

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5%-os *7 Sertés finom májas *6,7 Zsemle *1	Tej, 1,5%-os *7 Kakaós kuglóf *1,3,7	Gyümölcsstea Padlizsánkrém *3,7,10 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Jégcsapretek	Tej, 1,5%-os *7 Sajtos tojáskrém *3,7,10 Fehér kenyér *1	Gyümölcsstea Trappista sajt szelet *7 Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kígyóuborka
	energia: 352 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,5 g szénhidrát: cukor: 43 g / 1 g só: 1,7 g	energia: 307 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g szénhidrát: cukor: 45 g / 4 g só: 0,7 g	energia: 265 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,2 g szénhidrát: cukor: 41 g / 10 g só: 0,7 g	energia: 324 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g szénhidrát: cukor: 42 g / 0 g só: 1,6 g	energia: 328 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,8 g szénhidrát: cukor: 33 g / 9 g só: 1,6 g
Ebéd (B hét)	Mediterrán zöldségleves *1,3,9 <i>(burgonya, kelkáposzta, sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller, karalábé, pritamin paprika kocka, tészta)</i> Bolognai (paradicsomos) durum spagetti darált sertéscombbal és reszelt trappista sajttal *1,7 Alma	Gyümölcsleves *1,3,7 Rántott sertéskaraj *1,3,7 Hagymás tört burgonya Friss vegyes saláta balzsameccettel és olívaolajjal	Zöldséges árpagyöngyleves *1,9 Főtt baromfi virsli *6 Zöldborsófőzelék *1,7 Linzer karika *1,3,6 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Szárazbab leves kiskocka tésztával *1,3,9 Óvári tilápia halfilé *1,4,7 <i>(tilápia halfilé, csiperke gomba, uzsonna szelet felvágott, trappista sajt)</i> Petrezselymes burgonya Csokoládé mikulás *6,7	Brokkolikrémleves *1,7 levesgyönggyel *1,3,7 Ketchupos sült csirkecomb *7 Párolt rizs Banán
	energia: 743 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,8 g szénhidrát: cukor: 93 g / 6 g só: 3,2 g	energia: 750 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,3 g szénhidrát: cukor: 105 g / 15 g só: 2,1 g	energia: 721 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,9 g szénhidrát: cukor: 95 g / 16 g só: 3,4 g	energia: 736 Kcal fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,2 g szénhidrát: cukor: 90 g / 5 g só: 3 g	energia: 720 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,8 g szénhidrát: cukor: 105 g / 4 g só: 2,6 g
Uzsonna	Méz Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1	Sertés párizsi *6 Margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1	Gyümölcs ízű joghurt *7 Magvas, teljeskiőrlésű kifli *1,6	Csemege szelet Margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika	Túrós batyu *1,3,7
	energia: 213 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g szénhidrát: cukor: 40 g / 12 g só: 0,7 g	energia: 259 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,3 g szénhidrát: cukor: 30 g / 0 g só: 1,7 g	energia: 318 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g szénhidrát: cukor: 43 g / 11 g só: 0,8 g	energia: 258 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,5 g szénhidrát: cukor: 30 g / 0 g só: 1,4 g	energia: 262 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,2 g szénhidrát: cukor: 43 g / 9 g só: 0,5 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: csillagfűrt, 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

Tóthné Balla Mária

Élelmezésvezető

Török Andrea

Dietetikus