

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

Óvoda diétás étlapja  
Tejmentes

20. hét  
2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcsstea Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Vizes zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea Mini méz Liga margarin, light Vizes zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea Főtt kemény tojás *3 Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1</b>
	energia: 248 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,4 g cukor: 7 g só: 1,1 g	energia: 264 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g cukor: 23 g só: 0,7 g	energia: 241 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 7 g só: 1,5 g	energia: 296 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,6 g cukor: 7 g só: 1 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,8 g cukor: 7 g só: 1,3 g
Ebéd	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggy leves TM Rizskrémes tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 455 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 8 g / 0,9 g cukor: 6 g só: 0,8 g	energia: 496 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,5 g cukor: 14 g só: 0,9 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g cukor: 7 g só: 1,1 g	energia: 532 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,2 g cukor: 5 g só: 1,5 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 1 g
Uzsonna	<b>Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiórlésű zsemle *1 Kígyóuborka</b>	<b>Finomino baromfi párizsi Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika</b>	<b>Eurofood libamájaskrém Vizes zsemle *1 Kígyóuborka</b>	<b>Magyaros margarin Vizes zsemle *1 Kígyóuborka</b>	<b>Herz gourmet sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika</b>
	energia: 212 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 187 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 221 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

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

Óvoda diétás étlapja  
Tojásmentes

20. hét  
2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Poharas tej *2</b> <b>Pick Rákóczi paprikás szalámi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Poharas tej *2</b> <b>Mini méz</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Poharas tej *2</b> <b>Öcsi csirkemell sonka</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiórlésű zsemle *1</b>	<b>Poharas tej *2</b> <b>Pick téliszalámi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiórlésű zsemle *1</b>	<b>Gyümölcs tea</b> <b>Trappista sajt szelet *2</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiórlésű zsemle *1</b>
	energia: 340 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,4 g só: 1,3 g	energia: 356 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 12 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g só: 0,9 g	energia: 333 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g só: 1,7 g	energia: 383 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,8 g só: 1,7 g	energia: 314 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 15 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,1 g só: 1,5 g
Ebéd	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM</b> <b>gluténmentes kiskockatésztával</b> <b>Gránátos durum kocka *1</b> <b>Uborkasaláta</b>	<b>Meggy leves TM</b> <b>Füstölt sajt, tejfölös</b> <b>tilápia halfilé *2,4</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves</b> <b>gluténmentes kiskockatésztával</b> <b>Paradicsomos húsgombóc</b> <b>Főtt burgonya</b> <b>Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves</b> <b>gluténmentes kiskockatésztával</b> <b>Fűszeres natúr sertésszelet</b> <b>Hagymás tört burgonya</b> <b>Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves</b> <b>gluténmentes finommetélttel</b> <b>Lecsős sertés tokány</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Alma</b>
	energia: 455 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 20 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 0,9 g só: 0,8 g	energia: 556 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 21 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,5 g só: 0,9 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 14 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g só: 1,1 g	energia: 532 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 21 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,2 g só: 1,5 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,6 g só: 1 g
Uzsonna	<b>Jogobella gyümölcsjoghurt *2</b> <b>Teljeskiórlésű zsemle *1</b>	<b>Sajtmester sajtkrém *2</b> <b>Teljeskiórlésű zsemle *1</b> <b>Kaliforniai paprika</b>	<b>Natúr vajkrém *2</b> <b>Vizes zsemle *1</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Édes krémtúró *2</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Herz gourmet sonka</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b> <b>TV paprika</b>
	energia: 276 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 11 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 1 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,9 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,6 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 9 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 g só: 0,6 g	energia: 221 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

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

Óvoda diétás étlapja  
Tejmentes- tojásmentes

20. hét  
2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcs tea Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Vizes zsemle *1</b>	<b>Gyümölcs tea Mini méz Liga margarin, light Vizes zsemle *1</b>	<b>Gyümölcs tea Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1</b>	<b>Gyümölcs tea Pick téliszalámi Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1</b>	<b>Gyümölcs tea Violife növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1</b>
	energia: 248 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,4 g cukor: 7 g só: 1,1 g	energia: 264 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g cukor: 23 g só: 0,7 g	energia: 241 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 7 g só: 1,5 g	energia: 291 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,7 g cukor: 7 g só: 1,5 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,8 g cukor: 7 g só: 1,3 g
Ebéd	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggy leves TM Rizskrémes tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 455 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 8 g / 0,9 g cukor: 6 g só: 0,8 g	energia: 496 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,5 g cukor: 14 g só: 0,9 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g cukor: 7 g só: 1,1 g	energia: 532 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,2 g cukor: 5 g só: 1,5 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 1 g
Uzsonna	<b>Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiórlésű zsemle *1 Kígyóuborka</b>	<b>Finomino baromfi párizsi Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika</b>	<b>Eurofood libamájaskrém Vizes zsemle *1 Kígyóuborka</b>	<b>Magyaros margarin Vizes zsemle *1 Kígyóuborka</b>	<b>Herz gourmet sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika</b>
	energia: 212 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 222 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 187 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 221 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

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

Óvoda diétás étlapja  
Gluténmentes

20. hét  
2018.05.14-05.18.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta			Meggyleves TM Füstölt sajt, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta			Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte			Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM			Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma		
	energia: 503 Kcal	fehérje: 16 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g	energia: 556 Kcal	fehérje: 21 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,5 g	energia: 486 Kcal	fehérje: 14 g	zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g	energia: 532 Kcal	fehérje: 21 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3,2 g	energia: 482 Kcal	fehérje: 18 g	zsír / telített zs.: 20 g / 4,6 g
	szénhidrát: 84 g	cukor: 9 g	só: 1 g	szénhidrát: 73 g	cukor: 13 g	só: 0,9 g	szénhidrát: 70 g	cukor: 7 g	só: 1,1 g	szénhidrát: 70 g	cukor: 5 g	só: 1,5 g	szénhidrát: 57 g	cukor: 0 g	só: 1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

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

Óvoda diétás étlapja  
Gluténmentes- tejmentes

20. hét  
2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Pick Rákóczi paprikás szalámi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Mini méz</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Öcsi csirkemell sonka</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Főtt kemény tojás *3</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Violife növényi sajt helyettesítő</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>
	energia: 220 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g cukor: 8 g só: 1,1 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,8 g cukor: 25 g só: 0,7 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 8 g só: 1,4 g	energia: 264 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,7 g cukor: 8 g só: 0,9 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,9 g cukor: 8 g só: 1,1 g
Ebéd	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM</b> <b>gluténmentes kiskockatésztával</b> <b>Gránátos gluténmentes kocka</b> <b>Uborkasaláta</b>	<b>Meggye leves TM</b> <b>Rizskrémés tilápia halfilé</b> <b>Violife növényi sajt helyettesítővel *4</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves</b> <b>gluténmentes kiskockatésztával</b> <b>Paradicsomos húsgombóc</b> <b>Főtt burgonya</b> <b>Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves</b> <b>gluténmentes kiskockatésztával</b> <b>Fűszeres natúr sertésszelet</b> <b>Hagymás tört burgonya</b> <b>Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves</b> <b>gluténmentes finommetélttel</b> <b>Lecsős sertés tokány</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Alma</b>
	energia: 503 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g cukor: 9 g só: 1 g	energia: 496 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,5 g cukor: 14 g só: 0,9 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g cukor: 7 g só: 1,1 g	energia: 532 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,2 g cukor: 5 g só: 1,5 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 1 g
Uzsonna	<b>Violife növényi sajt helyettesítő krém</b> <b>Gluténmentes kenyér</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Finomino baromfi párizsi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b> <b>Kaliforniai paprika</b>	<b>Eurofood libamájaskrém</b> <b>Gluténmentes kenyér</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Magyaros margarin</b> <b>Gluténmentes kenyér</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Herz gourmet sonka</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b> <b>TV paprika</b>
	energia: 180 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 g cukor: 1 g só: 1 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g cukor: 1 g só: 1,1 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g cukor: 1 g só: 0,9 g	energia: 159 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g cukor: 1 g só: 0,8 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g cukor: 1 g só: 1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

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

Óvoda diétás étlapja  
Gluténmentes- tejmentes- tojásmentes

20. hét  
2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcsstea Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcsstea Mini méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcsstea Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcsstea Pick téliszalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Gluténmentes kenyér</b>
	energia: 220 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g cukor: 8 g só: 1,1 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,8 g cukor: 25 g só: 0,7 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 8 g só: 1,4 g	energia: 259 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g cukor: 8 g só: 1,4 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,9 g cukor: 8 g só: 1,1 g
Ebéd	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta</b>	<b>Meggye leves TM Rizskrémes tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 503 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g cukor: 9 g só: 1 g	energia: 496 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,5 g cukor: 14 g só: 0,9 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g cukor: 7 g só: 1,1 g	energia: 532 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,2 g cukor: 5 g só: 1,5 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,6 g cukor: 0 g só: 1 g
Uzsonna	<b>Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</b>	<b>Finomino baromfi párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kaliforniai paprika</b>	<b>Eurofood libamájaskrém Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</b>	<b>Magyaros margarin Gluténmentes kenyér Kígyóuborka</b>	<b>Herz gourmet sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér TV paprika</b>
	energia: 180 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 g cukor: 1 g só: 1 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g cukor: 1 g só: 1,1 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g cukor: 1 g só: 0,9 g	energia: 159 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g cukor: 1 g só: 0,8 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g cukor: 1 g só: 1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

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

Óvoda diétás étlapja  
Fruktóz szegény, tejmentes

20. hét  
2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Víz</b> <b>Pick Rákóczi paprikás szalámi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Víz</b> <b>Gyulai kolbász</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Víz</b> <b>Öcsi csirkemell sonka</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiórlésű zsemle *1</b>	<b>Víz</b> <b>Főtt kemény tojás *3</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiórlésű zsemle *1</b>	<b>Víz</b> <b>Violife növényi sajt helyettesítő</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiórlésű zsemle *1</b>
	energia: 219 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,4 g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 209 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 2 g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 212 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 267 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,6 g szénhidrát: 29 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 232 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,8 g szénhidrát: 33 g cukor: 0 g só: 1,3 g
Ebéd	<b>Tárkonyos sertésraguleves R-F</b> <b>gluténmentes kiskockatésztával</b> <b>Gránátos durum kocka R-F *1</b> <b>Uborkasaláta R-F</b>	<b>Zöldborsó leves R-F</b> <b>Rizskrémes tilápia halfilé</b> <b>Violife növényi sajt helyettesítővel *4</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Friss vegyes saláta R-F</b>	<b>Kertészleves R-F</b> <b>gluténmentes kiskockatésztával</b> <b>Sertéspörkölt R-F</b> <b>Tökfőzelék R-F</b>	<b>Cukkinikrémleves</b> <b>gluténmentes kiskockatésztával</b> <b>Zöldfűszeres natúr sertésszelet</b> <b>Tört burgonya</b> <b>Uborkasaláta R-F</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel</b> <b>Zöldséges sertés tokány R-F</b> <b>(sárgarépa, pritamin paprika, cukkini)</b> <b>Párolt rizs</b>
	energia: 476 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,3 g szénhidrát: 68 g cukor: 1 g só: 1,2 g	energia: 558 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,7 g szénhidrát: 65 g cukor: 1 g só: 1,4 g	energia: 446 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,8 g szénhidrát: 31 g cukor: 2 g só: 0,9 g	energia: 468 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,3 g szénhidrát: 61 g cukor: 2 g só: 1,7 g	energia: 488 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,7 g szénhidrát: 52 g cukor: 0 g só: 1,3 g
Uzsonna	<b>Violife növényi sajt helyettesítő krém</b> <b>Teljeskiórlésű zsemle *1</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Finomino baromfi párizsi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiórlésű zsemle *1</b> <b>Kaliforniai paprika</b>	<b>Eurofood libamájaskrém</b> <b>Vizes zsemle *1</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Magyaros margarin</b> <b>Vizes zsemle *1</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Herz gourmet sonka</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b> <b>TV paprika</b>
	energia: 212 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,1 g szénhidrát: 34 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 222 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 242 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 3 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 187 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 221 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

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

Óvoda diétás étlapja  
Fruktóz szegény, tejmentes

20. hét  
2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka R-F *1 Uborkasaláta R-F	Zöldborsó leves R-F Rizskrémes tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta R-F	Kertészleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Sertéspörkölt R-F Tökfőzelék R-F	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Zöldfűszeres natúr sertésszelet Tört burgonya Uborkasaláta R-F	Csontleves gluténmentes finommetélttel Zöldséges sertés tokány R-F (sárgarépa, pritamin paprika, cukkini) Párolt rizs
	energia: 476 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,3 g szénhidrát: 68 g cukor: 1 g só: 1,2 g	energia: 558 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,7 g szénhidrát: 65 g cukor: 1 g só: 1,4 g	energia: 446 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,8 g szénhidrát: 31 g cukor: 2 g só: 0,9 g	energia: 468 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,3 g szénhidrát: 61 g cukor: 2 g só: 1,7 g	energia: 488 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,7 g szénhidrát: 52 g cukor: 0 g só: 1,3 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus



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

Óvoda diétás étlapja  
Reflux

20. hét  
2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Poharas tej *2</b> <b>Pick Rákóczi paprikás szalámi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Poharas tej *2</b> <b>Gyulai kolbász</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Poharas tej *2</b> <b>Öcsi csirkemell sonka</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiórlésű zsemle *1</b>	<b>Poharas tej *2</b> <b>Főtt kemény tojás *3</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiórlésű zsemle *1</b>	<b>Víz</b> <b>Trappista sajt szelet *2</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiórlésű zsemle *1</b>
	energia: 340 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 330 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,1 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 333 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 388 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,7 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 285 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,1 g cukor: 0 g só: 1,5 g
Ebéd	<b>Tárkonyos sertésraguleves R-F</b> <b>gluténmentes kiskockatésztával</b> <b>Gránátos durum kocka R-F *1</b> <b>Uborkasaláta R-F</b>	<b>Meggye leves TM, Diab.</b> <b>Rizskrémés tilápia halfilé</b> <b>Violife növényi sajt helyettesítővel *4</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Friss vegyes saláta R-F</b>	<b>Kertészleves R-F</b> <b>gluténmentes kiskockatésztával</b> <b>Sertéspörkölt R-F</b> <b>Tökfőzelék R-F</b> <b>Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves</b> <b>gluténmentes kiskockatésztával</b> <b>Zöldfűszeres natúr sertésszelet</b> <b>Tört burgonya</b> <b>Uborkasaláta R-F</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel</b> <b>Zöldséges sertés tokány R-F</b> <b>(sárgarépa, pritamin paprika, cukkini)</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Alma</b>
	energia: 476 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,3 g cukor: 1 g só: 1,2 g	energia: 477 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,9 g cukor: 2 g só: 0,8 g	energia: 493 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,8 g cukor: 2 g só: 1 g	energia: 468 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,3 g cukor: 2 g só: 1,7 g	energia: 519 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,7 g cukor: 0 g só: 1,3 g
Uzsonna	<b>Jogobella gyümölcsjoghurt *2</b> <b>Teljeskiórlésű zsemle *1</b>	<b>Sajtmester sajtkrém *2</b> <b>Teljeskiórlésű zsemle *1</b> <b>Kaliforniai paprika</b>	<b>Natúr vajkrém *2</b> <b>Vizes zsemle *1</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Édes krémtúró diab. *2</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Herz gourmet sonka</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b> <b>TV paprika</b>
	energia: 276 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g cukor: 10 g só: 1 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 186 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 221 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g cukor: 0 g só: 1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reflux, tejmentes	Tárkonyos sertésraguleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka R-F *1 Uborkasaláta R-F	Meggyeletes TM, Diab. Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi Párolt rizs Friss vegyes saláta R-F	Kertészleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Sertéspörkölt R-F Tökfőzelék R-F Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Zöldfűszeres natúr sertésszelet Tört burgonya Uborkasaláta R-F	Csontleves gluténmentes Zöldséges sertés tokány R-F (sárgarépa, pritamin paprika, Párolt rizs Alma
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 28 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,4 g só: 2,3 g	energia: 623 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,5 g só: 1,5 g	energia: 692 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 22 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 42 g / 9,9 g só: 2,1 g	energia: 598 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 5 g só: 2,5 g	energia: 698 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 22 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,4 g só: 2,2 g
Reflux, tejmentes, tojásmentes	Tárkonyos sertésraguleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka R-F *1 Uborkasaláta R-F	Meggyeletes TM, Diab. Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta R-F	Kertészleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Sertéspörkölt R-F Tökfőzelék R-F Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Zöldfűszeres natúr sertésszelet Tört burgonya Uborkasaláta R-F	Csontleves gluténmentes finommetélttel Zöldséges sertés tokány R-F (sárgarépa, pritamin paprika, cukkini) Párolt rizs Alma
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 28 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,4 g só: 2,3 g	energia: 623 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,5 g só: 1,5 g	energia: 692 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 22 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 42 g / 9,9 g só: 2,1 g	energia: 598 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 5 g só: 2,5 g	energia: 698 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 22 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,4 g só: 2,2 g
Fruktóz szegény, tejmentes	Tárkonyos sertésraguleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka R-F *1 Uborkasaláta R-F	Zöldborsó leves R-F Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta R-F	Kertészleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Sertéspörkölt R-F Tökfőzelék R-F	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Zöldfűszeres natúr sertésszelet Tört burgonya Uborkasaláta R-F	Csontleves gluténmentes finommetélttel Zöldséges sertés tokány R-F (sárgarépa, pritamin paprika, cukkini) Párolt rizs
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 28 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,4 g só: 2,3 g	energia: 710 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,4 g só: 2 g	energia: 628 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 41 g / 9,9 g só: 2 g	energia: 598 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 5 g só: 2,5 g	energia: 656 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 22 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,4 g só: 2,2 g
Gluténmentes- tejmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta	Meggyeletes TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,8 g só: 2 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. VezetőKamasz Pál  
Diétás szakácsTörök Andrea  
Diétikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

20. hét

2018.05.14-05.18.

## SZENT IMRE ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Diabetikus, gluténmentes</b>	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta, diab.</b>	<b>Meggylevés TM, Diab. Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészlevés gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Diab. Főtt burgonya</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM, Diab.</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs</b>
	energia: 707 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 25 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,1 g só: 2,1 g	energia: 678 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 30 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 601 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 21 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 689 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 683 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 33 g / 7,3 g só: 1,9 g
<b>Gluténmentes- tejmentes</b>	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta</b>	<b>Meggylevés TM Rizskrémes tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészlevés gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,8 g só: 2 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

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

Általános iskola diétás étlapja  
Tejmentes

20. hét  
2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcsstea Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Vizes zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea Mini méz Liga margarin, light Vizes zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea Főtt kemény tojás *3 Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1</b>
	energia: 280 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 271 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g cukor: 25 g só: 0,7 g	energia: 261 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 9 g só: 1,7 g	energia: 319 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 3 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 267 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,8 g cukor: 9 g só: 1,3 g
Ebéd	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggy leves TM Rizskrémes tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 695 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g cukor: 8 g só: 1,8 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g cukor: 14 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g cukor: 9 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g cukor: 7 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g cukor: 1 g só: 1,9 g
Uzsonna	<b>Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiórlésű zsemle *1 Kígyóuborka</b>	<b>Finomino baromfi párizsi Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika</b>	<b>Eurofood libamájaskrém Vizes zsemle *1 Kígyóuborka</b>	<b>Magyaros margarin Vizes zsemle *1 Kígyóuborka</b>	<b>Herz gourmet sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika</b>
	energia: 213 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 246 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,4 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 188 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 1,1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

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

Általános iskola diétás étlapja  
Tejmentes- tojásmentes

20. hét  
2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcsstea Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Vizes zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea Mini méz Liga margarin, light Vizes zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea Pick téliszalámi Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1</b>
	energia: 280 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 271 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g cukor: 25 g só: 0,7 g	energia: 261 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 9 g só: 1,7 g	energia: 324 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,6 g cukor: 9 g só: 1,7 g	energia: 267 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,8 g cukor: 9 g só: 1,3 g
Ebéd	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggy leves TM Rizskrémes tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 695 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g cukor: 8 g só: 1,8 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g cukor: 14 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g cukor: 9 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g cukor: 7 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g cukor: 1 g só: 1,9 g
Uzsonna	<b>Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiórlésű zsemle *1 Kígyóuborka</b>	<b>Finomino baromfi párizsi Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika</b>	<b>Eurofood libamájaskrém Vizes zsemle *1 Kígyóuborka</b>	<b>Magyaros margarin Vizes zsemle *1 Kígyóuborka</b>	<b>Herz gourmet sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika</b>
	energia: 213 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,1 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 246 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 290 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,4 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 188 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 1,1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

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

Általános iskola diétás étlapja  
Tojásmentes

20. hét  
2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Poharas tej *2</b> <b>Pick Rákóczi paprikás szalámi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Poharas tej *2</b> <b>Mini méz</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Poharas tej *2</b> <b>Öcsi csirkemell sonka</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiórlésű zsemle *1</b>	<b>Poharas tej *2</b> <b>Pick téliszalámi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiórlésű zsemle *1</b>	<b>Gyümölcstea</b> <b>Trappista sajt szelet *2</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Teljeskiórlésű zsemle *1</b>
	energia: 364 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,3 g szénhidrát: 41 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 356 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g szénhidrát: 58 g cukor: 16 g só: 0,9 g	energia: 346 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 10 g / 4 g szénhidrát: 43 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 409 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 19 g / 7,7 g szénhidrát: 40 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 369 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,2 g szénhidrát: 39 g cukor: 9 g só: 1,8 g
Ebéd	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM</b> <b>gluténmentes kiskockatésztával</b> <b>Gránátos durum kocka *1</b> <b>Uborkasaláta</b>	<b>Meggyleves TM</b> <b>Füstölt sajtos, tejfölös</b> <b>tilápia halfilé *2,4</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves</b> <b>gluténmentes kiskockatésztával</b> <b>Paradicsomos húsgombóc</b> <b>Főtt burgonya</b> <b>Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves</b> <b>gluténmentes kiskockatésztával</b> <b>Fűszeres natúr sertésszelet</b> <b>Hagymás tört burgonya</b> <b>Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves</b> <b>gluténmentes finommetélttel</b> <b>Lecsós sertés tokány</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Alma</b>
	energia: 695 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g szénhidrát: 106 g cukor: 8 g só: 1,8 g	energia: 720 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g szénhidrát: 90 g cukor: 13 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g szénhidrát: 91 g cukor: 9 g só: 2 g	energia: 705 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g szénhidrát: 83 g cukor: 7 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g szénhidrát: 78 g cukor: 1 g só: 1,9 g
Uzsonna	<b>Jogobella gyümölcsjoghurt *2</b> <b>Teljeskiórlésű zsemle *1</b>	<b>Sajtmester sajtkrém *2</b> <b>Teljeskiórlésű zsemle *1</b> <b>Kaliforniai paprika</b>	<b>Natúr vajkrém *2</b> <b>Vizes zsemle *1</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Édes krémtúró *2</b> <b>Vizes zsemle *1</b>	<b>Herz gourmet sonka</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Vizes zsemle *1</b> <b>TV paprika</b>
	energia: 276 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g szénhidrát: 46 g cukor: 10 g só: 1 g	energia: 237 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g szénhidrát: 34 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 227 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 0,6 g	energia: 232 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g szénhidrát: 38 g cukor: 5 g só: 0,6 g	energia: 249 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 1,2 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

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

Általános iskola diétás étlapja  
Gluténmentes

20. hét  
2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Poharas tej *2</b> <b>Pick Rákóczi paprikás szalámi</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Poharas tej *2</b> <b>Mini méz</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Poharas tej *2</b> <b>Öcsi csirkemell sonka</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Poharas tej *2</b> <b>Főtt kemény tojás *3</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Gyümölcstea</b> <b>Trappista sajt szelet *2</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>
	energia: 361 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 13 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,3 g só: 1,6 g	energia: 352 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 10 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,9 g só: 1 g	energia: 339 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 19 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,1 g só: 2 g	energia: 397 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 18 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,1 g só: 1,3 g	energia: 361 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 14 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 17 g / 8,4 g só: 1,8 g
Ebéd	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM</b> <b>gluténmentes kiskockatésztával</b> <b>Gránátos gluténmentes kocka</b> <b>Uborkasaláta</b>	<b>Meggyleves TM</b> <b>Füstölt sajt, tejfölös</b> <b>tilápia halfilé *2,4</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves</b> <b>gluténmentes kiskockatésztával</b> <b>Paradicsomos húsgombóc</b> <b>Főtt burgonya</b> <b>Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves</b> <b>gluténmentes kiskockatésztával</b> <b>Fűszeres natúr sertésszelet</b> <b>Hagymás tört burgonya</b> <b>Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves</b> <b>gluténmentes finommetélttel</b> <b>Lecsós sertés tokány</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Alma</b>
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,8 g só: 2 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 30 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Uzsonna	<b>Jogobella gyümölcsjoghurt *2</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Sajtmester sajtkrém *2</b> <b>Gluténmentes kenyér</b> <b>Kaliforniai paprika</b>	<b>Natúr vajkrém *2</b> <b>Gluténmentes kenyér</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Édes krémtúró *2</b> <b>Gluténmentes kenyér</b>	<b>Herz gourmet sonka</b> <b>Liga margarin, light</b> <b>Gluténmentes kenyér</b> <b>TV paprika</b>
	energia: 268 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 7 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,6 g só: 1 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 6 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 1 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 4 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,1 g só: 0,7 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g só: 0,7 g	energia: 246 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 1,3 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

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

Általános iskola diétás étlapja  
Inzulin rezisztens

20. hét  
2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcsstea diab. Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea diab. Diabetikus mini dzsem Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea diab. Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea diab. Főtt kemény tojás *3 Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea diab. Trappista sajt szelet *2 Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>
	energia: 250 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g só: 1,4 g	energia: 174 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g só: 0,7 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 1,7 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g só: 1 g	energia: 335 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,2 g só: 1,8 g
Ebéd	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta, diab.</b>	<b>Meggyleves TM, Diab. Füstölt sajt, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt barnarizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Diab. Főtt burgonya</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM, Diab.</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt barnarizs</b>
	energia: 634 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,9 g	energia: 701 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,9 g só: 1,5 g	energia: 601 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 21 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 689 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 706 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 25 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 35 g / 7,8 g só: 1,9 g
Uzsonna	<b>Jogobella 0 gyümölcsjoghurt *2 Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>	<b>Sajtmester sajtkrém *2 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika</b>	<b>Natúr vajkrém *2 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka</b>	<b>Édes krémtúró diab. *2 Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>	<b>Herz gourmet sonka Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika</b>
	energia: 210 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,9 g	energia: 237 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g só: 0,9 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 0,7 g	energia: 203 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g só: 0,7 g	energia: 253 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g só: 1,3 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus



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

Általános iskola diétás étlapja  
Diabetikus

20. hét  
2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Gyümölcsstea diab. Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea diab. Diabetikus mini dzsem Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea diab. Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea diab. Főtt kemény tojás *3 Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>	<b>Gyümölcsstea diab. Trappista sajt szelet *2 Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>
	energia: 250 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g só: 1,4 g	energia: 174 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g só: 0,7 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 1,7 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g só: 1 g	energia: 335 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,2 g só: 1,8 g
Ebéd	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta, diab.</b>	<b>Meggyleves TM, Diab. Füstölt sajt, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Diab. Főtt burgonya</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM, Diab.</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs</b>
	energia: 634 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,9 g	energia: 678 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 30 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 601 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 21 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 689 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 683 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 33 g / 7,3 g só: 1,9 g
Uzsonna	<b>Jogobella 0 gyümölcsjoghurt *2 Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>	<b>Sajtmester sajtkrém *2 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika</b>	<b>Natúr vajkrém *2 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka</b>	<b>Édes krémtúró diab. *2 Teljeskiőrlésű zsemle *1</b>	<b>Herz gourmet sonka Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika</b>
	energia: 210 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,9 g	energia: 237 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g só: 0,9 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 0,7 g	energia: 203 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g só: 0,7 g	energia: 253 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g só: 1,3 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

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

Általános iskola diétás étlapja  
Reflux, tejmentes

20. hét  
2018.05.14-05.18.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Tárkonyos sertésraguleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka R-F *1 Uborkasaláta R-F			Meggyleves TM, Diab. Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta R-F			Kertészleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Sertéspörkölt R-F Tökfőzelék R-F Körte			Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Zöldfűszeres natúr sertésszelet Tört burgonya Uborkasaláta R-F			Csontleves gluténmentes finommetélttel Zöldséges sertés tokány R-F (sárgarépa, pritamin paprika, cukkini) Párolt rizs Alma		
	energia: 719 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 20 g / 3,4 g	energia: 623 Kcal	fehérje: 26 g	zsír / telített zs.: 21 g / 4,5 g	energia: 692 Kcal	fehérje: 22 g	zsír / telített zs.: 42 g / 9,9 g	energia: 598 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 22 g / 5 g	energia: 698 Kcal	fehérje: 22 g	zsír / telített zs.: 32 g / 6,4 g
	szénhidrát: 104 g	cukor: 1 g	só: 2,3 g	szénhidrát: 81 g	cukor: 2 g	só: 1,5 g	szénhidrát: 56 g	cukor: 3 g	só: 2,1 g	szénhidrát: 70 g	cukor: 2 g	só: 2,5 g	szénhidrát: 78 g	cukor: 1 g	só: 2,2 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Kollégium diétás étlapja  
Tejmentes20. hét  
2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Vizes zsemle *1 Kígyóborka	Gyümölcsstea Mini méz Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Finomino baromfi párizsi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika	Gyümölcsstea Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1 Kígyóborka	Gyümölcsstea Főtt kemény tojás *3 Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Vizes zsemle *1 Kígyóborka	Gyümölcsstea Herz gourmet sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 507 Kcal 17 g 18 g / 5,6 g szénhidrát: cukor: só: 69 g 9 g 2,5 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 541 Kcal 18 g 13 g / 3,2 g szénhidrát: cukor: só: 88 g 25 g 2,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 458 Kcal 24 g 7 g / 1,9 g szénhidrát: cukor: só: 75 g 9 g 2,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 549 Kcal 25 g 18 g / 4,7 g szénhidrát: cukor: só: 70 g 9 g 1,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 461 Kcal 22 g 9 g / 2,8 g szénhidrát: cukor: só: 72 g 9 g 1,9 g
Ebéd	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta	Meggyleves TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 778 Kcal 33 g 18 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 119 g 7 g 2,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 757 Kcal 30 g 20 g / 4,5 g szénhidrát: cukor: só: 112 g 16 g 1,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 796 Kcal 24 g 32 g / 8,3 g szénhidrát: cukor: só: 100 g 12 g 2,4 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 818 Kcal 32 g 34 g / 5,9 g szénhidrát: cukor: só: 93 g 8 g 2,6 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 828 Kcal 29 g 38 g / 8,2 g szénhidrát: cukor: só: 90 g 1 g 2,2 g
Vacsora	Majonézes kukoricasaláta csirkesonkával és Violife növényi sajt helyettesítővel *3,5 Teljeskiőrlésű zsemle *1	Húsos rakott burgonya Csemegeuborka, édesítőszerrel *5	Sült csirkecomb Párolt barnarizs Paradicsomsaláta	Főtt sertésvirslis Ketchup, Mustár *5 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Dobozos narancslé, 100%-os Violife növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 647 Kcal 23 g 26 g / 5,1 g szénhidrát: cukor: só: 80 g 5 g 2,4 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 583 Kcal 21 g 30 g / 8,1 g szénhidrát: cukor: só: 55 g 0 g 3,3 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 587 Kcal 32 g 20 g / 3,5 g szénhidrát: cukor: só: 70 g 0 g 2,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 571 Kcal 26 g 27 g / 9,3 g szénhidrát: cukor: só: 56 g 3 g 4,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 559 Kcal 14 g 16 g / 9,6 g szénhidrát: cukor: só: 87 g 0 g 2,5 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. VezetőKamasz Pál  
Diétás szakácsTörök Andrea  
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

Kollégium diétás étlapja

Gluténmentes

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta</b>	<b>Meggy leves TM Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 771 Kcal szénhidrát: 122 g fehérje: 27 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 2,1 g	energia: 826 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 33 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,6 g só: 1,8 g	energia: 796 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,4 g	energia: 818 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 32 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 34 g / 5,9 g só: 2,6 g	energia: 828 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 38 g / 8,2 g só: 2,2 g
Vacsora	<b>Majonézes kukoricasaláta csirkesonkával és trappista sajttal *2,3,5 Gluténmentes kenyér</b>	<b>Húsos rakott burgonya tejföllel *2 Csemegeuborka, édesítőszerrel *5</b>	<b>Sült csirkecomb Párolt barnarizs Paradicsomsaláta</b>	<b>Főtt sertésvirslis Ketchup, Mustár *5 Gluténmentes kenyér</b>	
	energia: 685 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 30 g / 6,8 g só: 2,7 g	energia: 607 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 32 g / 9,8 g só: 3,3 g	energia: 587 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,5 g só: 2,2 g	energia: 573 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 22 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 28 g / 9,6 g só: 4,9 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea diab. Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Gyümölcsstea diab. Cukormentes gyümölcsjoghurt Teljeskiőrlésű zsemle *1	Gyümölcsstea diab. Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Gyümölcsstea diab. Főtt kemény tojás Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Gyümölcsstea diab. Trappista sajt szelet *2 Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika
	energia: 254 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g só: 1,4 g	energia: 212 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,9 g	energia: 232 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 1,7 g	energia: 274 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,6 g só: 1,1 g	energia: 343 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,2 g só: 1,8 g
Ebéd	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta, diab.	Meggyleves TM, Diab. Füstölt sajt, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt barnarizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Diab. Főtt burgonya	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM, Diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt barnarizs
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 2,1 g	energia: 775 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 32 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 30 g / 7,2 g só: 1,8 g	energia: 684 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 24 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,4 g	energia: 798 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 32 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 34 g / 5,9 g só: 2,6 g	energia: 795 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 27 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 40 g / 8,8 g só: 2,1 g
Vacsora	Majonézes kukoricasaláta, Diab. csirkesonkával és trappista sajttal *2,3,5 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Húsos rakott burgonya tejföllel *2 Csemegeuborka, édesítőszerrel *5	Sült csirkecomb Párolt barnarizs Paradicsomsaláta, diab.	Főtt sertésvirslis Ketchup, Mustár *5 Teljeskiőrlésű kenyér *1	
	energia: 437 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 22 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,5 g só: 2 g	energia: 458 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,3 g só: 3 g	energia: 430 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 3 g só: 1,9 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 23 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 26 g / 9,3 g só: 4,3 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

## MÁTYÁS KIRÁLY ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggylevés TM Rizskrémes tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészlevés gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 695 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 30 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,8 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Tejmentes- tojásmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggylevés TM Rizskrémes tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészlevés gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 695 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 30 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,8 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Gluténmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta</b>	<b>Meggylevés TM Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészlevés gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,8 g só: 2 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 30 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. VezetőKamasz Pál  
Diétás szakácsTörök Andrea  
Diétikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggyeletes TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 778 Kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 33 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 2,1 g	energia: 757 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 30 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,5 g só: 1,8 g	energia: 796 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,4 g	energia: 818 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 32 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 34 g / 5,9 g só: 2,6 g	energia: 828 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 38 g / 8,2 g só: 2,2 g
Tejmentes- tojásmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggyeletes TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 778 Kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 33 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 2,1 g	energia: 757 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 30 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,5 g só: 1,8 g	energia: 796 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,4 g	energia: 818 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 32 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 34 g / 5,9 g só: 2,6 g	energia: 828 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 38 g / 8,2 g só: 2,2 g
Gluténmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta</b>	<b>Meggyeletes TM Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 771 Kcal szénhidrát: 122 g fehérje: 27 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 2,1 g	energia: 826 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 33 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,6 g só: 1,8 g	energia: 796 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,4 g	energia: 818 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 32 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 34 g / 5,9 g só: 2,6 g	energia: 828 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 38 g / 8,2 g só: 2,2 g
Diabetikus	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta, diab.</b>	<b>Meggyeletes TM, Diab. Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Diab. Főtt burgonya</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM, Diab.</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs</b>
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 2,1 g	energia: 766 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,6 g só: 1,8 g	energia: 684 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 24 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,4 g	energia: 798 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 32 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 34 g / 5,9 g só: 2,6 g	energia: 786 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 38 g / 8,2 g só: 2,2 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. VezetőKamasz Pál  
Diétás szakácsTörök Andrea  
Diétikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

20. hét

2018.05.14-05.18.

### KATONA JÓZSEF GIMNÁZIUM DIÉTÁS ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta</b>	<b>Meggyleves TM Füstölt sajt, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémeles gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Leccós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 771 Kcal szénhidrát: 122 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g cukor: 11 g só: 2,1 g	energia: 826 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,6 g cukor: 15 g só: 1,8 g	energia: 796 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g cukor: 12 g só: 2,4 g	energia: 818 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 34 g / 5,9 g cukor: 8 g só: 2,6 g	energia: 828 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 38 g / 8,2 g cukor: 1 g só: 2,2 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Kamasz Pál

Diétás szakács

Török Andrea

Dietetikus



Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

## KANDÓ KÁLMÁN SZAKKÖZÉP ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Diabetikus	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta, diab.</b>	<b>Meggylevés TM, Diab. Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészlevés gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Diab. Főtt burgonya</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM, Diab.</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs</b>
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 2,1 g	energia: 766 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,6 g só: 1,8 g	energia: 684 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 24 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,4 g	energia: 798 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 32 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 34 g / 5,9 g só: 2,6 g	energia: 786 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 38 g / 8,2 g só: 2,2 g
Tejmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggylevés TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészlevés gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 778 Kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 33 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 2,1 g	energia: 757 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 30 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,5 g só: 1,8 g	energia: 796 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,4 g	energia: 818 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 32 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 34 g / 5,9 g só: 2,6 g	energia: 828 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 38 g / 8,2 g só: 2,2 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

20. hét

2018.05.14-05.18.

MÓRA FERENC ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Diabetikus, tejmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta, diab.	Meggyleves TM, Diab. Rizskrémes tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Diab. Főtt burgonya	Cukkinikrémeleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM, Diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Leccsós sertés tokány Párolt rizs
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 2,1 g	energia: 697 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 30 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,5 g só: 1,8 g	energia: 684 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 24 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,4 g	energia: 798 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 32 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 34 g / 5,9 g só: 2,6 g	energia: 786 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 38 g / 8,2 g só: 2,2 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Kamasz Pál

Diétás szakács

Török Andrea

Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

TÓTH LÁSZLÓ ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Fruktóz szegény, tejszentes	Tárkonyos sertésraguleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka R-F *1 Uborkasaláta R-F	Zöldborsó leves R-F Rizskrémes tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta R-F	Kertészleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Sertéspörkölt R-F Tökfőzelék R-F	Cukkinikrémeles gluténmentes kiskockatésztával Zöldfűszeres natúr sertésszelet Tört burgonya Uborkasaláta R-F	Csontleves gluténmentes finommetélttel Zöldséges sertés tokány R-F (sárgarépa, pritamin paprika, cukkini) Párolt rizs
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 28 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,4 g só: 2,3 g	energia: 710 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,4 g só: 2 g	energia: 628 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 41 g / 9,9 g só: 2 g	energia: 598 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 5 g só: 2,5 g	energia: 656 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 22 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,4 g só: 2,2 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Kamasz Pál

Diétás szakács

Török Andrea

Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

## SPECIÁLIS SZAKKÖZÉPISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek									
Gluténmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta	Meggyleves TM Füstölt sajt, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémeles gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Leccós sertés tokány Párolt rizs Alma									
	energia: 771 Kcal szénhidrát: 122 g	fehérje: 27 g cukor: 11 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 2,1 g	energia: 826 Kcal szénhidrát: 107 g	fehérje: 33 g cukor: 15 g	zsír / telített zs.: 28 g / 6,6 g só: 1,8 g	energia: 796 Kcal szénhidrát: 100 g	fehérje: 24 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,4 g	energia: 818 Kcal szénhidrát: 93 g	fehérje: 32 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 34 g / 5,9 g só: 2,6 g	energia: 828 Kcal szénhidrát: 90 g	fehérje: 29 g cukor: 1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Kamasz Pál

Diétás szakács

Török Andrea

Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

SZENT-GYÖRGYI ALBERT EGÉSZSÉGÜGYI SZAKKÖZÉPISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Diabetikus	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta, diab.</b>	<b>Meggylevés TM, Diab. Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészlevés gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Diab. Főtt burgonya</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM, Diab.</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs</b>
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 2,1 g	energia: 766 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,6 g só: 1,8 g	energia: 684 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 24 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,4 g	energia: 798 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 32 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 34 g / 5,9 g só: 2,6 g	energia: 786 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 38 g / 8,2 g só: 2,2 g
Inzulin rezisztens	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta, diab.</b>	<b>Meggylevés TM, Diab. Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt barnarizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészlevés gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Diab. Főtt burgonya</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM, Diab.</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt barnarizs</b>
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 2,1 g	energia: 775 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 32 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 30 g / 7,2 g só: 1,8 g	energia: 684 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 24 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,4 g	energia: 798 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 32 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 34 g / 5,9 g só: 2,6 g	energia: 795 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 27 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 40 g / 8,8 g só: 2,1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

20. hét

2018.05.14-05.18.

## GRÓF KÁROLYI SÁNDOR SZAKKÖZÉPISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggylevés TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészlevés gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 778 Kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 33 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 2,1 g	energia: 757 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 30 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,5 g só: 1,8 g	energia: 796 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,4 g	energia: 818 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 32 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 34 g / 5,9 g só: 2,6 g	energia: 828 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 38 g / 8,2 g só: 2,2 g
Diabetikus	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta, diab.</b>	<b>Meggylevés TM, Diab. Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészlevés gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Diab. Főtt burgonya</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM, Diab.</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs</b>
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 2,1 g	energia: 766 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,6 g só: 1,8 g	energia: 684 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 24 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,4 g	energia: 798 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 32 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 34 g / 5,9 g só: 2,6 g	energia: 786 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 38 g / 8,2 g só: 2,2 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

20. hét

2018.05.14-05.18.

MAGYAR ILONA ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggyleves TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 695 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 30 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,8 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Gluténmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta</b>	<b>Meggyleves TM Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,8 g só: 2 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 30 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

**BÉKE ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA**

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggylevés TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészlevés gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 695 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 30 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,8 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Gluténmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta</b>	<b>Meggylevés TM Füstölt sajt, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészlevés gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,8 g só: 2 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 30 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Gluténmentes-tejmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta</b>	<b>Meggylevés TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészlevés gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,8 g só: 2 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

**Bakos Tamás**  
Bt. Vezető

**Kamasz Pál**  
Diétás szakács

**Török Andrea**  
Diétikus



Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

## KINDER ÓVODA DIÉTÁS ÉTLAPJA

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggyleves TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 455 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 20 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 0,9 g só: 0,8 g	energia: 496 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 18 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,5 g só: 0,9 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 14 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g só: 1,1 g	energia: 532 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 21 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,2 g só: 1,5 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,6 g só: 1 g
Gluténmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta</b>	<b>Meggyleves TM Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 503 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 16 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1 g	energia: 556 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 21 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,5 g só: 0,9 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 14 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g só: 1,1 g	energia: 532 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 21 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,2 g só: 1,5 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,6 g só: 1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta	Meggyeletes TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma
	energia: 695 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 30 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,8 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Tejmentes- tojásmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta	Meggyeletes TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma
	energia: 695 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 30 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,8 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Tojásmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta	Meggyeletes TM Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma
	energia: 695 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 30 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,8 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 30 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Fruktóz szegény, tejmentes	Tárkonyos sertésraguleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka R-F *1 Uborkasaláta R-F	Zöldborsó leves R-F Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta R-F	Kertészleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Sertéspörkölt R-F Tököfélék R-F	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Zöldfűszeres natúr sertésszelet Tört burgonya Uborkasaláta R-F	Csontleves gluténmentes finommetélttel Zöldséges sertés tokány R-F (sárgarépa, pritamin paprika, cukkini) Párolt rizs
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 28 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,4 g só: 2,3 g	energia: 710 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,4 g só: 2 g	energia: 628 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 41 g / 9,9 g só: 2 g	energia: 598 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 5 g só: 2,5 g	energia: 656 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 22 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,4 g só: 2,2 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. VezetőKamasz Pál  
Diétás szakácsTörök Andrea  
Diétikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta	Meggyeletes TM Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Leccsós sertés tokány Párolt rizs Alma
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,8 g só: 2 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 30 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Gluténmentes-tejmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta	Meggyeletes TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Leccsós sertés tokány Párolt rizs Alma
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,8 g só: 2 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Hüvelyes mentes, zeller mentes	Tárkonyos sertésraguleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta	Meggyeletes TM Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Zöldfűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Uborkasaláta R-F	Csontleves gluténmentes finommetélttel Leccsós sertés tokány Párolt rizs Alma
	energia: 737 Kcal szénhidrát: 116 g fehérje: 22 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,4 g só: 2,1 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 30 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 696 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 21 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 596 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,2 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Diabetikus	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta, diab.	Meggyeletes TM, Diab. Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Diab. Főtt burgonya	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM, Diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Leccsós sertés tokány Párolt rizs
	energia: 634 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,9 g	energia: 678 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 30 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 601 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 21 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 689 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 683 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 33 g / 7,3 g só: 1,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. VezetőKamasz Pál  
Diétás szakácsTörök Andrea  
Diétikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta	Meggyeletes TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma
	energia: 695 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 30 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,8 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Tejmentes- tojásmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta	Meggyeletes TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma
	energia: 695 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 30 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,8 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Tojásmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta	Meggyeletes TM Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma
	energia: 695 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 30 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,8 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 30 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Fruktóz szegény, tejmentes	Tárkonyos sertésraguleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka R-F *1 Uborkasaláta R-F	Zöldborsó leves R-F Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta R-F	Kertészleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Sertéspörkölt R-F Tököfélék R-F	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Zöldfűszeres natúr sertésszelet Tört burgonya Uborkasaláta R-F	Csontleves gluténmentes finommetélttel Zöldséges sertés tokány R-F (sárgarépa, pritamin paprika, cukkini) Párolt rizs
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 28 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,4 g só: 2,3 g	energia: 710 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,4 g só: 2 g	energia: 628 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 41 g / 9,9 g só: 2 g	energia: 598 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 5 g só: 2,5 g	energia: 656 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 22 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,4 g só: 2,2 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. VezetőKamasz Pál  
Diétás szakácsTörök Andrea  
Diétikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

## VÁSÁRHELYI PÁL ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta</b>	<b>Meggylevés TM Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészlevés gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,8 g só: 2 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 30 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Gluténmentes- tejmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta</b>	<b>Meggylevés TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészlevés gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,8 g só: 2 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggyeletes TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 695 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 30 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,8 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Tejmentes- tojásmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggyeletes TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 695 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 30 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,8 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Tojásmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggyeletes TM Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 695 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 30 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,8 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 30 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Gluténmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta</b>	<b>Meggyeletes TM Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,8 g só: 2 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 30 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. VezetőKamasz Pál  
Diétás szakácsTörök Andrea  
Diétikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

## LÁNCHÍD UTCAI ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Crohn, Colitis, tejmentes	Tárkonyos sertésraguleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka R-F *1 Uborkasaláta R-F	Meggylevés TM, Diab. Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta R-F	Kertészlevés R-F gluténmentes kiskockatésztával Sertéspörkölt R-F Tökfőzelék R-F Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Zöldfűszeres natúr sertésszelet Tört burgonya Uborkasaláta R-F	Csontleves gluténmentes finommetélttel Zöldséges sertés tokány R-F (sárgarépa, pritamin paprika, cukkini) Párolt rizs Alma
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 28 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,4 g só: 2,3 g	energia: 623 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,5 g só: 1,5 g	energia: 692 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 22 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 42 g / 9,9 g só: 2,1 g	energia: 598 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 5 g só: 2,5 g	energia: 698 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 22 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,4 g só: 2,2 g
Tej, tojás, szárnyashús, marhahús mentes	Tárkonyos sertésraguleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta	Meggylevés TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészlevés gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Leccós sertés tokány Párolt rizs Alma
	energia: 717 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 27 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,4 g só: 1,9 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Fruktóz szegény, tejmentes	Tárkonyos sertésraguleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka R-F *1 Uborkasaláta R-F	Zöldborsó leves R-F Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta R-F	Kertészlevés R-F gluténmentes kiskockatésztával Sertéspörkölt R-F Tökfőzelék R-F	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Zöldfűszeres natúr sertésszelet Tört burgonya Uborkasaláta R-F	Csontleves gluténmentes finommetélttel Zöldséges sertés tokány R-F (sárgarépa, pritamin paprika, cukkini) Párolt rizs
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 28 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,4 g só: 2,3 g	energia: 710 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,4 g só: 2 g	energia: 628 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 41 g / 9,9 g só: 2 g	energia: 598 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 5 g só: 2,5 g	energia: 656 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 22 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,4 g só: 2,2 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

(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.)

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

Bakos Tamás  
Bt. VezetőKamasz Pál  
Diétás szakácsTörök Andrea  
Diétikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta	Meggyeletes TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma
	energia: 695 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 30 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,8 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Tejmentes- tojásmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta	Meggyeletes TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma
	energia: 695 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 30 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,8 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Tojásmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta	Meggyeletes TM Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma
	energia: 695 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 30 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,8 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 30 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Crohn, Colitis, tejmentes	Tárkonyos sertésraguleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka R-F *1 Uborkasaláta R-F	Meggyeletes TM, Diab. Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta R-F	Kertészleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Sertéspörkölt R-F Tököfélék R-F Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Zöldfűszeres natúr sertésszelet Tört burgonya Uborkasaláta R-F	Csontleves gluténmentes finommetélttel Zöldséges sertés tokány R-F (sárgarépa, pritamin paprika, cukkini) Párolt rizs Alma
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 28 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,4 g só: 2,3 g	energia: 623 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,5 g só: 1,5 g	energia: 692 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 22 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 42 g / 9,9 g só: 2,1 g	energia: 598 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 5 g só: 2,5 g	energia: 698 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 22 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,4 g só: 2,2 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. VezetőKamasz Pál  
Diétás szakácsTörök Andrea  
Diétikus



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta	Meggyeletes TM Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,8 g só: 2 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 30 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Gluténmentes-tejmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta	Meggyeletes TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,8 g só: 2 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Gluténmentes-tejmentes-tojásmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta	Meggyeletes TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,8 g só: 2 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Diabetikus	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta, diab.	Meggyeletes TM, Diab. Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Diab. Főtt burgonya	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM, Diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs
	energia: 634 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g	energia: 678 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 30 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 601 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 21 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 689 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 683 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 33 g / 7,3 g só: 1,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. VezetőKamasz Pál  
Diétás szakácsTörök Andrea  
Diétikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

## NYÁRLÓRINC ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek									
Tejmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggyleves TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémeles gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Leccós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>									
	energia: 695 Kcal szénhidrát: 106 g	fehérje: 30 g cukor: 8 g	zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,8 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g	fehérje: 26 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g	fehérje: 22 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g	fehérje: 29 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g	fehérje: 26 g cukor: 1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Kamasz Pál

Diétás szakács

Török Andrea

Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

## NYÁRLŐRINC ÓVODA DIÉTÁS ÉTLAPJA

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggyleves TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 455 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 20 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 0,9 g só: 0,8 g	energia: 496 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 18 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,5 g só: 0,9 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 14 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g só: 1,1 g	energia: 532 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 21 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,2 g só: 1,5 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,6 g só: 1 g
Tejmentes- tojásmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggyleves TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 455 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 20 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 0,9 g só: 0,8 g	energia: 496 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 18 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,5 g só: 0,9 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 14 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g só: 1,1 g	energia: 532 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 21 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,2 g só: 1,5 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,6 g só: 1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

## KERTVÁROSI ÁLTALÁNOS ISKOLA

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes-tejmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta</b>	<b>Meggylevés TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészlevés gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,8 g só: 2 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Diabetikus	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta, diab.</b>	<b>Meggylevés TM, Diab. Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészlevés gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Diab. Főtt burgonya</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM, Diab.</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs</b>
	energia: 634 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,9 g	energia: 678 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 30 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 601 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 21 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 689 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 683 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 33 g / 7,3 g só: 1,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

## II. RÁKÓCZI FERENC ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes-tojásmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggyleves TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 695 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 30 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,8 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Gluténmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta</b>	<b>Meggyleves TM Füstölt sajt, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,8 g só: 2 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 30 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Inzulin rezisztens	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta, diab.</b>	<b>Meggyleves TM, Diab. Füstölt sajt, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt barnarizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Diab. Főtt burgonya</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM, Diab.</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt barnarizs</b>
	energia: 634 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,9 g	energia: 701 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,9 g só: 1,5 g	energia: 601 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 21 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 689 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 706 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 25 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 35 g / 7,8 g só: 1,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. VezetőKamasz Pál  
Diétás szakácsTörök Andrea  
Diétikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta	Meggyeletes TM Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,8 g só: 2 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 30 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Gluténmentes-tejmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta	Meggyeletes TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,8 g só: 2 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Gluténmentes-tejmentes-tojásmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta	Meggyeletes TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs Alma
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,8 g só: 2 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Diabetikus, gluténmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta, diab.	Meggyeletes TM, Diab. Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Diab. Főtt burgonya	Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM, Diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsős sertés tokány Párolt rizs
	energia: 707 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 25 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,1 g	energia: 678 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 30 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 601 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 21 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g	energia: 689 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g	energia: 683 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 33 g / 7,3 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. VezetőKamasz Pál  
Diétás szakácsTörök Andrea  
Diétikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes- tojásmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggyleves TM Rizskrémes tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 695 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 30 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,8 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 26 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g
Fruktóz szegény, tejmentes	<b>Tárkonyos sertésraguleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka R-F *1 Uborkasaláta R-F</b>	<b>Zöldborsó leves R-F Rizskrémes tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta R-F</b>	<b>Kertészleves R-F gluténmentes kiskockatésztával Sertéspörkölt R-F Tökfőzelék R-F</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Zöldfűszeres natúr sertésszelet Tört burgonya Uborkasaláta R-F</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Zöldséges sertés tokány R-F (sárgarépa, pritamin paprika, cukkini) Párolt rizs</b>
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 28 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,4 g só: 2,3 g	energia: 710 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,4 g só: 2 g	energia: 628 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 41 g / 9,9 g só: 2 g	energia: 598 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 5 g só: 2,5 g	energia: 656 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 22 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 6,4 g só: 2,2 g
Diabetikus	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta, diab.</b>	<b>Meggyleves TM, Diab. Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Diab. Főtt burgonya</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM, Diab.</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs</b>
	energia: 634 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 1,9 g	energia: 678 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 30 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 601 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 21 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 689 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 683 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 33 g / 7,3 g só: 1,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. VezetőKamasz Pál  
Diétás szakácsTörök Andrea  
Diétikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

**BÁNYAI JÚLIA GIMNÁZIUM DIÉTÁS ÉTLAPJA**

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta</b>	<b>Meggylevés TM Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészlevés gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 771 Kcal szénhidrát: 122 g fehérje: 27 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 2,1 g	energia: 826 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 33 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,6 g só: 1,8 g	energia: 796 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,4 g	energia: 818 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 32 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 34 g / 5,9 g só: 2,6 g	energia: 828 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 38 g / 8,2 g só: 2,2 g
Gluténmentes- tejmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta</b>	<b>Meggylevés TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészlevés gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 771 Kcal szénhidrát: 122 g fehérje: 27 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 2,1 g	energia: 757 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 30 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,5 g só: 1,8 g	energia: 796 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,4 g	energia: 818 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 32 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 34 g / 5,9 g só: 2,6 g	energia: 828 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 38 g / 8,2 g só: 2,2 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus



Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

## KADA ELEK SZAKKÖZÉPISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta</b>	<b>Meggylevés TM Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 771 Kcal szénhidrát: 122 g fehérje: 27 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 2,1 g	energia: 826 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 33 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,6 g só: 1,8 g	energia: 796 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,4 g	energia: 818 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 32 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 34 g / 5,9 g só: 2,6 g	energia: 828 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 38 g / 8,2 g só: 2,2 g
Diabetikus	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta, diab.</b>	<b>Meggylevés TM, Diab. Füstölt sajtos, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Diab. Főtt burgonya</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM, Diab.</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs</b>
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 112 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 2,1 g	energia: 766 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,6 g só: 1,8 g	energia: 684 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 24 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,4 g	energia: 798 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 32 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 34 g / 5,9 g só: 2,6 g	energia: 786 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 38 g / 8,2 g só: 2,2 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

## MERCEDES BENZ ÓVODA DIÉTÁS ÉTLAPJA

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek									
Gluténmentes- tejmentes- tojásmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta	Meggyleves TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémeles gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma									
	energia: 503 Kcal szénhidrát: 84 g	fehérje: 16 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1 g	energia: 496 Kcal szénhidrát: 75 g	fehérje: 18 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 13 g / 3,5 g só: 0,9 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 70 g	fehérje: 14 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g só: 1,1 g	energia: 532 Kcal szénhidrát: 70 g	fehérje: 21 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3,2 g só: 1,5 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 57 g	fehérje: 18 g cukor: 0 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

(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.)

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

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Kamasz Pál

Diétás szakács

Török Andrea

Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

20. hét

2018.05.14-05.18.

KÁLMÁN LAJOS GYÓGYPEDAGÓGIAI INTÉZET DIÉTÁS ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek						
Gluténmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta	Meggyleves TM Füstölt sajt, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémeles gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Leccós sertés tokány Párolt rizs Alma						
	energia: 503 Kcal szénhidrát: 84 g	fehérje: 16 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 70 g	fehérje: 21 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g só: 1,1 g	energia: 532 Kcal szénhidrát: 70 g	fehérje: 21 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3,2 g só: 1,5 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 57 g	fehérje: 18 g cukor: 0 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Kamasz Pál

Diétás szakács

Török Andrea

Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

WÉBER EDE KÖZPONTI ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta	Meggyleves TM Füstölt sajt, tejfölös tilápia halfilé *2,4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémeles gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Leccós sertés tokány Párolt rizs Alma
	energia: 715 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 24 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,8 g só: 2 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 30 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,3 g só: 1,5 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 22 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,1 g só: 2 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g só: 2,5 g	energia: 725 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 34 g / 7,3 g só: 1,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Kamasz Pál

Diétás szakács

Török Andrea

Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

## NAPVIRÁG ÓVODA DIÉTÁS ÉTLAPJA

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggyleves TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 455 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 20 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 0,9 g só: 0,8 g	energia: 496 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 18 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,5 g só: 0,9 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 14 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g só: 1,1 g	energia: 532 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 21 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,2 g só: 1,5 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,6 g só: 1 g
Tejmentes- tojásmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggyleves TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 455 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 20 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 0,9 g só: 0,8 g	energia: 496 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 18 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,5 g só: 0,9 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 14 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g só: 1,1 g	energia: 532 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 21 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,2 g só: 1,5 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,6 g só: 1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

## KEREKERDŐ ÓVODA DIÉTÁS ÉTLAPJA

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggyleves TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 455 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 20 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 0,9 g só: 0,8 g	energia: 496 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 18 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,5 g só: 0,9 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 14 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g só: 1,1 g	energia: 532 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 21 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,2 g só: 1,5 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,6 g só: 1 g
Tejmentes- tojásmentes	<b>Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos durum kocka *1 Uborkasaláta</b>	<b>Meggyleves TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta</b>	<b>Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte</b>	<b>Cukkinikrémleves gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM</b>	<b>Csontleves gluténmentes finommetélttel Lecsós sertés tokány Párolt rizs Alma</b>
	energia: 455 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 20 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 0,9 g só: 0,8 g	energia: 496 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 18 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,5 g só: 0,9 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 14 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g só: 1,1 g	energia: 532 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 21 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,2 g só: 1,5 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,6 g só: 1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

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

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

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

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Kamasz Pál  
Diétás szakács

Török Andrea  
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

## TEKNŐSVÁR ÓVODA DIÉTÁS ÉTLAPJA

20. hét

2018.05.14-05.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek									
Gluténmentes- tejmentes- tojásmentes	Tárkonyos pulykaraguleves TM gluténmentes kiskockatésztával Gránátos gluténmentes kocka Uborkasaláta	Meggyleves TM Rizskrémés tilápia halfilé Violife növényi sajt helyettesítővel *4 Párolt rizs Friss vegyes saláta	Kertészleves gluténmentes kiskockatésztával Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Körte	Cukkinikrémeles gluténmentes kiskockatésztával Fűszeres natúr sertésszelet Hagymás tört burgonya Fészek saláta TM	Csontleves gluténmentes finommetélttel Leccós sertés tokány Párolt rizs Alma									
	energia: 503 Kcal szénhidrát: 84 g	fehérje: 16 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1 g	energia: 496 Kcal szénhidrát: 75 g	fehérje: 18 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 13 g / 3,5 g só: 0,9 g	energia: 486 Kcal szénhidrát: 70 g	fehérje: 14 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 16 g / 4,1 g só: 1,1 g	energia: 532 Kcal szénhidrát: 70 g	fehérje: 21 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3,2 g só: 1,5 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 57 g	fehérje: 18 g cukor: 0 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

\*Allergének: 1: glutén, 2: tej, 3: tojás, 4: hal, 5: mustár, 6: zeller, 7: olajos mag

(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.)

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

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Kamasz Pál

Diétás szakács

Török Andrea

Dietetikus