 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 41 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,8 g só: 2,9 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 28 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,7 g

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

22. hét

2024.04.27-04.31.

## BÉKE ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek						
Gluténmentes	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	<b>Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegaföllel Gluténmentes tésztaköret Picurka keksz</b>	<b>Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Csemege uborka*9,10</b>	<b>Karfiolleves vegaföllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér Csokis muffin(allergén mentes)</b>	<b>Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs Hamis Tartármártás*10</b>						
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 85 g	fehérje: 24 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g só: 2,3 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 100 g	fehérje: 35 g cukor: 18 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,8 g só: 2,8 g	energia: 677 Kcal szénhidrát: 91 g	fehérje: 41 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 16 g / 2,8 g só: 2,9 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 28 g cukor: 18 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

## KINDER ÓVODA DIÉTÁS ÉTLAPJA

22. hét

2024.04.27-04.31.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes- tojásmentes	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel <b>Durum tésztaköret*1 Picurka keksz</b>	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegafőllel <b>Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10</b>	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával <b>Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1 Gesztenye Marci</b>	<b>Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Hamis Tartármártás*10</b>
	energia: 544 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,2 g só: 0,8 g	energia: 516 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 22 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,9 g só: 1,5 g	energia: 539 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 23 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,1 g só: 1,5 g	energia: 475 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g só: 1,3 g	energia: 586 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 20 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,4 g só: 1 g
Gluténmentes- tejmentes	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel <b>Gluténmentes tésztaköret Picurka keksz</b>	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegafőllel <b>Gluténmentes kenyér Csemege uborka*9,10</b>	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával <b>Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér Csokis muffin(allergén mentes)</b>	<b>Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Hamis Tartármártás*10</b>
	energia: 551 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,5 g só: 0,8 g	energia: 499 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 19 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 15 g / 3 g só: 1,5 g	energia: 539 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 23 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,1 g só: 1,5 g	energia: 457 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 27 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,4 g só: 1,2 g	energia: 586 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 20 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,4 g só: 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

22. hét

2024.04.27-04.31.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Leccsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Gluténmentes tésztaköret Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér Csokis muffin(allergén mentes)	Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs Hamis Tartármártás*10
	energia: 721 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g szénhidrát: 85 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 711 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g szénhidrát: 92 g cukor: 0 g só: 3 g	energia: 711 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,8 g szénhidrát: 100 g cukor: 18 g só: 2,8 g	energia: 677 Kcal fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,8 g szénhidrát: 91 g cukor: 3 g só: 2,9 g	energia: 744 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g szénhidrát: 102 g cukor: 18 g só: 2,7 g
Diabetikus 50 gr	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Leccsós sertéscomb apró Párolt rizs</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Durum tésztaköret*1	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejföllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1	Meggyleves rizsitalal Diab. Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs
	energia: 586 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,5 g szénhidrát: 52 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 553 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,8 g szénhidrát: 51 g cukor: 0 g só: 2,5 g	energia: 524 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,1 g szénhidrát: 51 g cukor: 0 g só: 3 g	energia: 486 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,3 g szénhidrát: 50 g cukor: 2 g só: 2,1 g	energia: 536 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,8 g szénhidrát: 50 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: 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

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel <b>Durum tésztaköret*1 Picurka keksz</b>	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegafőllel <b>Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10</b>	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával <b>Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1 Gesztenye Marci</b>	<b>Meggyeletes rizsitallal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Hamis Tartármártás*10</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: 730 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,2 g cukor: 18 g só: 2,6 g
Gluténmentes	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel <b>Gluténmentes tésztaköret Picurka keksz</b>	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejfőllel*7 <b>Gluténmentes kenyér Csemege uborka*9,10</b>	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával <b>Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér Csokis muffin(allergén mentes)</b>	<b>Meggyeletes rizsitallal Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs Hamis Tartármártás*10</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: 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
Gluténmentes-tejmentes	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel <b>Gluténmentes tésztaköret Picurka keksz</b>	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegafőllel <b>Gluténmentes kenyér Csemege uborka*9,10</b>	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával <b>Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér Csokis muffin(allergén mentes)</b>	<b>Meggyeletes rizsitallal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Hamis Tartármártás*10</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
Tartósítószer mentes	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel <b>Durum tésztaköret*1 Picurka keksz</b>	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejfőllel*7 <b>Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10</b>	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával <b>Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csokis muffin(allergén mentes)</b>	<b>Meggyeletes rizsitallal Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs Hamis Tartármártás*10</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

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	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Leccsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Durum tésztaköret*1 Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejfőllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1 Gesztenye Marci	Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs Hamis Tartármártás*10
	energia: 725 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,1 g só: 2,2 g	energia: 723 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,1 g só: 2,9 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 35 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,8 g só: 2,8 g	energia: 712 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 46 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,5 g só: 3 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 28 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,7 g
Gluténmentes	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Leccsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Gluténmentes tésztaköret Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejfőllel*7 Gluténmentes kenyér Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér Csokis muffin(allergén mentes)	Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs Hamis Tartármártás*10
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g só: 2,3 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g só: 3 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 35 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,8 g só: 2,8 g	energia: 677 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 41 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,8 g só: 2,9 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 28 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,7 g
Fruktóz szegény, tejmentes	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Pritaminos sertéscomb apró Párolt rizs	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Durum tésztaköret*1	Zöldségkrémleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér*1 Friss uborkasaláta	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Natúr csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1	Magyaros burgonyaleves Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs
	energia: szénhidrát:	energia: szénhidrát:	energia: szénhidrát:	energia: szénhidrát:	energia: szénhidrát:

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

22. hét

2024.04.27-04.31.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes-tejmentes	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Gluténmentes tésztaköret Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegafőllel Gluténmentes kenyér Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér Csokis muffin(allergén mentes)	Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Hamis Tartármártás*10
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g só: 2,3 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,6 g só: 3 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 32 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g só: 2,7 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 41 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,2 g só: 2,9 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 28 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,7 g
Diabetikus 50 gr	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéscomb apró Párolt rizs</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Durum tésztaköret*1	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejfőllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1	Meggyleves rizsitalal Diab. Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs
	energia: 586 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,5 g só: 2,1 g	energia: 553 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,8 g só: 2,5 g	energia: 524 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 35 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,1 g só: 3 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 36 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,3 g só: 2,1 g	energia: 536 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,8 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: 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	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel <b>Durum tésztaköret*1 Picurka keksz</b>	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegafőllel <b>Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10</b>	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával <b>Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1 Gesztenye Marci</b>	<b>Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Hamis Tartármártás*10</b>
	energia: 725 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,1 g só: 2,2 g	energia: 714 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 32 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,9 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 32 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g só: 2,7 g	energia: 716 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 46 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,9 g só: 3 g	energia: 730 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 28 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,2 g só: 2,6 g
Tejmentes- tojásmentes	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel <b>Durum tésztaköret*1 Picurka keksz</b>	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegafőllel <b>Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10</b>	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával <b>Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1 Gesztenye Marci</b>	<b>Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Hamis Tartármártás*10</b>
	energia: 725 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,1 g só: 2,2 g	energia: 714 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 32 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,9 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 32 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g só: 2,7 g	energia: 716 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 46 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,9 g só: 3 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 28 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,7 g
Tojásmentes	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel <b>Durum tésztaköret*1 Picurka keksz</b>	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejfőllel*7 <b>Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10</b>	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával <b>Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1 Gesztenye Marci</b>	<b>Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs Hamis Tartármártás*10</b>
	energia: 725 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,1 g só: 2,2 g	energia: 723 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,1 g só: 2,9 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 35 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,8 g só: 2,8 g	energia: 712 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 46 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,5 g só: 3 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 28 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,7 g
Diabetikus, gluténmentes 60 gr	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel <b>Gluténmentes tésztaköret</b>	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejfőllel*7 <b>Gluténmentes kenyér Csemege uborka*9,10</b>	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával <b>Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér</b>	<b>Meggyleves rizsitalal Diab. Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs</b>
	energia: 553 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,5 g só: 2,1 g	energia: 523 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,6 g só: 2,4 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 5 g só: 2,8 g	energia: 453 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 36 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,2 g só: 2 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,6 g só: 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

22. hét

2024.04.27-04.31.

KODÁLY ZOLTÁN ÉNEK ZENEI ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel <b>Gluténmentes tésztaköret Picurka keksz</b>	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejfőllel*7 <b>Gluténmentes kenyér Csemege uborka*9,10</b>	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával <b>Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér Csokis muffin(allergén mentes)</b>	<b>Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs Hamis Tartármártás*10</b>
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g só: 2,3 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g só: 3 g	energia: 711 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 35 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,8 g só: 2,8 g	energia: 677 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 41 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,8 g só: 2,9 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 28 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,7 g
Gluténmentes- tejmentes	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel <b>Gluténmentes tésztaköret Picurka keksz</b>	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegafőllel <b>Gluténmentes kenyér Csemege uborka*9,10</b>	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával <b>Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér Csokis muffin(allergén mentes)</b>	<b>Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Hamis Tartármártás*10</b>
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 6,2 g só: 2,3 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,6 g só: 3 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 32 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g só: 2,7 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 41 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,2 g só: 2,9 g	energia: 744 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 28 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,7 g

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

22. hét

2024.04.27-04.31.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Gluténmentes tésztaköret Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér Csokis muffin(allergén mentes)	Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs Hamis Tartármártás*10
	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
Gluténmentes- tejmentes	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Gluténmentes tésztaköret Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegafőllel Gluténmentes kenyér Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér Csokis muffin(allergén mentes)	Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Hamis Tartármártás*10
	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: 807 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,5 g cukor: 2 g só: 3,6 g	energia: 837 Kcal szénhidrát: 126 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 20 g / 4 g cukor: 21 g só: 3,3 g	energia: 819 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 47 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,8 g cukor: 6 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 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

22. hét

2024.04.27-04.31.

KÁLMÁN LAJOS GYÓGYPEDAGÓGIAI INTÉZET DIÉTÁS ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes- tejmentes	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegaföllel Gluténmentes tésztaköret Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegaföllel Gluténmentes kenyér Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegaföllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér Csokis muffin(allergén mentes)	Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Hamis Tartármártás*10
	energia: 551 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,5 g só: 0,8 g	energia: 499 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 19 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 15 g / 3 g só: 1,5 g	energia: 539 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 23 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,1 g só: 1,5 g	energia: 457 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 27 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,4 g só: 1,2 g	energia: 586 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 20 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,4 g só: 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. szeszámag, 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

22. hét

2024.04.27-04.31.

### KADA ELEK SZAKKÖZÉPISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek									
Gluténmentes	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Gluténmentes tésztaköret Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejföllel*7 Gluténmentes kenyér Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Gluténmentes kenyér Csokis muffin(allergén mentes)	Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs Hamis Tartármártás*10									
	energia: 827 Kcal szénhidrát: 95 g	fehérje: 27 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 37 g / 7,3 g só: 2,7 g	energia: 808 Kcal szénhidrát: 100 g	fehérje: 31 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 31 g / 7,3 g só: 0 g 3,6 g	energia: 843 Kcal szénhidrát: 118 g	fehérje: 40 g cukor: 20 g	zsír / telített zs.: 23 g / 5,5 g só: 3,5 g	energia: 817 Kcal szénhidrát: 107 g	fehérje: 47 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 22 g / 3,7 g só: 3,6 g	energia: 870 Kcal szénhidrát: 119 g	fehérje: 31 g cukor: 22 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

22. hét

2024.04.27-04.31.

WÉBER EDE KÖZPONTI ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Durum tészta körlet*1 Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1 Gesztenye Marci	Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Hamis Tartármártás*10
	energia: 725 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 714 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g cukor: 2 g só: 2,9 g	energia: 713 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g cukor: 19 g só: 2,7 g	energia: 716 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 46 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,9 g cukor: 5 g só: 3 g	energia: 730 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,2 g cukor: 18 g só: 2,6 g

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	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	<b>Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Durum tésztaköret*1 Picurka keksz</b>	<b>Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegafőllel Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10</b>	<b>Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1 Gesztenye Marci</b>	<b>Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Hamis Tartármártás*10</b>
	energia: 544 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,2 g só: 0,8 g	energia: 516 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 22 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,9 g só: 1,5 g	energia: 539 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 23 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,1 g só: 1,5 g	energia: 475 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g só: 1,3 g	energia: 586 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 20 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,4 g só: 1 g
Tojásmentes	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	<b>Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Durum tésztaköret*1 Picurka keksz</b>	<b>Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejfőllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10</b>	<b>Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1 Gesztenye Marci</b>	<b>Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs Hamis Tartármártás*10</b>
	energia: 544 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,2 g só: 0,8 g	energia: 519 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,1 g só: 1,5 g	energia: 541 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 25 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,1 g só: 1,5 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 30 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,9 g só: 1,3 g	energia: 586 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 20 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,4 g só: 1 g
Tartósítószermentes	<b>Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Lecsős sertéscomb apró Párolt rizs Alma</b>	<b>Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegafőllel Durum tésztaköret*1 Picurka keksz</b>	<b>Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya tejfőllel*7 Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10</b>	<b>Karfiolleves vegafőllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csokis muffin(allergén mentes)</b>	<b>Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Trappista sajt*7 Párolt rizs Hamis Tartármártás*10</b>
	energia: 543 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,2 g só: 0,8 g	energia: 551 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 23 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 15 g / 3 g só: 1,7 g	energia: 473 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 22 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,2 g só: 1 g	energia: 571 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 30 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,1 g só: 1,5 g	energia: 583 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 17 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,8 g só: 1,1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: 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	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Leccsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegaföllel Durum tésztaköret*1 Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegaföllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1 Gesztenye Marci	Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Hamis Tartármártás*10
	energia: 544 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,2 g só: 0,8 g	energia: 516 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 22 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,9 g só: 1,5 g	energia: 539 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 23 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,1 g só: 1,5 g	energia: 475 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g só: 1,3 g	energia: 586 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 20 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,4 g só: 1 g
Tejmentes- tojásmentes	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Leccsós sertéscomb apró Párolt rizs Alma	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegaföllel Durum tésztaköret*1 Picurka keksz	Paradicsomleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér*1 Csemege uborka*9,10	Karfiolleves vegaföllel, GM kiskocka tésztával Fokhagymás csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1 Gesztenye Marci	Meggyleves rizsitalal Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs Hamis Tartármártás*10
	energia: 544 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,2 g só: 0,8 g	energia: 516 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 22 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,9 g só: 1,5 g	energia: 539 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 23 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,1 g só: 1,5 g	energia: 475 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,3 g só: 1,3 g	energia: 586 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 20 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,4 g só: 1 g
Fruktóz szegény ovi	Zellerkrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Pritaminos sertéscomb apró Párolt rizs	Magyaros gombaleves GM kiskocka tésztával Pulykamell apró vadasan vegaföllel Durum tésztaköret*1	Zöldsgkrémleves GM kiskocka tésztával Húsos rakott burgonya vegaföllel Teljeskiőrlésű kenyér*1 Friss uborkasaláta	Karfiolleves vegaföllel, GM kiskocka tésztával Natúr csirkemell apró Sárgaborsófőzelék Teljeskiőrlésű kenyér*1 Növényi sajt helyettesítő	Magyaros burgonyaleves Óvári csirkemell Növényi sajt helyettesítő Párolt rizs
	energia: szénhidrát: fehérje: cukor: zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát: fehérje: cukor: zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát: fehérje: cukor: zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát: fehérje: cukor: zsír / telített zs.: só:	energia: szénhidrát: fehérje: cukor: zsír / telített zs.: 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