

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

Óvoda diétás étlapja
Tejmentes

49. hét
2018.12.03-12.07.

	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	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitalal Alma	Szárabb leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás rizskrémel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 488 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g cukor: 1 g só: 1,1 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,8 g cukor: 14 g só: 0,9 g	energia: 559 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g cukor: 7 g só: 0,9 g	energia: 562 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,7 g cukor: 1 g só: 0,9 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,1 g cukor: 3 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

49. hét
2018.12.03-12.07.

	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	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitalal Alma	Szárabb leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás rizskrémel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 488 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g cukor: 1 g só: 1,1 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,8 g cukor: 14 g só: 0,9 g	energia: 559 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g cukor: 7 g só: 0,9 g	energia: 562 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,7 g cukor: 1 g só: 0,9 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,1 g cukor: 3 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

49. hét
2018.12.03-12.07.

	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	Gyümölcsstea Trappista sajt szelet *2 Liga margarin, light Teljeskiórlésű zsemle *1
	energia: 340 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,4 g só: 1,3 g	energia: 356 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 12 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,8 g só: 0,9 g	energia: 333 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g só: 1,7 g	energia: 346 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,6 g só: 1,4 g	energia: 314 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 15 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 12 g / 6,1 g só: 1,5 g
Ebéd	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémes sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1 Narancs	BrokkolikréMLEVES gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 554 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,5 g só: 1,2 g	energia: 582 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 24 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,6 g só: 0,8 g	energia: 553 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 23 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,6 g só: 0,9 g	energia: 563 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,2 g só: 0,9 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,1 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 cukor: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 1 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,9 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g só: 0,6 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 9 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 2 g / 1,2 g só: 0,6 g	energia: 221 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Török Andrea
Dietetikus

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

Óvoda diétás étlapja
Gluténmentes- tejmentes

49. hét
2018.12.03-12.07.

	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 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: 253 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,4 g cukor: 8 g só: 0,9 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,9 g cukor: 8 g só: 1,1 g
Ebéd	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitalal Alma	Szárabb leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás rizskrémel *4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 500 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,5 g cukor: 4 g só: 1,1 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,8 g cukor: 14 g só: 0,9 g	energia: 559 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g cukor: 7 g só: 0,9 g	energia: 575 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,9 g cukor: 4 g só: 0,9 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,1 g cukor: 3 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

49. hét
2018.12.03-12.07.

	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	Mediterrán zöldségleves R-F gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz R-F Durum tésztaköret *1	Karfiollevés gluténmentes kiskocka tésztával Rizskrémés sertéskaraj növényi sajt helyettesítővel Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal	Burgonyaleves R-F Sertésvagdalt sertéscombból R-F Zöldborsó főzelék rizsitalal, diab.	Szárazbab leves R-F gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás rizskrémel R-F *4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Zöldfűszeres sült csirkecomb Párolt rizs
	energia: 486 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,8 g szénhidrát: 65 g cukor: 1 g só: 0,9 g	energia: 518 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,4 g szénhidrát: 60 g cukor: 1 g só: 1,3 g	energia: 512 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g szénhidrát: 51 g cukor: 3 g só: 0,9 g	energia: 517 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,7 g szénhidrát: 77 g cukor: 1 g só: 0,9 g	energia: 436 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,2 g szénhidrát: 55 g cukor: 1 g só: 0,8 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 tartósítószereket.

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Török Andrea
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.
Keckskemét
Aradi vértanúk tere 9/b.
Tel.: 76/ 1504 - 201

Óvoda diétás étlapja
Fruktóz szegény, tejmentes, tojásmentes

49. hét
2018.12.03-12.07.

	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 Pick téliszalámi 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: 225 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,5 g szénhidrát: 29 g cukor: 0 g só: 1,2 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	Mediterrán zöldségleves R-F gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz R-F Durum tésztaköret *1	Karfiollevés gluténmentes kiskocka tésztával Rizskrémés sertéskaraj növényi sajt helyettesítővel Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal	Burgonyaleves R-F Sertésvagdalt sertéscombból R-F Zöldborsó főzelék rizsitalal, diab.	Szárazbab leves R-F gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás rizskrémel R-F *4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Zöldfűszeres sült csirkecomb Párolt rizs
	energia: 486 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,8 g szénhidrát: 65 g cukor: 1 g só: 0,9 g	energia: 518 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,4 g szénhidrát: 60 g cukor: 1 g só: 1,3 g	energia: 512 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g szénhidrát: 51 g cukor: 3 g só: 0,9 g	energia: 517 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,7 g szénhidrát: 77 g cukor: 1 g só: 0,9 g	energia: 436 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,2 g szénhidrát: 55 g cukor: 1 g só: 0,8 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 tartósítószereket.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Török Andrea
Dietetikus

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

Óvoda diétás étlapja
Diabetikus

49. hét
2018.12.03-12.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcstea diab. Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1	Gyümölcstea diab. Diabetikus mini dzsem Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1	Gyümölcstea diab. Öcsi csirkemell sonka Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1	Gyümölcstea diab. Főtt kemény tojás *3 Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1	Gyümölcstea diab. Trappista sajt szelet *2 Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1
	energia: 174 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,1 g só: 1,1 g	energia: 99 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 3 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g só: 0,4 g	energia: 139 Kcal szénhidrát: 17 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,9 g só: 1,2 g	energia: 182 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g só: 0,7 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,9 g só: 1,4 g
Ebéd	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM, diab. Lilahagymás, sajtkrém sertszkaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitalal, diab. Alma	Szárabb leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs
	energia: 554 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,5 g só: 1,2 g	energia: 532 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 24 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,6 g só: 0,8 g	energia: 515 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g só: 0,9 g	energia: 526 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,2 g só: 0,9 g	energia: 442 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,1 g só: 1,1 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: 135 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,6 g	energia: 162 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,2 g só: 0,6 g	energia: 136 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g só: 0,3 g	energia: 127 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g só: 0,4 g	energia: 151 Kcal szénhidrát: 16 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,4 g só: 0,8 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

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

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Török Andrea
Dietetikus

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

Óvoda diétás étlapja
Tartósítószer mentes

49. hét
2018.12.03-12.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémes sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1 Narancs	BrokkolikréMLEves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 554 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,5 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 582 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,6 g cukor: 14 g só: 0,8 g	energia: 553 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,6 g cukor: 4 g só: 0,9 g	energia: 563 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,1 g cukor: 3 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 ételesbe a megadott szénhidrát mennyiség kerül kimérésre. Édesítésre eritritolt használunk.)

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

(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és 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

49. hét
2018.12.03-12.07.

	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 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: 333 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,1 g cukor: 9 g só: 1,1 g	energia: 267 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,8 g cukor: 9 g só: 1,3 g
Ebéd	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitalal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás rizskrémekkel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 702 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g cukor: 2 g só: 2,5 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g cukor: 18 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g cukor: 10 g só: 2,1 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g cukor: 1 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g cukor: 4 g só: 2,7 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 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

49. hét
2018.12.03-12.07.

	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: 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: 287 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,4 g szénhidrát: 38 g cukor: 9 g só: 1,4 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	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitalal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás rizskrémekkel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 702 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g szénhidrát: 84 g cukor: 2 g só: 2,5 g	energia: 720 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g szénhidrát: 96 g cukor: 18 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g szénhidrát: 75 g cukor: 10 g só: 2,1 g	energia: 729 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g szénhidrát: 104 g cukor: 1 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g szénhidrát: 89 g cukor: 4 g só: 2,7 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.
Kecksemét
Aradi vértanúk tere 9/b.
Tel.: 76/ 504 - 201

Általános iskola diétás étlapja
Tojásmentes

49. hét
2018.12.03-12.07.

	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	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémes sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1 Narancs	BrokkolikréMLEVES gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 748 Kcal fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g szénhidrát: 82 g cukor: 1 g só: 2,6 g	energia: 743 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g szénhidrát: 94 g cukor: 17 g só: 1,8 g	energia: 746 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,8 g szénhidrát: 72 g cukor: 7 g só: 2,2 g	energia: 728 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,3 g szénhidrát: 103 g cukor: 1 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g szénhidrát: 89 g cukor: 4 g só: 2,7 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

Kamász 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

49. hét
2018.12.03-12.07.

	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 cukor: 2 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,3 g só: 1,6 g	energia: 352 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 10 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,9 g só: 1 g	energia: 326 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 17 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,1 g só: 1,7 g	energia: 410 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 20 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 19 g / 6,2 g só: 1,3 g	energia: 350 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 14 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 15 g / 8 g só: 1,8 g
Ebéd	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémes sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	BrokkolikréMLEVES gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 742 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 35 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,7 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 31 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,8 g só: 2,2 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 27 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g só: 2,2 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 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 cukor: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,6 g só: 1 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 6 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 1 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 4 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,1 g só: 0,7 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g só: 0,7 g	energia: 234 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 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

49. hét
2018.12.03-12.07.

	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 cukor: 11 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,3 g só: 1,4 g	energia: 267 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 3 g cukor: 27 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 0,8 g	energia: 254 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 12 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g só: 1,7 g	energia: 325 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 13 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g só: 1,1 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 3 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,9 g só: 1,3 g
Ebéd	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitalal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás rizskrémel *4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 696 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 29 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,7 g só: 2,6 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 27 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,8 g só: 2,2 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 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 cukor: 2 g zsír / telített zs.: 6 g / 4,2 g só: 1,1 g	energia: 260 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,5 g só: 1,5 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 7 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,5 g só: 1,2 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 4 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g só: 0,9 g	energia: 234 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 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
Diabetikus

49. hét
2018.12.03-12.07.

	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	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM, diab. Lilahagymás, sajtkrém sertszkaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitalal, diab. Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs
	energia: 748 Kcal fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g szénhidrát: 82 g cukor: 1 g só: 2,6 g	energia: 683 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g szénhidrát: 79 g cukor: 2 g só: 1,8 g	energia: 717 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g szénhidrát: 68 g cukor: 3 g só: 2,1 g	energia: 679 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,3 g szénhidrát: 92 g cukor: 1 g só: 2,1 g	energia: 644 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g szénhidrát: 75 g cukor: 4 g só: 2,7 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

	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 cukor: 9 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,6 g só: 2,5 g	energia: 541 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 18 g cukor: 25 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g só: 2,2 g	energia: 462 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 25 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,9 g só: 2,9 g	energia: 549 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 25 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,7 g só: 1,9 g	energia: 477 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 24 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,1 g só: 2 g
Ebéd	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsamecettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitalal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás rizskrémel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 760 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 39 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,7 g só: 2,8 g	energia: 809 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 30 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,9 g só: 2,1 g	energia: 896 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 34 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 43 g / 10,7 g só: 2,8 g	energia: 863 Kcal szénhidrát: 122 g fehérje: 39 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 24 g / 3,2 g só: 2,7 g	energia: 800 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 36 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 27 g / 3,8 g só: 3,3 g
Vacsora	Sült sertés virsli Burgonyafőzelék rizskrémel	Dobozos narancslé 100%-os Cézár saláta csirkemellel TM Teljeskiőrlésű zsemle *1	Rántott sertéskaraj GM Petrezselymes burgonya Csemege uborka *5	Paradicsomos csirkemell növényi sajt helyettesítővel Párolt barnarizs Uborkasaláta	Dobozos narancslé 100%-os Mini jam Liga margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 Alma
	energia: 612 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 20 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 35 g / 10,5 g só: 3,9 g	energia: 563 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 35 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,3 g só: 1,2 g	energia: 634 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 5 g só: 3,6 g	energia: 626 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 32 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,2 g só: 2,4 g	energia: 542 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 16 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,5 g só: 1,6 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
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcsstea Pick Rákóczi paprikás szalámi Liga margarin, light Gluténmentes kenyér 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 Kígyóuborka	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 szénhidrát: 74 g fehérje: 12 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,8 g só: 2,2 g	energia: 537 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 15 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,2 g só: 1,8 g	energia: 515 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 22 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 20 g / 8,1 g só: 2,4 g	energia: 574 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 27 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,8 g só: 1,8 g	energia: 506 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 26 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,2 g só: 2,3 g
Ebéd	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrém serteskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkemell Párolt rizs Körte
	energia: 842 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 39 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 33 g / 9,1 g só: 3,1 g	energia: 851 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 35 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,2 g	energia: 888 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 37 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 42 g / 11,1 g só: 2,9 g	energia: 874 Kcal szénhidrát: 123 g fehérje: 32 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 27 g / 4,3 g só: 2,7 g	energia: 800 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 36 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 27 g / 3,8 g só: 3,3 g
Vacsora	Sült sertés virsli Burgonyafőzelék rizskrémrel	Dobozos narancslé 100%-os Cézár saláta csirkemellel TM Gluténmentes kenyér	Rántott serteskaraj GM Petrezselymes burgonya Csemege uborka *5	Paradicsomos csirkemell mozzarella sajttal *2 Párolt barnarizs Uborkasaláta	
	energia: 612 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 20 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 35 g / 10,5 g só: 3,9 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 32 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,4 g só: 1,2 g	energia: 634 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 25 g / 5 g só: 3,6 g	energia: 639 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 35 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,9 g só: 2,3 g	energia: 612 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 20 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 35 g / 10,5 g só: 3,9 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

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

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 cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g só: 1,4 g	energia: 212 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 0,9 g	energia: 232 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 1,7 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g só: 1 g	energia: 332 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 7,9 g só: 1,8 g
Ebéd	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM, diab. Lilahagymás, sajtkrémes sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitalal, diab. Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1	BrokkolikréMLEVES gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt barnarizs
	energia: 831 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 46 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,8 g só: 2,9 g	energia: 791 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,2 g	energia: 838 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 34 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 41 g / 10,4 g só: 2,8 g	energia: 814 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 38 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 24 g / 4 g só: 2,5 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 34 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 29 g / 4,4 g só: 3 g
Vacsora	Sült sertés virsli Burgonyafőzelék rizskrémlel	Cézár saláta csirkemellel TM Teljeskiőrlésű kenyér *1	Rántott sertéskaraj GM Petrezselymes burgonya Csemege uborka, édesítőszerrel *5	Paradicsomos csirkemell mozzarella sajttal *2 Párolt barnarizs Uborkasaláta, diab.	
	energia: 553 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 19 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 34 g / 10,3 g só: 3,7 g	energia: 469 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 34 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,2 g só: 1,1 g	energia: 475 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,6 g só: 3,1 g	energia: 425 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,3 g só: 2 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

(Szóját tartalmazó alapanyagot nem használunk. Olajos mag és tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön 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
Tejmentes	Mediterrán zöldségleges gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás rizskrémel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 702 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,5 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Tejmentes-tojásmentes	Mediterrán zöldségleges gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás rizskrémel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 702 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,5 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Tojásmentes	Mediterrán zöldségleges gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémés sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 748 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 41 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,6 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 31 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,8 g só: 2,2 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,3 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 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

MÁTYÁS KIRÁLY ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

49. hét

2018.12.03-12.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémcsertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsamecettel	Burgonyaleves Sertésragdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 742 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 35 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,7 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 31 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,8 g só: 2,2 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 27 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g só: 2,2 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Diabetikus	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM, diab. Lilahagymás, sajtkrémcsertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsamecettel	Burgonyaleves Sertésragdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsital, diab. Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs
	energia: 748 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 41 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,6 g	energia: 683 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 31 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 717 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 679 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,3 g só: 2,1 g	energia: 644 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tészta *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrém sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsameccel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitalal Alma	Szárabb leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás rizskrém *4 Durum tészta *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 702 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,5 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Gluténmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tészta *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrém sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsameccel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárabb leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tészta *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 742 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 35 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,7 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 31 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,8 g só: 2,2 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 27 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g só: 2,2 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Gluténmentes-tejmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Gluténmentes tészta *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrém sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsameccel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitalal Alma	Szárabb leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás rizskrém *4 Gluténmentes tészta *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 696 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 29 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,7 g só: 2,6 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 27 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,8 g só: 2,2 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Gluténmentes-tejmentes-tojásmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Gluténmentes tészta *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrém sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsameccel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitalal Alma	Szárabb leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás rizskrém *4 Gluténmentes tészta *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 696 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 29 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,7 g só: 2,6 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 27 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,8 g só: 2,2 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 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 tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószereket.)

Bakos Tamás
Bt. VezetőKamasz Pál
Diétás szakácsTörök Andrea
Diétikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tartósítószer mentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémcsertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertés- és sertéscsombból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 748 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 41 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,6 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 31 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,8 g só: 2,2 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,3 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Olajos mag mentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémcsertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertés- és sertéscsombból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 748 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 41 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,6 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 31 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,8 g só: 2,2 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,3 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Inzulin rezisztens	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM, diab. Lilahagymás, sajtkrémcsertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertés- és sertéscsombból Zöldborsó főzelék rizsitalal, diab. Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt barnarizs
	energia: 748 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 41 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,6 g	energia: 683 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 31 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 717 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 679 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,3 g só: 2,1 g	energia: 657 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 29 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,8 g só: 2,6 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

PIARISTA GIMNÁZIUM DIÉTÁS ÉTLAPJA

49. hét

2018.12.03-12.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrém serteskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 842 Kcal 39 g 33 g / 9,1 g szénhidrát: cukor: só: 95 g 5 g 3,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 851 Kcal 35 g 32 g / 8,3 g szénhidrát: cukor: só: 102 g 17 g 2,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 888 Kcal 37 g 42 g / 11,1 g szénhidrát: cukor: só: 88 g 9 g 2,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 874 Kcal 32 g 27 g / 4,3 g szénhidrát: cukor: só: 123 g 5 g 2,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 800 Kcal 36 g 27 g / 3,8 g szénhidrát: cukor: só: 102 g 5 g 3,3 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

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

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Kamasz Pál

Diétás szakács

Török Andrea

Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémes sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 742 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 35 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,7 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 31 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,8 g só: 2,2 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 27 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g só: 2,2 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Diabetikus, gluténmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM, diab. Lilahagymás, sajtkrémes sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsital, diab. Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs
	energia: 742 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 35 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,7 g	energia: 683 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 31 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 717 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 27 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g só: 2,2 g	energia: 644 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Fruktóz szegény, tejmentes	Mediterrán zöldségleves R-F gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrém szósz R-F Durum tésztaköret *1	Karfiollevés gluténmentes kiskocka tésztával Rizskrém sertéskaraj növényi sajt helyettesítővel Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal	Burgonyaleves R-F Sertésvagdalt sertéscombból R-F Zöldborsó főzelék rizsital, diab.	Szárazbab leves R-F gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás rizskrémlel R-F *4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Zöldfűszeres sült csirkecomb Párolt rizs
	energia: 643 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 25 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 25 g / 4 g só: 2 g	energia: 693 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 28 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,2 g só: 3 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 28 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 35 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 669 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 32 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 622 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 29 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 3,5 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.)

(Szőjárt 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

49. hét

2018.12.03-12.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek									
Fruktóz szegény, tejrmentes	Mediterrán zöldségleves R-F gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz R-F Durum tésztaköret *1	Karfiollevés gluténmentes kiskocka tésztával Rizskrémés sertéskaraj növényi sajt helyettesítővel Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal	Burgonyaleves R-F Sertésvagdalt sertéscomból R-F Zöldborsó főzelék rizsitallal, diab.	Szárazbab leves R-F gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás rizskrémel R-F *4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Zöldfűszeres sült csirkecomb Párolt rizs									
	energia: 643 Kcal szénhidrát: 79 g	fehérje: 25 g cukor: 2 g	zsír / telített zs.: 25 g / 4 g só: 2 g	energia: 693 Kcal szénhidrát: 73 g	fehérje: 28 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 31 g / 7,2 g só: 3 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 61 g	fehérje: 28 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 35 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 669 Kcal szénhidrát: 92 g	fehérje: 32 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 622 Kcal szénhidrát: 70 g	fehérje: 29 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 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	Mediterrán zöldségleges gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémes sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémléves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 742 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 35 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,7 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 31 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,8 g só: 2,2 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 27 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g só: 2,2 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Tejmentes	Mediterrán zöldségleges gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitalall Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás rizskrémlel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémléves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 702 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,5 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Reflux, tejtmentes, tojásmentes	Mediterrán zöldségleges R-F gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz R-F Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM, diab. Rizskrémés sertéskaraj növényi sajt helyettesítéssel Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal	Burgonyaleves R-F Sertésvagdalt sertéscomból R-F Zöldborsó főzelék rizsitalall, diab. Alma	Szárazbab leves R-F gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás rizskrémlel R-F *4 Durum tésztaköret *1 Alma	Brokkolikrémléves gluténmentes kiskocka tésztával Zöldfűszeres sült csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 643 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 25 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 25 g / 4 g só: 2,2 g	energia: 665 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 27 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,6 g só: 2,2 g	energia: 709 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 710 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 32 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 686 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 30 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,5 g só: 2,3 g
Inzulin rezisztens	Mediterrán zöldségleges gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM, diab. Lilahagymás, sajtkrémertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitalall, diab. Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémléves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt barnarizs
	energia: 748 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 41 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,6 g	energia: 683 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 31 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 717 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 679 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,3 g só: 2,1 g	energia: 657 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 29 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,8 g só: 2,6 g
Tartósítószermentes	Mediterrán zöldségleges gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémléves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 748 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 41 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,6 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 31 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,8 g só: 2,2 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,3 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 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 tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószerket.)

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

MÓRA FERENC ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

49. hét

2018.12.03-12.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Diabetikus, tejmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM, diab. Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsamecettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal, diab. Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás rizskrém *4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs
	energia: 760 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,7 g cukor: 2 g só: 2,8 g	energia: 749 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,9 g cukor: 3 g só: 2,1 g	energia: 854 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 43 g / 10,6 g cukor: 3 g só: 2,8 g	energia: 814 Kcal szénhidrát: 111 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 23 g / 3,2 g cukor: 1 g só: 2,7 g	energia: 737 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 27 g / 3,8 g cukor: 5 g só: 3,3 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 ételekbe 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
Tejmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás rizskrémel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 760 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 39 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,7 g só: 2,8 g	energia: 809 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 30 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,9 g só: 2,1 g	energia: 896 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 34 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 43 g / 10,7 g só: 2,8 g	energia: 863 Kcal szénhidrát: 122 g fehérje: 39 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 24 g / 3,2 g só: 2,7 g	energia: 800 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 36 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 27 g / 3,8 g só: 3,3 g
Tejmentes- tojásmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás rizskrémel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 760 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 39 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,7 g só: 2,8 g	energia: 809 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 30 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,9 g só: 2,1 g	energia: 896 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 34 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 43 g / 10,7 g só: 2,8 g	energia: 863 Kcal szénhidrát: 122 g fehérje: 39 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 24 g / 3,2 g só: 2,7 g	energia: 800 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 36 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 27 g / 3,8 g só: 3,3 g
Tojásmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémés sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 831 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 46 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,8 g só: 2,9 g	energia: 851 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 35 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,2 g	energia: 888 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 37 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 42 g / 11,1 g só: 2,9 g	energia: 863 Kcal szénhidrát: 120 g fehérje: 39 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 24 g / 4 g só: 2,5 g	energia: 800 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 36 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 27 g / 3,8 g só: 3,3 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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Diabetikus	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM, diab. Lilahagymás, sajtkrémestertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsamecettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitalal, diab. Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs
	energia: 831 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 46 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,8 g só: 2,9 g	energia: 791 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,2 g	energia: 838 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 34 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 41 g / 10,4 g só: 2,8 g	energia: 814 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 38 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 24 g / 4 g só: 2,5 g	energia: 737 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 35 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 27 g / 3,8 g só: 3,3 g
Diabetikus, tejmentes, tojásmentes, gluténmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémest szósz Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM, diab. Lilahagymás, rizskrémestertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsamecettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitalal, diab. Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás rizskrémest *4 Gluténmentes tésztaköret	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs
	energia: 770 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 32 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 27 g / 5 g só: 3 g	energia: 749 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 30 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,9 g só: 2,1 g	energia: 854 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 34 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 43 g / 10,6 g só: 2,8 g	energia: 825 Kcal szénhidrát: 115 g fehérje: 31 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 26 g / 3,5 g só: 2,9 g	energia: 737 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 35 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 27 g / 3,8 g só: 3,3 g
Inzulin rezisztens	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM, diab. Lilahagymás, sajtkrémestertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsamecettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitalal, diab. Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt barnarizs
	energia: 831 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 46 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,8 g só: 2,9 g	energia: 791 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,2 g	energia: 838 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 34 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 41 g / 10,4 g só: 2,8 g	energia: 814 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 38 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 24 g / 4 g só: 2,5 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 34 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 29 g / 4,4 g só: 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

49. hét

2018.12.03-12.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrém serteskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 842 Kcal 39 g 33 g / 9,1 g szénhidrát: cukor: só: 95 g 5 g 3,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 851 Kcal 35 g 32 g / 8,3 g szénhidrát: cukor: só: 102 g 17 g 2,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 888 Kcal 37 g 42 g / 11,1 g szénhidrát: cukor: só: 88 g 9 g 2,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 874 Kcal 32 g 27 g / 4,3 g szénhidrát: cukor: só: 123 g 5 g 2,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 800 Kcal 36 g 27 g / 3,8 g szénhidrát: cukor: só: 102 g 5 g 3,3 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat!

Jó étvágyat kívánunk!

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

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

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

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

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Kamasz Pál

Diétás szakács

Török Andrea

Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Diabetikus	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM, diab. Lilahagymás, sajtkrémes sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsamecettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal, diab. Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs
	energia: 831 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 46 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,8 g só: 2,9 g	energia: 791 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,2 g	energia: 838 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 34 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 41 g / 10,4 g só: 2,8 g	energia: 814 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 38 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 24 g / 4 g só: 2,5 g	energia: 737 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 35 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 27 g / 3,8 g só: 3,3 g
Gluténmentes-tejmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsamecettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás rizskrémlel *4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 770 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 32 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 27 g / 5 g só: 3 g	energia: 809 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 30 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,9 g só: 2,1 g	energia: 896 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 34 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 43 g / 10,7 g só: 2,8 g	energia: 874 Kcal szénhidrát: 125 g fehérje: 32 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 26 g / 3,5 g só: 2,9 g	energia: 800 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 36 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 27 g / 3,8 g só: 3,3 g
Tejmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsamecettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás rizskrémlel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 760 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 39 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,7 g só: 2,8 g	energia: 809 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 30 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,9 g só: 2,1 g	energia: 896 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 34 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 43 g / 10,7 g só: 2,8 g	energia: 863 Kcal szénhidrát: 122 g fehérje: 39 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 24 g / 3,2 g só: 2,7 g	energia: 800 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 36 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 27 g / 3,8 g só: 3,3 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

SPECIÁLIS SZAKKÖZÉPISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

49. hét

2018.12.03-12.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek									
Gluténmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémes sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte									
	energia: 842 Kcal szénhidrát: 95 g	fehérje: 39 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 33 g / 9,1 g só: 3,1 g	energia: 851 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 35 g cukor: 17 g	zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,2 g	energia: 888 Kcal szénhidrát: 88 g	fehérje: 37 g cukor: 9 g	zsír / telített zs.: 42 g / 11,1 g só: 2,9 g	energia: 874 Kcal szénhidrát: 123 g	fehérje: 32 g cukor: 5 g	zsír / telített zs.: 27 g / 4,3 g só: 2,7 g	energia: 800 Kcal szénhidrát: 102 g	fehérje: 36 g cukor: 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 tartósítószeret tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószerket.

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Kamasz Pál

Diétás szakács

Török Andrea

Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

szent-györgyi albert egészségügyi szakközépiskola diétás étlapja

49. hét

2018.12.03-12.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Diabetikus	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM, diab. Lilahagymás, sajtkrémcsertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsamecettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitalal, diab. Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs
	energia: 831 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 46 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,8 g só: 2,9 g	energia: 791 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,2 g	energia: 838 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 34 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 41 g / 10,4 g só: 2,8 g	energia: 814 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 38 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 24 g / 4 g só: 2,5 g	energia: 737 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 35 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 27 g / 3,8 g só: 3,3 g
Inzulin rezisztens	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM, diab. Lilahagymás, sajtkrémcsertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsamecettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitalal, diab. Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt barnarizs
	energia: 831 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 46 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,8 g só: 2,9 g	energia: 791 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,2 g	energia: 838 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 34 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 41 g / 10,4 g só: 2,8 g	energia: 814 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 38 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 24 g / 4 g só: 2,5 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 34 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 29 g / 4,4 g só: 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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Mediterrán zöldségleges gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás rizskrémel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 702 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,5 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Tejmentes-tojásmentes	Mediterrán zöldségleges gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás rizskrémel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 702 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,5 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Gluténmentes	Mediterrán zöldségleges gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémés sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 742 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 35 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,7 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 31 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,8 g só: 2,2 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 27 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g só: 2,2 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás rizskrém *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 702 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,5 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Gluténmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémés sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék tejfel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 742 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 35 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,7 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 31 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,8 g só: 2,2 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 27 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g só: 2,2 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Gluténmentes-tejmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás rizskrém *4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 696 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 29 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,7 g só: 2,6 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 27 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,8 g só: 2,2 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Mediterrán zöldségleges gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás rizskrémel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 488 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g só: 1,1 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 20 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,8 g só: 0,9 g	energia: 559 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 21 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g só: 0,9 g	energia: 562 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 25 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,7 g só: 0,9 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,1 g só: 1,1 g
Gluténmentes	Mediterrán zöldségleges gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémés sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 567 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 22 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,7 g só: 1,2 g	energia: 582 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 24 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,6 g só: 0,8 g	energia: 553 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 23 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,6 g só: 0,9 g	energia: 576 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 20 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,5 g só: 0,9 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,1 g só: 1,1 g
Gluténmentes-tejmentes	Mediterrán zöldségleges gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás rizskrémel *4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 500 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 20 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,5 g só: 1,1 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 20 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,8 g só: 0,9 g	energia: 559 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 21 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g só: 0,9 g	energia: 575 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 20 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,9 g só: 0,9 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,1 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	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitalal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás rizskrémrel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 702 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,5 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Tejmentes- tojásmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitalal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás rizskrémrel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 702 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,5 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Tojásmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémés sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 748 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 41 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,6 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 31 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,8 g só: 2,2 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,3 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Fruktóz szegény, tejmentes	Mediterrán zöldségleves R-F gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz R-F Durum tésztaköret *1	Karfiolleves gluténmentes kiskocka tésztával Rizskrémés sertéskaraj növényi sajtthelyettesítéssel Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal	Burgonyaleves R-F Sertésvagdalt sertéscomból R-F Zöldborsó főzelék rizsitalal, diab.	Szárazbab leves R-F gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás rizskrémrel R-F *4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Zöldfűszeres sült csirkecomb Párolt rizs
	energia: 643 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 25 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 25 g / 4 g só: 2 g	energia: 693 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 28 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,2 g só: 3 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 28 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 35 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 669 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 32 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 622 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 29 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 3,5 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 tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószereket.

Bakos Tamás
Bt. VezetőKamasz Pál
Diétás szakácsTörök Andrea
Diétikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémcsertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 742 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 35 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,7 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 31 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,8 g só: 2,2 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 27 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g só: 2,2 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Hüvelyes mentes, zeller mentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Sárgarépas sertéstokány R-F Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémcsertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Tökfőzelék R-F Alma	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Zöldfűszeres sült csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 626 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 21 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,1 g só: 2,4 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 671 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 21 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 37 g / 9,4 g só: 2,1 g	energia: 663 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 21 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 23 g / 3,6 g só: 2,3 g	energia: 686 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 30 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,5 g só: 2,3 g
Diabetikus	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM, diab. Lilahagymás, sajtkrémcsertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitalal, diab. Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs
	energia: 748 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 41 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,6 g	energia: 683 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 31 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 717 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 679 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,3 g só: 2,1 g	energia: 644 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 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 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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsamecettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás rizskrémel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 702 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,5 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Tejmentes- tojásmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsamecettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás rizskrémel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 702 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,5 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Diabetikus	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM, diab. Lilahagymás, sajtkrémés sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsamecettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal, diab. Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs
	energia: 748 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 41 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,6 g	energia: 683 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 31 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 717 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 679 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,3 g só: 2,1 g	energia: 644 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 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 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
Diétikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

VÁSÁRHELYI PÁL ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

49. hét

2018.12.03-12.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémes sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsamecettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 742 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 35 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,7 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 31 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,8 g só: 2,2 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 27 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g só: 2,2 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Gluténmentes- tejmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémes szósz Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémes sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsamecettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás rizskrémmel *4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 696 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 29 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,7 g só: 2,6 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 27 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,8 g só: 2,2 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 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 tartósítószeret.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Török Andrea
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Mediterrán zöldségleges gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás rizskrémel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 702 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,5 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Tejmentes-tojásmentes	Mediterrán zöldségleges gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás rizskrémel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 702 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,5 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Tojásmentes	Mediterrán zöldségleges gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémés sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 748 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 41 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,6 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 31 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,8 g só: 2,2 g	energia: 728 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,3 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 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

LÁNCHÍD UTCAI ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

49. hét

2018.12.03-12.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémcsertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsamecettel	Burgonyaleves Sertésragdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárzabb leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 742 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 35 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,7 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 31 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,8 g só: 2,2 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 27 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g só: 2,2 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Tej, tojás, szárnyashús, marhahús mentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, sertéshúsos, rizskrémcs szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémcsertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsamecettel	Burgonyaleves Sertésragdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitalal Alma	Szárzabb leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás rizskrémlel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Fűszeres natúr sertésszelet Párolt rizs Körte
	energia: 666 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 25 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,1 g só: 2,2 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 684 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 28 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,4 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 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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás rizskrémel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 702 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,5 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Tejmentes- tojásmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás rizskrémel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 702 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,5 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Crohn, Colitis, tejmentes	Mediterrán zöldségleves R-F gluténmentes kiskocka tésztával Sárgarépás sertéstokány R-F Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM, diab. Rizskrémés sertéskaraj növényi sajt helyettesítővel Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal	Burgonyaleves R-F Sertésvagdalt sertéscomból R-F Tökfőzelék R-F Alma	Zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás rizskrémel R-F *4 Durum tésztaköret *1 Alma	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Zöldfűszeres sült csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 609 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 23 g / 3,9 g só: 2,1 g	energia: 665 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 27 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,6 g só: 2,2 g	energia: 663 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 21 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,3 g só: 2,1 g	energia: 644 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,8 g só: 2,1 g	energia: 686 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 30 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,5 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 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
Diétikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémes sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscsomból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárabb leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 742 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 35 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,7 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 31 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,8 g só: 2,2 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 27 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g só: 2,2 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Gluténmentes-tejmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrém szósz Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrém sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscsomból Zöldborsó főzelék rizsitalal Alma	Szárabb leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás rizskrémlel *4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 696 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 29 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,7 g só: 2,6 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 27 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,8 g só: 2,2 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Gluténmentes-tejmentes-tojásmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrém szósz Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrém sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscsomból Zöldborsó főzelék rizsitalal Alma	Szárabb leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás rizskrémlel *4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 696 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 29 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,7 g só: 2,6 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 27 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,8 g só: 2,2 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Diabetikus	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM, diab. Lilahagymás, sajtkrémes sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscsomból Zöldborsó főzelék rizsitalal, diab. Alma	Szárabb leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs
	energia: 748 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 41 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,6 g	energia: 683 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 31 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 717 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 679 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,3 g só: 2,1 g	energia: 644 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 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 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

NYÁRLŐRINC ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

49. hét

2018.12.03-12.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsamecettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitalal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás rizskrémel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 702 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,5 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Gluténmentes- tejmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsamecettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitalal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás rizskrémel *4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 696 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 29 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,7 g só: 2,6 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 27 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,8 g só: 2,2 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 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 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

NYÁRLŐRINC ÓVODA DIÉTÁS ÉTLAPJA

49. hét

2018.12.03-12.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaöntet *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás rizskrém *4 Durum tésztaöntet *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 488 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g só: 1,1 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 20 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,8 g só: 0,9 g	energia: 559 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 21 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g só: 0,9 g	energia: 562 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 25 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,7 g só: 0,9 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,1 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.)

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

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Kamasz Pál

Diétás szakács

Török Andrea

Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

KERTVÁROSI ÁLTALÁNOS ISKOLA

49. hét

2018.12.03-12.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes-tejmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsamecettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás rizskrémel *4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 696 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 29 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,7 g só: 2,6 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 27 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,8 g só: 2,2 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Diabetikus	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM, diab. Lilahagymás, sajtkrémés sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsamecettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal, diab. Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs
	energia: 748 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 41 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,6 g	energia: 683 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 31 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 717 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 679 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,3 g só: 2,1 g	energia: 644 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 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. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Török Andrea
Dietetikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrém serteskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 742 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 35 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,7 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 31 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,8 g só: 2,2 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 27 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g só: 2,2 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Tejmentes-tojásmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrém szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrém serteskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás rizskrémmel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 702 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,5 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Reflux, tejmentes	Mediterrán zöldségleves R-F gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrém szósz R-F Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM, diab. Rizskrém serteskaraj növényi sajt helyettesítéssel Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal	Burgonyaleves R-F Sertésvagdalt sertéscomból R-F Zöldborsó főzelék rizsitallal, diab. Alma	Szárazbab leves R-F gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás rizskrémmel R-F *4 Durum tésztaköret *1 Alma	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Zöldfűszeres sült csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 643 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 25 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 25 g / 4 g só: 2 g	energia: 665 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 27 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,6 g só: 2,2 g	energia: 709 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 710 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 32 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 686 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 30 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,5 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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes- tojásmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitalal Alma	Szárabb leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás rizskrémel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 702 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 24 g / 4,6 g só: 2,5 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 27 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,2 g só: 1,7 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 29 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 729 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,6 g só: 2,1 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Gluténmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémés sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárabb leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 742 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 35 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,7 g	energia: 743 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 31 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 746 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 31 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,8 g só: 2,2 g	energia: 731 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 27 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,4 g só: 2,2 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g só: 2,7 g
Inzulin rezisztens	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM, diab. Lilahagymás, sajtkrémés sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitalal, diab. Alma	Szárabb leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt barnarizs
	energia: 748 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 41 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,6 g	energia: 683 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 31 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 717 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 679 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,3 g só: 2,1 g	energia: 657 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 29 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,8 g só: 2,6 g
Diabetikus	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM, diab. Lilahagymás, sajtkrémés sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitalal, diab. Alma	Szárabb leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs
	energia: 748 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 41 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,8 g só: 2,6 g	energia: 683 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 31 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,8 g só: 1,8 g	energia: 717 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 29 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 36 g / 9,2 g só: 2,1 g	energia: 679 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 33 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,3 g só: 2,1 g	energia: 644 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 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 tartósítószer tartalmazó felvágott felhasználása esetén, az arra allergiásoknak illetve érzékenyeknek külön étlapot készítünk. Alapjában az ételek nem tartalmaznak olajos magvakat és tartósítószereket.

Bakos Tamás
Bt. VezetőKamasz Pál
Diétás szakácsTörök Andrea
Diétikus

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémes sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 842 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 39 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 33 g / 9,1 g só: 3,1 g	energia: 851 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 35 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,2 g	energia: 888 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 37 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 42 g / 11,1 g só: 2,9 g	energia: 874 Kcal szénhidrát: 123 g fehérje: 32 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 27 g / 4,3 g só: 2,7 g	energia: 800 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 36 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 27 g / 3,8 g só: 3,3 g
Gluténmentes- tejmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás rizskrémlel *4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 770 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 32 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 27 g / 5 g só: 3 g	energia: 809 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 30 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,9 g só: 2,1 g	energia: 896 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 34 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 43 g / 10,7 g só: 2,8 g	energia: 874 Kcal szénhidrát: 125 g fehérje: 32 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 26 g / 3,5 g só: 2,9 g	energia: 800 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 36 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 27 g / 3,8 g só: 3,3 g
Inzulin rezisztens	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM, diab. Lilahagymás, sajtkrémés sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal, diab. Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcapaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt barnarizs
	energia: 831 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 46 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,8 g só: 2,9 g	energia: 791 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 35 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,2 g	energia: 838 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 34 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 41 g / 10,4 g só: 2,8 g	energia: 814 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 38 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 24 g / 4 g só: 2,5 g	energia: 745 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 34 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 29 g / 4,4 g só: 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

49. hét

2018.12.03-12.07.

KADA ELEK SZAKKÖZÉPISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémcsertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsamecettel	Burgonyaleves Sertésragdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 842 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 33 g / 9,1 g cukor: 5 g só: 3,1 g	energia: 851 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g cukor: 17 g só: 2,2 g	energia: 888 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 42 g / 11,1 g cukor: 9 g só: 2,9 g	energia: 874 Kcal szénhidrát: 123 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 27 g / 4,3 g cukor: 5 g só: 2,7 g	energia: 800 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 27 g / 3,8 g cukor: 5 g só: 3,3 g
Diabetikus	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM, diab. Lilahagymás, sajtkrémcsertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsamecettel	Burgonyaleves Sertésragdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsital, diab. Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs
	energia: 831 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 46 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,8 g cukor: 1 g só: 2,9 g	energia: 791 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g cukor: 2 g só: 2,2 g	energia: 838 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 41 g / 10,4 g cukor: 3 g só: 2,8 g	energia: 814 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 24 g / 4 g cukor: 1 g só: 2,5 g	energia: 737 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 27 g / 3,8 g cukor: 5 g só: 3,3 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 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

MERCEDES BENZ ÓVODA DIÉTÁS ÉTLAPJA

49. hét

2018.12.03-12.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes- tejmentes- tojásmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás rizskrémel *4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 500 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,5 g cukor: 4 g só: 1,1 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,8 g cukor: 14 g só: 0,9 g	energia: 559 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g cukor: 7 g só: 0,9 g	energia: 575 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,9 g cukor: 4 g só: 0,9 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,1 g cukor: 3 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.)

(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

49. hét

2018.12.03-12.07.

KÁLMÁN LAJOS GYÓGYPEDAGÓGIAI INTÉZET DIÉTÁS ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek									
Gluténmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémcsertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsamecettel	Burgonyaleves Sertésragdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte									
	energia: 567 Kcal szénhidrát: 68 g	fehérje: 22 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 22 g / 6,7 g só: 1,2 g	energia: 582 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 24 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 19 g / 5,6 g só: 0,8 g	energia: 553 Kcal szénhidrát: 58 g	fehérje: 23 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6,6 g só: 0,9 g	energia: 576 Kcal szénhidrát: 88 g	fehérje: 20 g cukor: 3 g	zsír / telített zs.: 15 g / 2,5 g só: 0,9 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 66 g	fehérje: 21 g cukor: 3 g
Gluténmentes- tejmentes- tojásmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémcs szósz Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémcsertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsamecettel	Burgonyaleves Sertésragdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitalal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás rizskrémlel *4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte									
	energia: 500 Kcal szénhidrát: 70 g	fehérje: 20 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 15 g / 3,5 g só: 1,1 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 78 g	fehérje: 20 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 17 g / 4,8 g só: 0,9 g	energia: 559 Kcal szénhidrát: 61 g	fehérje: 21 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g só: 0,9 g	energia: 575 Kcal szénhidrát: 89 g	fehérje: 20 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 14 g / 1,9 g só: 0,9 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 66 g	fehérje: 21 g cukor: 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 tartósítószeret.)

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Kamasz Pál
Diétás szakács

Török Andrea
Dietetikus

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

WÉBER EDE KÖZPONTI ÁLTALÁNOS ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

49. hét

2018.12.03-12.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémes sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 742 Kcal 35 g 28 g / 7,8 g szénhidrát: cukor: só: 85 g 4 g 2,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 743 Kcal 31 g 26 g / 6,8 g szénhidrát: cukor: só: 94 g 17 g 1,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 746 Kcal 31 g 36 g / 9,8 g szénhidrát: cukor: só: 72 g 7 g 2,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 731 Kcal 27 g 21 g / 3,4 g szénhidrát: cukor: só: 105 g 4 g 2,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 707 Kcal 30 g 25 g / 3,4 g szénhidrát: cukor: só: 89 g 4 g 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

WALDORF ISKOLA DIÉTÁS ÉTLAPJA

49. hét

2018.12.03-12.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrém serteskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscomból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás tejföllel *2,4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 742 Kcal 35 g 28 g / 7,8 g szénhidrát: cukor: só: 85 g 4 g 2,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 743 Kcal 31 g 26 g / 6,8 g szénhidrát: cukor: só: 94 g 17 g 1,8 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 746 Kcal 31 g 36 g / 9,8 g szénhidrát: cukor: só: 72 g 7 g 2,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 731 Kcal 27 g 21 g / 3,4 g szénhidrát: cukor: só: 105 g 4 g 2,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 707 Kcal 30 g 25 g / 3,4 g szénhidrát: cukor: só: 89 g 4 g 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

NAPVIRÁG ÓVODA DIÉTÁS ÉTLAPJA

49. hét

2018.12.03-12.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tejmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsamecettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitalal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás rizskrémel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 488 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g só: 1,1 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 20 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,8 g só: 0,9 g	energia: 559 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 21 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g só: 0,9 g	energia: 562 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 25 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,7 g só: 0,9 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,1 g só: 1,1 g
Tejmentes- tojásmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsamecettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitalal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás rizskrémel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 488 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g só: 1,1 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 20 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,8 g só: 0,9 g	energia: 559 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 21 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g só: 0,9 g	energia: 562 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 25 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,7 g só: 0,9 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,1 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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek									
Tejmentes	Mediterrán zöldségleges gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás rizskrémel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte									
	energia: 488 Kcal szénhidrát: 68 g	fehérje: 25 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g só: 1,1 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 78 g	fehérje: 20 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 17 g / 4,8 g só: 0,9 g	energia: 559 Kcal szénhidrát: 61 g	fehérje: 21 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g só: 0,9 g	energia: 562 Kcal szénhidrát: 86 g	fehérje: 25 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 12 g / 1,7 g só: 0,9 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 66 g	fehérje: 21 g cukor: 3 g
Tejmentes-tojásmentes	Mediterrán zöldségleges gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitallal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás rizskrémel *4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte									
	energia: 488 Kcal szénhidrát: 68 g	fehérje: 25 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 13 g / 3,2 g só: 1,1 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 78 g	fehérje: 20 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 17 g / 4,8 g só: 0,9 g	energia: 559 Kcal szénhidrát: 61 g	fehérje: 21 g cukor: 7 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g só: 0,9 g	energia: 562 Kcal szénhidrát: 86 g	fehérje: 25 g cukor: 1 g	zsír / telített zs.: 12 g / 1,7 g só: 0,9 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 66 g	fehérje: 21 g cukor: 3 g
Tartósítószermentes	Mediterrán zöldségleges gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, tejszínes szósz *2 Durum tésztaköret *1	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, sajtkrémés sertéskaraj *2 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balsameccettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék tejjel *2 Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcsapaprikás tejföllel *2,4 Durum tésztaköret *1 Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte									
	energia: 554 Kcal szénhidrát: 65 g	fehérje: 27 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 20 g / 6,5 g só: 1,2 g	energia: 582 Kcal szénhidrát: 77 g	fehérje: 24 g cukor: 14 g	zsír / telített zs.: 19 g / 5,6 g só: 0,8 g	energia: 553 Kcal szénhidrát: 58 g	fehérje: 23 g cukor: 4 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6,6 g só: 0,9 g	energia: 563 Kcal szénhidrát: 85 g	fehérje: 25 g cukor: 0 g	zsír / telített zs.: 13 g / 2,2 g só: 0,9 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 66 g	fehérje: 21 g cukor: 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

TEKNŐSVÁR ÓVODA DIÉTÁS ÉTLAPJA

49. hét

2018.12.03-12.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Gluténmentes- tejmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsamecettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitalal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás rizskrémel *4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 500 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 20 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,5 g só: 1,1 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 20 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,8 g só: 0,9 g	energia: 559 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 21 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g só: 0,9 g	energia: 575 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 20 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,9 g só: 0,9 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,1 g só: 1,1 g
Gluténmentes- tejmentes- tojásmentes	Mediterrán zöldségleves gluténmentes kiskocka tésztával Kukoricás, csirkemelles, rizskrémés szósz Gluténmentes tésztaköret	Gyümölcsleves TM Lilahagymás, rizskrémés sertéskaraj Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta olívaolajjal és balzsamecettel	Burgonyaleves Sertésvagdalt sertéscombból Zöldborsó főzelék rizsitalal Alma	Szárazbab leves gluténmentes kiskocka tésztával Harcspaprikás rizskrémel *4 Gluténmentes tésztaköret Narancs	Brokkolikrémleves gluténmentes kiskocka tésztával Ketchupos csirkecomb Párolt rizs Körte
	energia: 500 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 20 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,5 g só: 1,1 g	energia: 555 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 20 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,8 g só: 0,9 g	energia: 559 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 21 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g só: 0,9 g	energia: 575 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 20 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,9 g só: 0,9 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 21 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,1 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