

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

Óvoda diétás étlapja
Tejmentes

41. hét
2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Gyümölcsstea Mini méz Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Gyümölcsstea Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1	Gyümölcsstea Főtt kemény tojás *3 Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1	Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1
	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: 326 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,1 g cukor: 7 g só: 1,1 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	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminsaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finomtetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 504 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,4 g cukor: 1 g só: 1,1 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g cukor: 6 g só: 1 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,3 g cukor: 3 g só: 0,8 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,6 g cukor: 17 g só: 0,8 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g cukor: 2 g só: 1,1 g
Uzsonna	Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiórlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Finomino baromfi párizsi Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika	Eurofood libamájaskrém Vizes zsemle *1 Kígyóuborka	Magyaros margarin Vizes zsemle *1 Kígyóuborka	Herz gourmet Extra sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika
	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: 243 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g cukor: 0 g só: 1,3 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: 178 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,9 g cukor: 0 g só: 0,7 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.
Keckskemét
Aradi vértanúk tere 9/b.
Tel.: 76/ 504 - 201

Óvoda diétás étlapja
Tejmentes- tojásmentes

41. hét
2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Gyümölcsstea Mini méz Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Gyümölcsstea Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1	Gyümölcsstea Pick téliszalámi Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1	Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1
	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: 254 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,5 g cukor: 7 g só: 1,2 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	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémléves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminsaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 504 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,4 g cukor: 1 g só: 1,1 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g cukor: 6 g só: 1 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,3 g cukor: 3 g só: 0,8 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,6 g cukor: 17 g só: 0,8 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g cukor: 2 g só: 1,1 g
Uzsonna	Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiórlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Finomino baromfi párizsi Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika	Eurofood libamájaskrém Vizes zsemle *1 Kígyóuborka	Magyaros margarin Vizes zsemle *1 Kígyóuborka	Herz gourmet Extra sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika
	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: 243 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g cukor: 0 g só: 1,3 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: 178 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,9 g cukor: 0 g só: 0,7 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.
Keckskemét
Aradi vértanúk tere 9/b.
Tel.: 76/ 504 - 201

Óvoda diétás étlapja
Tojásmentes

41. hét
2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Poharas tej *2 Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Poharas tej *2 Mini méz Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Poharas tej *2 Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1	Poharas tej *2 Pick téliszalámi Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1	Gyümölcs tea Trappista sajt szelet *2 Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1
	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: 356 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g cukor: 16 g só: 0,9 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: 346 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,6 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 314 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,1 g cukor: 7 g só: 1,5 g
Ebéd	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémesleves gluténmentes betűtésztával Rizeshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finomtetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 571 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,6 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g cukor: 6 g só: 1 g	energia: 507 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,4 g cukor: 2 g só: 0,8 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,6 g cukor: 17 g só: 0,8 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g cukor: 2 g só: 1,1 g
Uzsonna	Jogobella gyümölcsjoghurt *2 Teljeskiórlésű zsemle *1	Sajtmester sajtkrém *2 Teljeskiórlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika	Natúr vajkrém *2 Vizes zsemle *1 Kígyóuborka	Édes krémtúró *2 Vizes zsemle *1	Herz gourmet Extra sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika
	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: 198 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 g cukor: 3 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 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

41. hét
2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizeshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 584 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 22 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,9 g só: 1,2 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 19 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g só: 1 g	energia: 507 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 17 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,4 g só: 0,8 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 18 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,6 g só: 0,8 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 18 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1,1 g

Esetleges beszerzési nehézség 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.)

(Szőját 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
Gluténmentes- tejmentes

41. hét
2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea Mini méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea Főtt kemény tojás *3 Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Gluténmentes kenyér
	energia: 220 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g szénhidrát: 31 g cukor: 8 g só: 1,1 g	energia: 236 Kcal fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,8 g szénhidrát: 47 g cukor: 25 g só: 0,7 g	energia: 209 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g szénhidrát: 33 g cukor: 8 g só: 1,4 g	energia: 253 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,4 g szénhidrát: 31 g cukor: 8 g só: 0,9 g	energia: 229 Kcal fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,9 g szénhidrát: 35 g cukor: 8 g só: 1,1 g
Ebéd	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminsaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 553 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g szénhidrát: 79 g cukor: 4 g só: 1,1 g	energia: 514 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g szénhidrát: 68 g cukor: 6 g só: 1 g	energia: 494 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,3 g szénhidrát: 50 g cukor: 3 g só: 0,8 g	energia: 478 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,6 g szénhidrát: 80 g cukor: 17 g só: 0,8 g	energia: 474 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g szénhidrát: 77 g cukor: 2 g só: 1,1 g
Uzsonna	Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér Kígyóuborka	Finomino baromfi párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kaliforniai paprika	Eurofood libamájaskrém Gluténmentes kenyér Kígyóuborka	Magyaros margarin Gluténmentes kenyér Kígyóuborka	Herz gourmet Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér TV paprika
	energia: 180 Kcal fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 g szénhidrát: 28 g cukor: 1 g só: 1 g	energia: 190 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g szénhidrát: 26 g cukor: 1 g só: 1,1 g	energia: 215 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g szénhidrát: 25 g cukor: 1 g só: 0,9 g	energia: 150 Kcal fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g szénhidrát: 25 g cukor: 1 g só: 0,7 g	energia: 193 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g szénhidrát: 25 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 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- tojásmentes

41. hét
2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea Mini méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea Pick téliszalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Gluténmentes kenyér
	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: 222 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g cukor: 8 g só: 1,1 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	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminsaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 553 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g cukor: 4 g só: 1,1 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g cukor: 6 g só: 1 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,3 g cukor: 3 g só: 0,8 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,6 g cukor: 17 g só: 0,8 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g cukor: 2 g só: 1,1 g
Uzsonna	Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér Kígyóuborka	Finomino baromfi párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kaliforniai paprika	Eurofood libamájaskrém Gluténmentes kenyér Kígyóuborka	Magyaros margarin Gluténmentes kenyér Kígyóuborka	Herz gourmet Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér TV paprika
	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: 150 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 1 g só: 0,7 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 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
Fruktóz szegény, tejmentes

41. hét
2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Víz Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Víz Gyulai kolbász Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Víz Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1	Víz Főtt kemény tojás *3 Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1	Víz Violife növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1
	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: 256 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 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	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, sertéscombos, rizsitalos szósz R-F Durum spagetti *1	Cukkinikrémesleves gluténmentes betűtésztával Rizeshús oroszosan R-F (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Uborkasaláta R-F	Tarhonyaleves R-F Sertésvagdalt R-F Zöldbabfőzelék rizsitalal R-F	Zöldborsóleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéspörkölt R-F Főtt burgonya Uborkasaláta R-F	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró R-F (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab) Párolt rizs
	energia: 475 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,9 g szénhidrát: 61 g cukor: 1 g só: 0,9 g	energia: 439 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,4 g szénhidrát: 50 g cukor: 1 g só: 1 g	energia: 437 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,3 g szénhidrát: 36 g cukor: 1 g só: 0,8 g	energia: 420 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,6 g szénhidrát: 56 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 363 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g szénhidrát: 52 g cukor: 0 g só: 1 g
Uzsonna	Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiórlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Finomino baromfi párizsi Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika	Eurofood libamájaskrém Vizes zsemle *1 Kígyóuborka	Magyaros margarin Vizes zsemle *1 Kígyóuborka	Herz gourmet Extra sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika
	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: 243 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 1,3 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: 178 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,9 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 0,7 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
Tartósítószer mentes

41. hét
2018.10.08-10.12.

	Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
Ebéd	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1 Alma			Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizeshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)			Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte			Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta			Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	571 Kcal	26 g	22 g / 6,6 g	514 Kcal	19 g	18 g / 4,4 g	507 Kcal	17 g	27 g / 7,4 g	478 Kcal	18 g	8 g / 1,6 g	474 Kcal	18 g	10 g / 1,2 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	67 g	0 g	1,2 g	68 g	6 g	1 g	48 g	2 g	0,8 g	80 g	17 g	0,8 g	77 g	2 g	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 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.)

(Szőjót 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 tartósítószereteket.

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

41. hét
2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Gyümölcsstea Mini méz Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Gyümölcsstea Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1	Gyümölcsstea Főtt kemény tojás *3 Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1	Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1
	energia: 280 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g szénhidrát: 40 g cukor: 9 g só: 1,3 g	energia: 271 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g szénhidrát: 56 g cukor: 25 g só: 0,7 g	energia: 261 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g szénhidrát: 41 g cukor: 9 g só: 1,7 g	energia: 333 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,1 g szénhidrát: 38 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 267 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,8 g szénhidrát: 42 g cukor: 9 g só: 1,3 g
Ebéd	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminsaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 719 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g szénhidrát: 93 g cukor: 2 g só: 2,5 g	energia: 741 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g szénhidrát: 94 g cukor: 9 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g szénhidrát: 70 g cukor: 6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g szénhidrát: 105 g cukor: 25 g só: 2 g	energia: 703 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g szénhidrát: 107 g cukor: 4 g só: 2,1 g
Uzsonna	Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiórlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Finomino baromfi párizsi Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika	Eurofood libamájaskrém Vizes zsemle *1 Kígyóuborka	Magyaros margarin Vizes zsemle *1 Kígyóuborka	Herz gourmet Extra sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika
	energia: 213 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,1 g szénhidrát: 34 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 267 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,4 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 290 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,4 g szénhidrát: 33 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 188 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,1 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 238 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g szénhidrát: 32 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

41. hét
2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Gyümölcs tea Mini méz Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Gyümölcs tea Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1	Gyümölcs tea Pick téliszalámi Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1	Gyümölcs tea Violife növényi sajt helyettesítő szelet Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1
	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: 287 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g cukor: 9 g só: 1,4 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	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémléves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminsaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g cukor: 2 g só: 2,5 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g cukor: 9 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g cukor: 6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g cukor: 25 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g cukor: 4 g só: 2,1 g
Uzsonna	Violife növényi sajt helyettesítő krém Teljeskiórlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Finomino baromfi párizsi Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika	Eurofood libamájaskrém Vizes zsemle *1 Kígyóuborka	Magyaros margarin Vizes zsemle *1 Kígyóuborka	Herz gourmet Extra sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika
	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: 267 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,4 g cukor: 0 g só: 1,5 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 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

Általános iskola diétás étlapja
Tojásmentes

41. hét
2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Poharas tej *2 Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Poharas tej *2 Mini méz Liga margarin, light Vizes zsemle *1	Poharas tej *2 Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1	Poharas tej *2 Pick téliszalámi Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1	Gyümölcstea Trappista sajt szelet *2 Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1
	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: 372 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 16 g / 6,4 g szénhidrát: 40 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 358 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,9 g szénhidrát: 39 g cukor: 9 g só: 1,8 g
Ebéd	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizeshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 746 Kcal fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,7 g szénhidrát: 82 g cukor: 1 g só: 2,6 g	energia: 741 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g szénhidrát: 94 g cukor: 9 g só: 2,5 g	energia: 743 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 41 g / 11,2 g szénhidrát: 68 g cukor: 4 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g szénhidrát: 105 g cukor: 25 g só: 2 g	energia: 703 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g szénhidrát: 107 g cukor: 4 g só: 2,1 g
Uzsonna	Jogobella gyümölcsjoghurt *2 Teljeskiórlésű zsemle *1	Sajtmester sajtkrém *2 Teljeskiórlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika	Natúr vajkrém *2 Vizes zsemle *1 Kígyóuborka	Édes krémtúró *2 Vizes zsemle *1	Herz gourmet Extra sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika
	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: 215 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,6 g szénhidrát: 36 g cukor: 4 g só: 0,6 g	energia: 238 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g szénhidrát: 32 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
Gluténmentes

41. hét
2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Poharas tej *2 Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Poharas tej *2 Mini méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Poharas tej *2 Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Poharas tej *2 Főtt kemény tojás *3 Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Gyümölcs tea Trappista sajt szelet *2 Liga margarin, light Gluténmentes kenyér
	energia: 361 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,3 g cukor: 2 g só: 1,6 g	energia: 352 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,9 g cukor: 18 g só: 1 g	energia: 326 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,1 g cukor: 2 g só: 1,7 g	energia: 410 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,2 g cukor: 2 g só: 1,3 g	energia: 350 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 15 g / 8 g cukor: 11 g só: 1,8 g
Ebéd	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémesleves gluténmentes betűtésztával Rizshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,9 g cukor: 4 g só: 2,7 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g cukor: 9 g só: 2,5 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 41 g / 11,2 g cukor: 4 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g cukor: 25 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g cukor: 4 g só: 2,1 g
Uzsonna	Jogobella gyümölcsjoghurt *2 Gluténmentes kenyér	Sajtmester sajtkrém *2 Gluténmentes kenyér Kaliforniai paprika	Natúr vajkrém *2 Gluténmentes kenyér Kígyóuborka	Édes krémtúró *2 Gluténmentes kenyér	Herz gourmet Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér TV paprika
	energia: 268 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,6 g cukor: 12 g só: 1 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g cukor: 2 g só: 1 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,1 g cukor: 2 g só: 0,7 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g cukor: 6 g só: 0,7 g	energia: 234 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g cukor: 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 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
Gluténmentes- tejmentes

41. hét
2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea Mini méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea Főtt kemény tojás *3 Liga margarin, light Gluténmentes kenyér	Gyümölcsstea Violife növényi sajt helyettesítő Liga margarin, light Gluténmentes kenyér
	energia: 276 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,3 g cukor: 11 g só: 1,4 g	energia: 267 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g cukor: 27 g só: 0,8 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g cukor: 11 g só: 1,7 g	energia: 325 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g cukor: 11 g só: 1,1 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,9 g cukor: 11 g só: 1,3 g
Ebéd	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Gluténmentes tésztaköret Alma	CukkinikréMLEVES gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminsaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,4 g cukor: 5 g só: 2,6 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g cukor: 9 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g cukor: 6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g cukor: 25 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g cukor: 4 g só: 2,1 g
Uzsonna	Violife növényi sajt helyettesítő krém Gluténmentes kenyér Kígyóuborka	Finomino baromfi párizsi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kaliforniai paprika	Eurofood libamájaskrém Gluténmentes kenyér Kígyóuborka	Magyaros margarin Gluténmentes kenyér Kígyóuborka	Herz gourmet Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér TV paprika
	energia: 205 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 g cukor: 2 g só: 1,1 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,5 g cukor: 2 g só: 1,5 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,5 g cukor: 2 g só: 1,2 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g cukor: 2 g só: 0,9 g	energia: 234 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g cukor: 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 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

Általános iskola diétás étlapja
Inzulin rezisztens

41. hét
2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea diab. Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1	Gyümölcsstea diab. Diabetikus mini dzsem Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1	Gyümölcsstea diab. Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1	Gyümölcsstea diab. Főtt kemény tojás *3 Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1	Gyümölcsstea diab. Trappista sajt szelet *2 Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1
	energia: 250 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 174 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 228 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 258 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 324 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,9 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,8 g
Ebéd	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Barnarizeshús oroszosan (sertéscomb, barnariz, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminsaláta diab. (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék burgonyával TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta, diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt barnariz
	energia: 665 Kcal fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,5 g szénhidrát: 69 g cukor: 1 g só: 2,3 g	energia: 645 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,7 g szénhidrát: 75 g cukor: 2 g só: 2,3 g	energia: 735 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g szénhidrát: 71 g cukor: 2 g só: 2,1 g	energia: 539 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g szénhidrát: 76 g cukor: 2 g só: 1,7 g	energia: 497 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,1 g szénhidrát: 65 g cukor: 4 g só: 1,7 g
Uzsonna	Jogobella 0 gyümölcsjoghurt *2 Teljeskiőrlésű zsemle *1	Sajtmester sajtkrém *2 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika	Natúr vajkrém *2 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Édes krémtúró diab. *2 Teljeskiőrlésű zsemle *1	Herz gourmet Extra sonka Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika
	energia: 210 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 0,9 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: 231 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 203 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 242 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g szénhidrát: 30 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 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

Általános iskola diétás étlapja
Diabetikus

41. hét
2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcsstea diab. Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1	Gyümölcsstea diab. Diabetikus mini dzsem Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1	Gyümölcsstea diab. Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1	Gyümölcsstea diab. Főtt kemény tojás *3 Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1	Gyümölcsstea diab. Trappista sajt szelet *2 Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1
	energia: 250 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 174 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 324 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,9 g cukor: 0 g só: 1,8 g
Ebéd	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminsaláta diab. (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék burgonyával TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta, diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs
	energia: 665 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,5 g cukor: 1 g só: 2,3 g	energia: 628 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g cukor: 2 g só: 2,3 g	energia: 735 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g cukor: 2 g só: 2,1 g	energia: 539 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g cukor: 2 g só: 1,7 g	energia: 481 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,7 g cukor: 4 g só: 1,7 g
Uzsonna	Jogobella 0 gyümölcsjoghurt *2 Teljeskiőrlésű zsemle *1	Sajtmester sajtkrém *2 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kaliforniai paprika	Natúr vajkrém *2 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Édes krémtúró diab. *2 Teljeskiőrlésű zsemle *1	Herz gourmet Extra sonka Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika
	energia: 210 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 237 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 203 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,6 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 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 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

Általános iskola diétás étlapja
Reflux, tejmentes

41. hét
2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, sertéscombos, rizsitalos szósz R-F Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizshús oroszosan R-F (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Uborkasaláta R-F	Tarhonyaleves R-F Sertésvagdalt R-F Zöldbabfőzelék rizsitalal R-F Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Sertéspörkölt R-F Főtt burgonya Uborkasaláta R-F	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró R-F (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab) Párolt rizs Banán
	energia: 682 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 23 g / 3,8 g cukor: 2 g só: 2,2 g	energia: 634 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,6 g cukor: 2 g só: 2,1 g	energia: 715 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g cukor: 2 g só: 2,1 g	energia: 515 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,3 g cukor: 2 g só: 1,9 g	energia: 680 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g cukor: 1 g só: 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 tartósítószerket.

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Török Andrea
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Vizes zsemle *1 Kígyóuborka	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 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóuborka	Gyümölcsstea Főtt kemény tojás *3 Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Vizes zsemle *1 Kígyóuborka	Gyümölcsstea Herz gourmet sonka Liga margarin, light Vizes zsemle *1 TV paprika
	energia: 507 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,6 g cukor: 9 g só: 2,5 g	energia: 541 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g cukor: 25 g só: 2,2 g	energia: 462 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,9 g cukor: 9 g só: 2,9 g	energia: 549 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,7 g cukor: 9 g só: 1,9 g	energia: 477 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,1 g cukor: 9 g só: 2 g
Ebéd	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 793 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,5 g cukor: 2 g só: 2,8 g	energia: 850 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,5 g cukor: 12 g só: 3 g	energia: 822 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 44 g / 10,8 g cukor: 6 g só: 2,5 g	energia: 723 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,9 g cukor: 26 g só: 2,7 g	energia: 811 Kcal szénhidrát: 123 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,5 g cukor: 5 g só: 2,7 g
Vacsora	Sült csirkecomb *6 Lecsós pirított burgonya Uborkasaláta	Csirkemellpaprikás rizskrémmel Durum tészta *1 Csemege uborka	Gyümölcsstea Cézár saláta főtt tojással *3,5 (kígyóuborka, paradicsom, jégsaláta, rizsital, majonéz, fokhagyma, tojás) Teljeskiőrlésű zsemle *1	Rántott sertéskaraj GM Párolt mexikói vegyszöldség	Dobozos narancslé, 100%-os Violife növényi sajt helyettesítő szelet Margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Paradicsom
	energia: 549 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,7 g cukor: 10 g só: 2,3 g	energia: 563 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,8 g cukor: 1 g só: 3,6 g	energia: 629 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 39 g / 6,2 g cukor: 10 g só: 1,3 g	energia: 597 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,4 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 568 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 17 g / 9,6 g cukor: 0 g só: 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 tartósítószeret.)

Bakos Tamás
Bt. VezetőKamasz Pál
Diétás szakácsTörök Andrea
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcszöster Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Kígyóborka Jogobella gyümölcsjoghurt *2 Gluténmentes kenyér	Poharas tej *2 Mini méz Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Sajtmester sajtkrém *2 Gluténmentes kenyér Kaliforniai paprika	Poharas tej *2 Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Natúr vajkrém *2 Gluténmentes kenyér Kígyóborka	Poharas tej *2 Főtt kemény tojás *3 Liga margarin, light Gluténmentes kenyér Édes krémtúró *2 Gluténmentes kenyér	Poharas tej *2 Herz gourmet Extra sonka Liga margarin, light Gluténmentes kenyér TV paprika
	energia: 496 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,8 g szénhidrát: 74 g cukor: 21 g só: 2,2 g	energia: 537 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,2 g szénhidrát: 80 g cukor: 19 g só: 1,8 g	energia: 515 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 20 g / 8,1 g szénhidrát: 62 g cukor: 3 g só: 2,4 g	energia: 574 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,8 g szénhidrát: 64 g cukor: 7 g só: 1,8 g	energia: 506 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,2 g szénhidrát: 60 g cukor: 3 g só: 2,3 g
Ebéd	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizszeshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 892 Kcal fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 34 g / 9,2 g szénhidrát: 103 g cukor: 5 g só: 3,1 g	energia: 850 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,5 g szénhidrát: 109 g cukor: 12 g só: 3 g	energia: 841 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 47 g / 12,5 g szénhidrát: 75 g cukor: 5 g só: 2,6 g	energia: 723 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,9 g szénhidrát: 114 g cukor: 26 g só: 2,7 g	energia: 811 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,5 g szénhidrát: 123 g cukor: 5 g só: 2,7 g
Vacsora	Sült csirkecomb *6 Lecsós pirított burgonya Uborkasaláta	Csirkemellpaprikás tejföllel *2 Gluténmentes tészta Csemege uborka	Gyümölcszöster Cézár saláta főtt tojással *3,5 (kígyóborka, paradicsom, jégsaláta, rizsital, majonéz, fokhagyma, tojás) Gluténmentes kenyér	Rántott sertéskaraj GM Párolt mexikói vegeszöldség	
	energia: 549 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,7 g szénhidrát: 63 g cukor: 10 g só: 2,3 g	energia: 586 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,2 g szénhidrát: 73 g cukor: 4 g só: 3,8 g	energia: 621 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 40 g / 6,4 g szénhidrát: 47 g cukor: 12 g só: 1,3 g	energia: 597 Kcal fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 27 g / 5,4 g szénhidrát: 51 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 0 Kcal fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g szénhidrát: 0 g cukor: 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 étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószerket.)

Bakos Tamás
Bt. VezetőKamasz Pál
Diétás szakácsTörök 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 zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 212 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 232 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 332 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,9 g cukor: 0 g só: 1,8 g
Ebéd	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Barnarizseshús oroszosan (sertéscomb, barnarizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta diab. (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék burgonyával TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta, diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt barnarizs
	energia: 712 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 28 g / 8,5 g cukor: 1 g só: 2,5 g	energia: 667 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,3 g cukor: 2 g só: 2,3 g	energia: 830 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 44 g / 10,8 g cukor: 2 g só: 2,6 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,8 g cukor: 2 g só: 1,9 g	energia: 589 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,8 g cukor: 1 g só: 2,3 g
Vacsora	Sült csirkemcomb *6 Lecsós pirított burgonya Uborkasaláta	Csirkemellpaprikás rizskrémel Durum tészta *1 Csemege uborka	Gyümölcsstea Cézár saláta főtt tojással *3,5 (kígyóuborka, paradicsom, jégsaláta, rizsital, majonéz, fokhagyma, tojás) Teljeskiőrlésű kenyér *1	Rántott sertéskaraj GM Párolt mexikói vegeszöldség	
	energia: 436 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 2,1 g	energia: 405 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 3,3 g	energia: 598 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 39 g / 6,2 g cukor: 1 g só: 1,3 g	energia: 518 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 25 g / 5 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 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 étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószerkeket.)

Bakos Tamás
Bt. VezetőKamasz Pál
Diétás szakácsTörök Andrea
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

MÁTYÁS KIRÁLY ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	CukkinikréMLEVES gluténmentes betűtésztával RizsesHús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM SertésVagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtejt bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 36 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,5 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Tejmentes-tojásmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	CukkinikréMLEVES gluténmentes betűtésztával RizsesHús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM SertésVagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtejt bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 36 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,5 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Tojásmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1 Alma	CukkinikréMLEVES gluténmentes betűtésztával RizsesHús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM SertésVagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtejt bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 746 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 41 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,7 g só: 2,6 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 41 g / 11,2 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 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 tartósítószeret.)

Bakos Tamás
Bt. VezetőKamasz Pál
Diétás szakácsTörök Andrea
Diétikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

MÁTYÁS KIRÁLY ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek						
Gluténmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán						
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 84 g	fehérje: 36 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 29 g / 7,9 g só: 2,7 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 68 g	fehérje: 25 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 41 g / 11,2 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g	fehérje: 28 g cukor: 25 g	zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g	fehérje: 28 g cukor: 4 g
Diabetikus	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta diab. (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék burgonyával TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta, diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs						
	energia: 665 Kcal szénhidrát: 69 g	fehérje: 39 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 25 g / 7,5 g só: 2,3 g	energia: 735 Kcal szénhidrát: 71 g	fehérje: 24 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 539 Kcal szénhidrát: 76 g	fehérje: 27 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 1,7 g	energia: 481 Kcal szénhidrát: 63 g	fehérje: 25 g cukor: 4 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	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 36 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,5 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Gluténmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaöntet Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 36 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,9 g só: 2,7 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 41 g / 11,2 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Gluténmentes-tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Gluténmentes tésztaöntet Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 30 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,4 g só: 2,6 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Gluténmentes-tejmentes-tojásmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Gluténmentes tésztaöntet Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 30 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,4 g só: 2,6 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 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 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

PIARISTA ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek						
Tartósítószer mentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan <small>(sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér)</small> Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró <small>(csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré)</small> Párolt rizs Banán						
	energia: 746 Kcal szénhidrát: 82 g	fehérje: 41 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 28 g / 7,7 g só: 2,6 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 68 g	fehérje: 25 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 41 g / 11,2 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g	fehérje: 28 g cukor: 25 g	zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g	fehérje: 28 g cukor: 4 g
Olajos mag mentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan <small>(sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér)</small> Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró <small>(csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré)</small> Párolt rizs Banán						
	energia: 746 Kcal szénhidrát: 82 g	fehérje: 41 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 28 g / 7,7 g só: 2,6 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 68 g	fehérje: 25 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 41 g / 11,2 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g	fehérje: 28 g cukor: 25 g	zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g	fehérje: 28 g cukor: 4 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergiének: 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

PIARISTA GIMNÁZIUM DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Gluténmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkínikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan <small>(sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér)</small> Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró <small>(csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré)</small> Párolt rizs Banán										
	energia: 892 Kcal szénhidrát: 103 g	fehérje: 40 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 34 g / 9,2 g só: 3,1 g	energia: 850 Kcal szénhidrát: 109 g	fehérje: 32 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 31 g / 7,5 g só: 3 g	energia: 841 Kcal szénhidrát: 75 g	fehérje: 27 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 47 g / 12,5 g só: 2,6 g	energia: 723 Kcal szénhidrát: 114 g	fehérje: 33 g cukor: 26 g	zsír / telített zs.: 14 g / 2,9 g só: 2,7 g	energia: 811 Kcal szénhidrát: 123 g	fehérje: 33 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 20 g / 2,5 g só: 2,7 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.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

SZENT IMRE ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret Alma	CukkinikréMLEVES gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 36 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,9 g só: 2,7 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 41 g / 11,2 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Diabetikus, gluténmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret	CukkinikréMLEVES gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta diab. (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék burgonyával TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta, diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs
	energia: 713 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 36 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,7 g só: 2,3 g	energia: 628 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g só: 2,3 g	energia: 735 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 24 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 539 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 1,7 g	energia: 481 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,7 g só: 1,7 g
Fruktóz szegény, tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, sertéscombos, rizsitalos szósz R-F Durum spagetti *1	CukkinikréMLEVES gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan R-F (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Uborkasaláta R-F	Tarhonyaleves R-F Sertésvagdalt R-F Zöldbabfőzelék rizsitalal R-F	Zöldborsóleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéspörkölt R-F Főtt burgonya Uborkasaláta R-F	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró R-F (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab) Párolt rizs
	energia: 648 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 23 g / 3,8 g só: 2,2 g	energia: 634 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,6 g só: 2,1 g	energia: 652 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 23 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 556 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,8 g só: 2,7 g	energia: 554 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 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. VezetőKamasz Pál
Diétás szakácsTörök Andrea
Diétikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

TÓTH LÁSZLÓ ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek									
Fructóz szegény, tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, sertéscombos, rizsitalos szósz R-F Durum spagetti *1	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizeshús oroszosan R-F (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Uborkasaláta R-F	Tarhonyaleves R-F Sertésvagdalt R-F Zöldbabfőzelék rizsitalal R-F	Zöldborsóleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéspörkölt R-F Főtt burgonya Uborkasaláta R-F	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró R-F (csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejtejt bab) Párolt rizs									
	energia: 648 Kcal szénhidrát: 83 g	fehérje: 26 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 23 g / 3,8 g só: 2,2 g	energia: 634 Kcal szénhidrát: 70 g	fehérje: 26 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 27 g / 6,6 g só: 2,1 g	energia: 652 Kcal szénhidrát: 51 g	fehérje: 23 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 556 Kcal szénhidrát: 68 g	fehérje: 29 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 18 g / 3,8 g só: 2,7 g	energia: 554 Kcal szénhidrát: 73 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 ételbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

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

(Szőjót 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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 36 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,9 g só: 2,7 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 41 g / 11,2 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 36 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,5 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Reflux, tejmentes, tojásmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, sertéscombos, rizsitalos szósz R-F Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizshús oroszosan R-F (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Uborkasaláta R-F	Tarhonyaleves R-F Sertésvagdalt R-F Zöldbabfőzelék rizsitalal R-F Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Sertéspörkölt R-F Főtt burgonya Uborkasaláta R-F	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró R-F (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab) Párolt rizs Banán
	energia: 682 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 23 g / 3,8 g só: 2,2 g	energia: 634 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,6 g só: 2,1 g	energia: 715 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 24 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 515 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,3 g só: 1,9 g	energia: 680 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 28 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2 g
Tartósítószer mentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 746 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 41 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,7 g só: 2,6 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 41 g / 11,2 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 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 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

MÓRA FERENC ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek									
Diabetikus, tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta diab. (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék burgonyával TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta, diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejlett bab, paradicsompüré) Párolt rizs									
	energia: 624 Kcal szénhidrát: 73 g	fehérje: 36 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 20 g / 4,2 g só: 2,4 g	energia: 651 Kcal szénhidrát: 73 g	fehérje: 28 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 27 g / 6,9 g só: 2,3 g	energia: 830 Kcal szénhidrát: 80 g	fehérje: 27 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 44 g / 10,8 g só: 2,6 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 31 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 14 g / 2,8 g só: 1,9 g	energia: 565 Kcal szénhidrát: 69 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

BOLYAI JÁNOS GIMNÁZIUM DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	CukkinikréMLEVES gluténmentes betűtésztával RizsesHús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM SertésVagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtejt bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 793 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 40 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,5 g só: 2,8 g	energia: 850 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 32 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,5 g só: 3 g	energia: 822 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 27 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 44 g / 10,8 g só: 2,5 g	energia: 723 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 33 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,9 g só: 2,7 g	energia: 811 Kcal szénhidrát: 123 g fehérje: 33 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,5 g só: 2,7 g
Tejmentes-tojásmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	CukkinikréMLEVES gluténmentes betűtésztával RizsesHús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM SertésVagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtejt bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 793 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 40 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,5 g só: 2,8 g	energia: 850 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 32 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,5 g só: 3 g	energia: 822 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 27 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 44 g / 10,8 g só: 2,5 g	energia: 723 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 33 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,9 g só: 2,7 g	energia: 811 Kcal szénhidrát: 123 g fehérje: 33 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,5 g só: 2,7 g
Tojásmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1 Alma	CukkinikréMLEVES gluténmentes betűtésztával RizsesHús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM SertésVagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtejt bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 881 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 47 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,9 g só: 2,9 g	energia: 850 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 32 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,5 g só: 3 g	energia: 841 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 27 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 47 g / 12,5 g só: 2,6 g	energia: 723 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 33 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,9 g só: 2,7 g	energia: 811 Kcal szénhidrát: 123 g fehérje: 33 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,5 g só: 2,7 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

BOLYAI JÁNOS GIMNÁZIUM DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Diabetikus	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1	Cukkinikrémléves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta diab. (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék burgonyával TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta, diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs
	energia: 712 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 43 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 8,5 g só: 2,5 g	energia: 651 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,9 g só: 2,3 g	energia: 830 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 44 g / 10,8 g só: 2,6 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 31 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,8 g só: 1,9 g	energia: 565 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,3 g só: 2,4 g
Diabetikus, tejmentes, tojásmentes, gluténmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Gluténmentes tésztaköret	Cukkinikrémléves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta diab. (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék burgonyával TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta, diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs
	energia: 804 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 33 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 27 g / 4,8 g só: 3 g	energia: 810 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 32 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,5 g só: 3 g	energia: 851 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 44 g / 10,8 g só: 2,6 g	energia: 627 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 33 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,9 g só: 2,7 g	energia: 791 Kcal szénhidrát: 118 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,5 g só: 2,7 g
Inzulin rezisztens	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1	Cukkinikrémléves gluténmentes betűtésztával Barnarizseshús oroszosan (sertéscomb, barnarizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta diab. (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék burgonyával TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta, diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt barnarizs
	energia: 712 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 43 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 8,5 g só: 2,5 g	energia: 667 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,3 g só: 2,3 g	energia: 830 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 44 g / 10,8 g só: 2,6 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 31 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,8 g só: 1,9 g	energia: 589 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 28 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,8 g só: 2,3 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 tartósítószereket.

Bakos Tamás
Bt. VezetőKamasz Pál
Diétás szakácsTörök Andrea
Diétikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

KATONA JÓZSEF GIMNÁZIUM DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkínikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan <small>(sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér)</small> Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró <small>(csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré)</small> Párolt rizs Banán
	energia: 892 Kcal szénhidrát: 103 g	energia: 850 Kcal szénhidrát: 109 g	energia: 841 Kcal szénhidrát: 75 g	energia: 723 Kcal szénhidrát: 114 g	energia: 811 Kcal szénhidrát: 123 g
	fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 34 g / 9,2 g cukor: 5 g só: 3,1 g	fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,5 g cukor: 12 g só: 3 g	fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 47 g / 12,5 g cukor: 5 g só: 2,6 g	fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,9 g cukor: 26 g só: 2,7 g	fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,5 g cukor: 5 g só: 2,7 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.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

KANDÓ KÁLMÁN SZAKKÖZÉP ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Diabetikus	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta diab. (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék burgonyával TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta, diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs
	energia: 712 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 43 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 8,5 g só: 2,5 g	energia: 651 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,9 g só: 2,3 g	energia: 830 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 44 g / 10,8 g só: 2,6 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 31 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,8 g só: 1,9 g	energia: 565 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,3 g só: 2,4 g
Gluténmentes-tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 804 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 33 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 27 g / 4,8 g só: 3 g	energia: 850 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 32 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,5 g só: 3 g	energia: 822 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 27 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 44 g / 10,8 g só: 2,5 g	energia: 723 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 33 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,9 g só: 2,7 g	energia: 811 Kcal szénhidrát: 123 g fehérje: 33 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,5 g só: 2,7 g
Tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 793 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 40 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,5 g só: 2,8 g	energia: 850 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 32 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,5 g só: 3 g	energia: 822 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 27 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 44 g / 10,8 g só: 2,5 g	energia: 723 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 33 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,9 g só: 2,7 g	energia: 811 Kcal szénhidrát: 123 g fehérje: 33 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,5 g só: 2,7 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

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

SPECIÁLIS SZAKKÖZÉPISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkínikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejlett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 892 Kcal szénhidrát: 103 g	energia: 850 Kcal szénhidrát: 109 g	energia: 841 Kcal szénhidrát: 75 g	energia: 723 Kcal szénhidrát: 114 g	energia: 811 Kcal szénhidrát: 123 g
	fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 34 g / 9,2 g cukor: 5 g só: 3,1 g	fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,5 g cukor: 12 g só: 3 g	fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 47 g / 12,5 g cukor: 5 g só: 2,6 g	fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,9 g cukor: 26 g só: 2,7 g	fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,5 g cukor: 5 g só: 2,7 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

szent-györgyi albert egészségügyi szakközépiskola diétás étlapja

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Diabetikus	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta diab. (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék burgonyával TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta, diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejett bab, paradicsompüré) Párolt rizs
	energia: 712 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 43 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 8,5 g só: 2,5 g	energia: 651 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,9 g só: 2,3 g	energia: 830 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 44 g / 10,8 g só: 2,6 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 31 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,8 g só: 1,9 g	energia: 565 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,3 g só: 2,4 g
Inzulin rezisztens	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Barnarizeshús oroszosan (sertéscomb, barnarizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta diab. (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék burgonyával TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta, diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejett bab, paradicsompüré) Párolt barnarizs
	energia: 712 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 43 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 8,5 g só: 2,5 g	energia: 667 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,3 g só: 2,3 g	energia: 830 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 44 g / 10,8 g só: 2,6 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 31 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,8 g só: 1,9 g	energia: 589 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 28 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,8 g só: 2,3 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

*Allergiének: 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

MAGYAR ILONA ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtejt bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 36 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,5 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Tejmentes-tojásmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtejt bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 36 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,5 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Gluténmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtejt bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 36 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,9 g só: 2,7 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 41 g / 11,2 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 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 tartósítószeret.)

Bakos Tamás
Bt. VezetőKamasz Pál
Diétás szakácsTörök Andrea
Diétikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

BÉKE ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémléves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 36 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,5 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Gluténmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémléves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 36 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,9 g só: 2,7 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 41 g / 11,2 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Gluténmentes-tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémléves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 30 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,4 g só: 2,6 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 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. VezetőKamasz Pál
Diétás szakácsTörök Andrea
Diétikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

KINDER ÓVODA DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémléves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 504 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 25 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,4 g só: 1,1 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 19 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g só: 1 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 16 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,3 g só: 0,8 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 18 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,6 g só: 0,8 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 18 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1,1 g
Gluténmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémléves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 584 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 22 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,9 g só: 1,2 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 19 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g só: 1 g	energia: 507 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 17 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,4 g só: 0,8 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 18 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,6 g só: 0,8 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 18 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1,1 g
Gluténmentes-tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémléves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 553 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 21 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g só: 1,1 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 19 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g só: 1 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 16 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,3 g só: 0,8 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 18 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,6 g só: 0,8 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 18 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 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 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
Tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 36 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,5 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Tejmentes-tojásmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 36 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,5 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Tojásmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 746 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 41 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,7 g só: 2,6 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 41 g / 11,2 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Fruktóz szegény, tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, sertéscombos, rizsitalos szósz R-F Durum spagetti *1	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan R-F (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Uborkasaláta R-F	Tarhonyaleves R-F Sertésvagdalt R-F Zöldbabfőzelék rizsitalal R-F	Zöldborsóleves gluténmentes kiskocka tésztával Sertéspörkölt R-F Főtt burgonya Uborkasaláta R-F	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró R-F (csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejtett bab) Párolt rizs
	energia: 648 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 23 g / 3,8 g só: 2,2 g	energia: 634 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,6 g só: 2,1 g	energia: 652 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 23 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 556 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,8 g só: 2,7 g	energia: 554 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 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

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

ZRÍNYI ILONA ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 36 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,9 g só: 2,7 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 41 g / 11,2 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Hüvelyes mentes, zeller mentes	Zöldségleves hüvelyesmentes gluténmentes kiskocka tésztával Sárgarépás sertéstokány R-F Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Uborkasaláta R-F	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Burgonyafőzelék R-F Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Pritaminpaprikás sertésszelet Párolt rizs Banán
	energia: 660 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 21 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,1 g só: 2,2 g	energia: 669 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,6 g só: 2,3 g	energia: 749 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 23 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,3 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,4 g só: 2,2 g
Diabetikus	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta diab. (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék burgonyával TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta, diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs
	energia: 665 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 39 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,5 g só: 2,3 g	energia: 628 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g só: 2,3 g	energia: 735 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 24 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 539 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 1,7 g	energia: 481 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,7 g só: 1,7 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. VezetőKamasz Pál
Diétás szakácsTörök Andrea
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

VÁSÁRHELYI PÁL ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 36 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,5 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Tejmentes-tojásmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 36 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,5 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Diabetikus	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta diab. (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék burgonyával TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta, diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs
	energia: 665 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 39 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,5 g só: 2,3 g	energia: 628 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g só: 2,3 g	energia: 735 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 24 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 539 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 1,7 g	energia: 481 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,7 g só: 1,7 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. VezetőKamasz Pál
Diétás szakácsTörök Andrea
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

VÁSÁRHELYI PÁL ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek						
Gluténmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán						
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 84 g	fehérje: 36 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 29 g / 7,9 g só: 2,7 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 68 g	fehérje: 25 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 41 g / 11,2 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g	fehérje: 28 g cukor: 25 g	zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g	fehérje: 28 g cukor: 4 g
Gluténmentes-tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán						
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 96 g	fehérje: 30 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 23 g / 4,4 g só: 2,6 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g	fehérje: 24 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g	fehérje: 28 g cukor: 25 g	zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g	fehérje: 28 g cukor: 4 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

LÁNCHÍD UTCAI ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémléves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtejt bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 36 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,5 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Tejmentes-tojásmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémléves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtejt bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 36 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,5 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Tojásmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémléves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtejt bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 746 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 41 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,7 g só: 2,6 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 41 g / 11,2 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 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 tartósítószeret.)

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

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka téstáival Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtéstáival Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,9 g cukor: 4 g só: 2,7 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g cukor: 9 g só: 2,5 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 41 g / 11,2 g cukor: 4 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g cukor: 25 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g cukor: 4 g só: 2,1 g
Tej, tojás, szárnyashús, marhahús mentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka téstáival Kukoricás, sertéscombos, rizsitalos szósz R-F Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtéstáival Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Sertéspörkölt R-F Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Pritaminpaprikás sertésszelet Párolt rizs Banán
	energia: 682 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 23 g / 3,8 g cukor: 2 g só: 2,2 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g cukor: 9 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g cukor: 6 g só: 2,1 g	energia: 640 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,3 g cukor: 25 g só: 2,1 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,4 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 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

ARANY JÁNOS ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémléves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 36 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,5 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Tejmentes-tojásmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémléves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 36 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,5 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Crohn, Colitis, tejmentes	Zöldségleves hüvelyesmentes gluténmentes kiskocka tésztával Sárgarépás sertéstokány R-F Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémléves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan R-F (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Uborkasaláta R-F	Tarhonyaleves R-F Sertésvagdalt R-F Burgonyafőzelék R-F Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Sertéspörkölt R-F Főtt burgonya Uborkasaláta R-F	Csontleves gluténmentes finommetélttel Pritaminpaprikás sertésszelet Párolt rizs Banán
	energia: 664 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 27 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 24 g / 4 g só: 2,1 g	energia: 634 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,6 g só: 2,1 g	energia: 770 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 23 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,3 g só: 2,1 g	energia: 515 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,3 g só: 1,9 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,4 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. VezetőKamasz Pál
Diétás szakácsTörök Andrea
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finomítottal Azték csirkemellapró (csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 36 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,9 g só: 2,7 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 41 g / 11,2 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Gluténmentes-tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finomítottal Azték csirkemellapró (csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 30 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,4 g só: 2,6 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Gluténmentes-tejmentes-tojásmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finomítottal Azték csirkemellapró (csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 30 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,4 g só: 2,6 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Diabetikus	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta diab. (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék burgonyával TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta, diab.	Csontleves gluténmentes finomítottal Azték csirkemellapró (csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs
	energia: 665 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 39 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,5 g só: 2,3 g	energia: 628 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g só: 2,3 g	energia: 735 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 24 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 539 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 1,7 g	energia: 481 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,7 g só: 1,7 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

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek									
Tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtészttával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán									
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 93 g	fehérje: 36 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,5 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g	fehérje: 28 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g	fehérje: 24 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g	fehérje: 28 g cukor: 25 g	zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g	fehérje: 28 g cukor: 4 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

NYÁRLŐRINC ÓVODA DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 504 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 25 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,4 g só: 1,1 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 19 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g só: 1 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 16 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,3 g só: 0,8 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 18 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,6 g só: 0,8 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 18 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 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 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

KERTVÁROSI ÁLTALÁNOS ISKOLA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes-tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 721 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,4 g cukor: 5 g só: 2,6 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g cukor: 9 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g cukor: 6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g cukor: 25 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g cukor: 4 g só: 2,1 g
Diabetikus	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta diab. (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék burgonyával TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta, diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs
	energia: 665 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,5 g cukor: 1 g só: 2,3 g	energia: 628 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g cukor: 2 g só: 2,3 g	energia: 735 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g cukor: 2 g só: 2,1 g	energia: 539 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g cukor: 2 g só: 1,7 g	energia: 481 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,7 g cukor: 4 g só: 1,7 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

II. RÁKÓCZI FERENC ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret Alma	CukkinikréMLEVES gluténmentes betűtésztával RizsesHús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM SertésVagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 36 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,9 g só: 2,7 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 41 g / 11,2 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Tejmentes-tojásmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	CukkinikréMLEVES gluténmentes betűtésztával RizsesHús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM SertésVagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 36 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,5 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Reflux, tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, sertéscombos, rizsitalos szósz R-F Durum spagetti *1 Alma	CukkinikréMLEVES gluténmentes betűtésztával RizsesHús oroszosan R-F (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Uborkasaláta R-F	Tarhonyaleves R-F SertésVagdalt R-F Zöldbabfőzelék rizsitalal R-F Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Sertéspörkölt R-F Főtt burgonya Uborkasaláta R-F	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró R-F (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab) Párolt rizs Banán
	energia: 682 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 23 g / 3,8 g só: 2,2 g	energia: 634 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,6 g só: 2,1 g	energia: 715 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 24 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 515 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,3 g só: 1,9 g	energia: 680 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 28 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 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. VezetőKamasz Pál
Diétás szakácsTörök Andrea
Diétikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes-tojásmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 719 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 36 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,3 g só: 2,5 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Gluténmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 36 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,9 g só: 2,7 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 28 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 41 g / 11,2 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 28 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 28 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 g só: 2,1 g
Inzulin rezisztens	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Barnarizseshús oroszosan (sertéscomb, barnarizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta diab. (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék burgonyával TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta, diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt barnarizs
	energia: 665 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 39 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,5 g só: 2,3 g	energia: 645 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,7 g só: 2,3 g	energia: 735 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 24 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 539 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 1,7 g	energia: 497 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 24 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,1 g só: 1,7 g
Diabetikus	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta diab. (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék burgonyával TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta, diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs
	energia: 665 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 39 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,5 g só: 2,3 g	energia: 628 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 26 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,4 g só: 2,3 g	energia: 735 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 24 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 39 g / 9,6 g só: 2,1 g	energia: 539 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 1,7 g	energia: 481 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 25 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,7 g só: 1,7 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

BÁNYAI JÚLIA GIMNÁZIUM DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret Alma	CukkinikréMLEVES gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 892 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 40 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 34 g / 9,2 g só: 3,1 g	energia: 850 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 32 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,5 g só: 3 g	energia: 841 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 27 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 47 g / 12,5 g só: 2,6 g	energia: 723 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 33 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,9 g só: 2,7 g	energia: 811 Kcal szénhidrát: 123 g fehérje: 33 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,5 g só: 2,7 g
Gluténmentes-tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Gluténmentes tésztaköret Alma	CukkinikréMLEVES gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 804 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 33 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 27 g / 4,8 g só: 3 g	energia: 850 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 32 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,5 g só: 3 g	energia: 822 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 27 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 44 g / 10,8 g só: 2,5 g	energia: 723 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 33 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,9 g só: 2,7 g	energia: 811 Kcal szénhidrát: 123 g fehérje: 33 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,5 g só: 2,7 g
Inzulin rezisztens	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1	CukkinikréMLEVES gluténmentes betűtésztával Barnarizseshús oroszosan (sertéscomb, barnarizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta diab. (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék burgonyával TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta, diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamín paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt barnarizs
	energia: 712 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 43 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 8,5 g só: 2,5 g	energia: 667 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,3 g só: 2,3 g	energia: 830 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 27 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 44 g / 10,8 g só: 2,6 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 31 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,8 g só: 1,9 g	energia: 589 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 28 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,8 g só: 2,3 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.)

(Szőjártartalmazó 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

KADA ELEK SZAKKÖZÉPISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek									
Gluténmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán									
	energia: 892 Kcal szénhidrát: 103 g	fehérje: 40 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 34 g / 9,2 g só: 3,1 g	energia: 850 Kcal szénhidrát: 109 g	fehérje: 32 g cukor: 12 g	zsír / telített zs.: 31 g / 7,5 g só: 3 g	energia: 841 Kcal szénhidrát: 75 g	fehérje: 27 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 47 g / 12,5 g só: 2,6 g	energia: 723 Kcal szénhidrát: 114 g	fehérje: 33 g cukor: 26 g	zsír / telített zs.: 14 g / 2,9 g só: 2,7 g	energia: 811 Kcal szénhidrát: 123 g	fehérje: 33 g cukor: 5 g
Diabetikus	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta diab. (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék burgonyával TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM, diab. Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta, diab.	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs									
	energia: 712 Kcal szénhidrát: 71 g	fehérje: 43 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 28 g / 8,5 g só: 2,5 g	energia: 651 Kcal szénhidrát: 73 g	fehérje: 28 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 27 g / 6,9 g só: 2,3 g	energia: 830 Kcal szénhidrát: 80 g	fehérje: 27 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 44 g / 10,8 g só: 2,6 g	energia: 567 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 31 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 14 g / 2,8 g só: 1,9 g	energia: 565 Kcal szénhidrát: 69 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 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

MERCEDES BENZ ÓVODA DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek									
Gluténmentes- tejmentes- tojásmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán									
	energia: 553 Kcal szénhidrát: 79 g	fehérje: 21 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g só: 1,1 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 68 g	fehérje: 19 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g só: 1 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 50 g	fehérje: 16 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6,3 g só: 0,8 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 80 g	fehérje: 18 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 8 g / 1,6 g só: 0,8 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 18 g cukor: 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.)

(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

KÁLMÁN LAJOS GYÓGYPEDAGÓGIAI INTÉZET DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek									
Gluténmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán									
	energia: 584 Kcal szénhidrát: 69 g	fehérje: 22 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 24 g / 6,9 g só: 1,2 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 68 g	fehérje: 19 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g só: 1 g	energia: 507 Kcal szénhidrát: 48 g	fehérje: 17 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 27 g / 7,4 g só: 0,8 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 80 g	fehérje: 18 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 8 g / 1,6 g só: 0,8 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 18 g cukor: 2 g
Gluténmentes-tejmentes-tojásmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán									
	energia: 553 Kcal szénhidrát: 79 g	fehérje: 21 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g só: 1,1 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 68 g	fehérje: 19 g cukor: 6 g	zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g só: 1 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 50 g	fehérje: 16 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6,3 g só: 0,8 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 80 g	fehérje: 18 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 8 g / 1,6 g só: 0,8 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 18 g cukor: 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 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

WÉBER EDE KÖZPONTI ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Gluténmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkínikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan <small>(sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér)</small> Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró <small>(csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejlett bab, paradicsompüré)</small> Párolt rizs Banán										
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 84 g	fehérje: 36 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 29 g / 7,9 g só: 2,7 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 68 g	fehérje: 28 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 68 g	fehérje: 25 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 41 g / 11,2 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g	fehérje: 28 g cukor: 25 g	zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g	fehérje: 28 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 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 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

WALDORF ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
Gluténmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkínikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan <small>(sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér)</small> Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró <small>(csirkemell, piritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré)</small> Párolt rizs Banán										
	energia: 750 Kcal szénhidrát: 84 g	fehérje: 36 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 29 g / 7,9 g só: 2,7 g	energia: 741 Kcal szénhidrát: 94 g	fehérje: 28 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 28 g / 6,7 g só: 2,5 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 68 g	fehérje: 25 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 41 g / 11,2 g só: 2,1 g	energia: 660 Kcal szénhidrát: 105 g	fehérje: 28 g cukor: 25 g	zsír / telített zs.: 13 g / 2,6 g só: 2 g	energia: 703 Kcal szénhidrát: 107 g	fehérje: 28 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 17 g / 2,1 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 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

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 504 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 25 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,4 g só: 1,1 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 19 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g só: 1 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 16 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,3 g só: 0,8 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 18 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,6 g só: 0,8 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 18 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1,1 g
Tejmentes-tojásmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 504 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 25 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,4 g só: 1,1 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 19 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g só: 1 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 16 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,3 g só: 0,8 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 18 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,6 g só: 0,8 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 18 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 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 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

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémléves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 504 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 25 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,4 g só: 1,1 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 19 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g só: 1 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 16 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,3 g só: 0,8 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 18 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,6 g só: 0,8 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 18 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1,1 g
Tejmentes-tojásmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémléves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 504 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 25 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,4 g só: 1,1 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 19 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g só: 1 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 16 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,3 g só: 0,8 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 18 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,6 g só: 0,8 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 18 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1,1 g
Tartósítószermentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz*2 Durum spagetti *1 Alma	Cukkinikrémléves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék tejföllel *2 Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 571 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,6 g só: 1,2 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 19 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g só: 1 g	energia: 507 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 17 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,4 g só: 0,8 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 18 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,6 g só: 0,8 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 18 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 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 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

TEKNŐSVÁR ÓVODA DIÉTÁS ÉTLAPJA

41. hét

2018.10.08-10.12.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes-tejmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejlett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 553 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 21 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g só: 1,1 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 19 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g só: 1 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 16 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,3 g só: 0,8 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 18 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,6 g só: 0,8 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 18 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1,1 g
Gluténmentes-tejmentes-tojásmentes	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizsitalos szósz Gluténmentes tésztaköret Alma	Cukkinikrémleves gluténmentes betűtésztával Rizseshús oroszosan (sertéscomb, rizs, csiperke, sárgarépa, petrezselyemgyökér) Téli vitaminaláta (kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)	Tarhonyaleves GM Sertésvagdalt GM Zöldbabfőzelék rizsitalal TM Körte	Fahéjas szilvaleves TM Reszelt csirkemáj Főtt burgonya Fejeskáposzta saláta	Csontleves gluténmentes finommetélttel Azték csirkemellapró (csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejlett bab, paradicsompüré) Párolt rizs Banán
	energia: 553 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 21 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g só: 1,1 g	energia: 514 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 19 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,4 g só: 1 g	energia: 494 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 16 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,3 g só: 0,8 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 18 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,6 g só: 0,8 g	energia: 474 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 18 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 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 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