

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5%-os *7 Sertés finom májas *6,7 Fehér kenyér *1 Kígyóuborka	Kakaós tej, 1,5%-os *7 Kalács *1,3,7	Tej, 1,5%-os *7 Magyaros vajkrém *7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 TV paprika	Tej, 1,5%-os *7 Mézes gabonapehely *1,5,6,7,8	Gyümölcsstea Trappista sajt szelet *7 Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1
	energia: 363 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,4 g só: 1,7 g	energia: 359 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 15 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,7 g só: 0,8 g	energia: 345 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,9 g só: 0,9 g	energia: 311 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 13 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g só: 0,7 g	energia: 325 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 16 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,8 g só: 1,6 g
Ebéd (A hét)	Tárkonyos pulykaragu leves *1,7,9 (pulykamedál, burgonya, vegyes zöldség, zöldborsó, tejföl, 12%-os, tej, 1,5%-os, tárkony) Gránátos kocka *1,3 (krumplis tészta) Ecetes cékla *10	Meggyleves *1,3,7 Rántott tilápiafilé *1,3,4 Párolt rizs Joghurtos vegyes saláta *7 (fejes káposzta, sárgarépa, jégsaláta, kígyóuborka, lilahagyma, joghurt)	Zöldséges, galuska leves *1,3,6,9 Sült baromfi virsli *6 Vidámfőzelék *1,7 (zöldborsó, kukorica, sárgarépa, pritamin paprika, tej, 1,5%-os, tejszín) Almás piskóta *1,3 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Tojásleves *1,3 Sertéskaraj trappista sajttal és sertés gépsonkával *1,7 Burgonyapüré *6,7 Fészek saláta *3,7,10 (fejeskáposzta, kukorica, sárgarépa, joghurt, majonéz)	Fejtettbab leves tésztával *1,3,9 Lecsós sertéscomb tokány *1 Durum tésztaköret *1 Alma
	energia: 702 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 29 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,5 g só: 2,5 g	energia: 733 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 33 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,9 g só: 2 g	energia: 736 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 28 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 29 g / 6,7 g só: 3,3 g	energia: 749 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 41 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 31 g / 9 g só: 2,9 g	energia: 706 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 36 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,2 g só: 1,9 g
Uzsonna	Gyümölcs ízű joghurt *7 Teljeskiőrlésű kifli *1,7	Sertés gépsonka Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1	Édes krémtúró *7 Zsemle *1	Padlizsánkrém *3,7,10 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Jégcsapretek	Dejós bukta *1,3,7,8
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 10 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g só: 1 g	energia: 227 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g só: 1,2 g	energia: 232 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 12 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,6 g	energia: 241 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 6 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,4 g só: 0,7 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 9 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,3 g só: 0,3 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 keresztszennyezés lehetősége fennáll. Diétás étkeztetés igénybevételéről, kérjük érdeklődjön a bakosstarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Török Andrea  
Dietetikus