

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5%-os *7 Sertés finom májas *6,7 Fehér kenyér *1 Kígyóborka	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 zsír / telített zs.: 11 g / 4,4 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 359 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,7 g cukor: 13 g só: 0,8 g	energia: 345 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,9 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 311 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g cukor: 13 g só: 0,7 g	energia: 325 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,8 g cukor: 9 g só: 1,6 g
Ebéd (B hét)	Tárkonyos pulykaragu leves *1,7,9 (pulykamedál, burgonya, vegyes zöldség, zöldborsó, tejföl, 12%-os, tej, 1,5%-os, tárkony) Káposztás kocka *1,3 Alma	Meggyleves *1,3,7 Francia rakott tilápiafilé *3,4,7 (tilápi filé, sárgarépa, tejföl 12%-os, trappista sajt, vaj, tojás) Petrezselymes rizs Joghurtos vegyes saláta *7 (fejes káposzta, sárgarépa, jégsaláta, kígyóborka, lilahagyma, joghurt)	Zöldséges, galuska leves *1,3,6,9 Sült baromfi virsli *6 Zöldborsófőzelék *1,7 Almás piskóta *1,3 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Tojásleves *1,3 Kemencés rántott sertéskaraj *1,3,7 Burgonyapüré *6,7 (burgonya, tej 1,5%-os, margarin) Fészek saláta *3,7,10 (fejeskáposzta, kukorica, sárgarépa, joghurt, majonéz)	Fejtettbab leves tésztával *1,3,9 Sajtós, tejszínes pulykamedál csíkok *1,7 Durum tésztaköret *1 Alma
	energia: 700 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,6 g cukor: 10 g só: 1,7 g	energia: 726 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 23 g / 9,7 g cukor: 14 g só: 1,7 g	energia: 734 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,4 g cukor: 14 g só: 3,2 g	energia: 749 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,1 g cukor: 4 g só: 3 g	energia: 705 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,9 g cukor: 0 g só: 2,1 g
Úzsonna	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 zsír / telített zs.: 5 g / 2 g cukor: 8 g só: 1 g	energia: 227 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 232 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g cukor: 5 g só: 0,6 g	energia: 241 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,4 g cukor: 2 g só: 0,7 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,3 g cukor: 11 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 bakosestarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!