

|         | Hétfő   | Kedd   | Szerda  | Csütörtök  | Péntek  | Szombat   |
|---------|---|--|---|--|---|---|
| Tízórai | <b>Gyümölcs tea</b><br><b>Csemege szelet</b><br><b>Margarin, light</b><br><b>Fehér kenyér *1</b><br><b>TV paprika</b>   | <b>Kakaós tej, 1,5%-os *7</b><br><b>Kalács *1,3,7</b>  | <b>Tej, 1,5%-os *7</b><br><b>Dzsungel gabonaphely *1,5,6,7,8,11</b>   | <b>Tej, 1,5%-os *7</b><br><b>Sertés párizsi *6</b><br><b>Margarin, light</b><br><b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b><br><b>Kígyóborka</b>   | <b>Tej, 1,5%-os *7</b><br><b>Újmagmás tojáskrém *3,7,10</b><br><b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b>  | <b>Tej, 1,5%-os *7</b><br><b>Magyaros vajkrém *7</b><br><b>Fehér kenyér *1</b><br><b>TV paprika</b>   |
|         | energia: 300 Kcal<br>szénhidrát: 42 g<br>fehérje: 9 g<br>cukor: 9 g<br>zsír / telített zs.: 11 g / 3,6 g<br>só: 1,6 g   | energia: 359 Kcal<br>szénhidrát: 55 g<br>fehérje: 15 g<br>cukor: 13 g<br>zsír / telített zs.: 9 g / 3,7 g<br>só: 0,8 g   | energia: 273 Kcal<br>szénhidrát: 46 g<br>fehérje: 12 g<br>cukor: 10 g<br>zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g<br>só: 0,7 g  | energia: 375 Kcal<br>szénhidrát: 43 g<br>fehérje: 19 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 14 g / 5,3 g<br>só: 1,9 g   | energia: 349 Kcal<br>szénhidrát: 43 g<br>fehérje: 17 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 12 g / 3,7 g<br>só: 1,2 g  | energia: 328 Kcal<br>szénhidrát: 47 g<br>fehérje: 15 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 8 g / 4,3 g<br>só: 1,3 g   |
| A menü  | <b>Magyaros darált hús leves *1,3,9</b><br><i>(sertéscomb, sárgarépa, zeller, karalábé, petrezselyem gyökér, tészta)</i><br><b>Aranygaluska *1,3,6,7,8</b><br><i>(sült kelt tészta, dejő, dió)</i><br><b>Vaníliásodó *1,3,7</b> | <b>Narancsos, almás sütőtökrémleves pírított tökmaggal *1,6,7</b><br><b>Tejfőben sült trappista sajtos sertéskaraj *1,7</b><br><b>Petrezselymes rizs</b><br><b>Uborkasaláta</b>      | <b>Zöldséges árpagyöngyleves *1,9</b><br><b>Mexikói babfőzelék *1</b><br><i>(vörösbab, darált sertéscomb, kukorica, ketchup, fűszerek, édes chili)</i><br><b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b><br><b>Kakaókrémes kókuszgolyó *1,3,5,6,7,8,12</b> | <b>Zellerkrémleves levesgyönggyel *1,3,7,9</b><br><b>Pulykamedál paprikás *1,7</b><br><b>Durum tésztaköret *1</b><br><b>Ecetes cékla, édesítőszerrel *10</b>   | <b>Olasz zöldségleves *1,9</b><br><i>(leves zöldség, durum spagetti, cukkini, zöldbab, paradicsompüré, zöldfűszerek)</i><br><b>Rántott sertéskaraj *1,3</b><br><b>Kukoricás rizs</b><br><b>Friss vegyes saláta</b><br><b>balzsamecettel és olívaolajjal</b>   | <b>Tojásleves *1,3</b><br><b>Pásztortpité *1,3,6,7</b><br><i>(rakott, burgonyapüré, darált sertéscomb, zöldborsó, sárgarépa, trappista sajt, tej 1,5%-os, tojás, paradicsompüré, fűszerek)</i><br><b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b><br><b>Banán</b> |
|         | energia: 749 Kcal<br>szénhidrát: 109 g<br>fehérje: 29 g<br>cukor: 37 g<br>zsír / telített zs.: 21 g / 4,9 g<br>só: 1,5 g  | energia: 718 Kcal<br>szénhidrát: 81 g<br>fehérje: 34 g<br>cukor: 8 g<br>zsír / telített zs.: 28 g / 9,5 g<br>só: 2,5 g   | energia: 717 Kcal<br>szénhidrát: 105 g<br>fehérje: 37 g<br>cukor: 9 g<br>zsír / telített zs.: 17 g / 3,8 g<br>só: 2,4 g   | energia: 706 Kcal<br>szénhidrát: 79 g<br>fehérje: 37 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 26 g / 5 g<br>só: 2,9 g   | energia: 703 Kcal<br>szénhidrát: 86 g<br>fehérje: 33 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 25 g / 4,9 g<br>só: 2,6 g  | energia: 748 Kcal<br>szénhidrát: 93 g<br>fehérje: 38 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 24 g / 7 g<br>só: 3,3 g  |
| B menü  | <b>Magyaros darált hús leves *1,3,9</b><br><i>(sertéscomb, sárgarépa, zeller, karalábé, petrezselyem gyökér, tészta)</i><br><b>Szilvalekváros derelye *1,7</b><br><b>Cukros mákszórat</b>                                       | <b>Narancsos, almás sütőtökrémleves pírított tökmaggal *1,6,7</b><br><b>Bácskai rizseshús</b><br><i>(rizs, sertéscomb, lecsó, vöröshagyma, fűszerpaprika)</i><br><b>Uborkasaláta</b> | <b>Zöldséges árpagyöngyleves *1,9</b><br><b>Fokhagymás pulykaapró</b><br><b>Sárgaborsó főzelék *1</b><br><b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b><br><b>Kakaókrémes kókuszgolyó *1,3,5,6,7,8,12</b>  | <b>Zellerkrémleves levesgyönggyel *1,3,7,9</b><br><b>Csöbenschült zöldségek *1,3,6,7</b><br><i>(darált sertéscomb, brokkoli, karfiol, sárgarépa, zöldborsó, köles, tojás, besamell mártás, trappista sajt)</i><br><b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b><br><b>Alma</b> | <b>Olasz zöldségleves *1,9</b><br><i>(leves zöldség, durum spagetti, cukkini, zöldbab, paradicsompüré, zöldfűszerek)</i><br><b>Krémfehérsajtos, trappista sajtos, paradicsomos sertéskaraj *1,7</b><br><b>Petrezselymes burgonya</b><br><b>Friss vegyes saláta</b><br><b>balzsamecettel és olívaolajjal</b> | <b>Tojásleves *1,3</b><br><b>Temesvári pulykamedál tokány *1,7</b><br><i>(pulykamedál, zöldbab, tejföl 12%-os, füstölt szalonna, lecsó, fűszerek)</i><br><b>Párolt rizs</b><br><b>Banán</b>   |
|         | energia: 744 Kcal<br>szénhidrát: 104 g<br>fehérje: 25 g<br>cukor: 31 g<br>zsír / telített zs.: 25 g / 5,4 g<br>só: 2,9 g  | energia: 702 Kcal<br>szénhidrát: 86 g<br>fehérje: 32 g<br>cukor: 8 g<br>zsír / telített zs.: 25 g / 6,7 g<br>só: 2,4 g   | energia: 717 Kcal<br>szénhidrát: 93 g<br>fehérje: 44 g<br>cukor: 6 g<br>zsír / telített zs.: 18 g / 3,1 g<br>só: 2,7 g  | energia: 709 Kcal<br>szénhidrát: 80 g<br>fehérje: 36 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 26 g / 7,4 g<br>só: 2,7 g   | energia: 701 Kcal<br>szénhidrát: 69 g<br>fehérje: 34 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 31 g / 9 g<br>só: 2,9 g  | energia: 742 Kcal<br>szénhidrát: 96 g<br>fehérje: 34 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 24 g / 5 g<br>só: 2,2 g  |
| Uzsonna | <b>Gyümölcs ízű joghurt *7</b><br><b>Teljeskiőrlésű kifli *1</b>  | <b>Pulykamell sonka *6</b><br><b>Margarin, light</b><br><b>Magvas, teljeskiőrlésű zsemle *1,11</b>   | <b>Edámi sajt szelet *7</b><br><b>Margarin, light</b><br><b>Teljeskiőrlésű kenyér *1</b><br><b>Jégcsapretek</b>   | <b>Méz</b><br><b>Margarin, light</b><br><b>Zsemle *1</b>   | <b>Csokikrémes bukta *1,3,7</b>   | <b>Kockasajt *7</b><br><b>Teljeskiőrlésű kifli *1,7</b>   |
|         | energia: 264 Kcal<br>szénhidrát: 46 g<br>fehérje: 10 g<br>cukor: 11 g<br>zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g<br>só: 0,9 g  | energia: 241 Kcal<br>szénhidrát: 22 g<br>fehérje: 13 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 11 g / 2 g<br>só: 1,5 g   | energia: 310 Kcal<br>szénhidrát: 30 g<br>fehérje: 16 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 14 g / 7,5 g<br>só: 1,5 g  | energia: 235 Kcal<br>szénhidrát: 47 g<br>fehérje: 5 g<br>cukor: 16 g<br>zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g<br>só: 0,7 g  | energia: 263 Kcal<br>szénhidrát: 48 g<br>fehérje: 7 g<br>cukor: 13 g<br>zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g<br>só: 0,5 g   | energia: 233 Kcal<br>szénhidrát: 32 g<br>fehérje: 10 g<br>cukor: 0 g<br>zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g<br>só: 1 g   |

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat! Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Az ételek allergén tartalmának jelölése az étlapon \* számmal történik. 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tej,

8: diófélék, 9: zeller, 10: mustár, 11: szezám, 12: kén-dioxid, 13: csillagfürt, 14: puhatestűek

Az ételkészítés során a keresztzennyezés lehetősége fennáll. Diétás étkeztetés igénybevételéről, kérjük érdeklődjön a bakosestarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Mádi Kálmánné  
Szakács

Varjú Mihályné  
Konyhafőnök