

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcs tea Sertés finom májas *6,7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóborka	Kakaós tej, 1,5%-os *7 Kalács *1,3,7 Margarin, light	Gyümölcs tea Magyaros vajkrém *7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika Gyümölcs ízű joghurt *7 Kifli *1,7	Tej, 1,5%-os *7 Mézes gabonapehely *1,5,6,7,8 Kockasajt *7 Teljeskiőrlésű kifli *1,7	Gyümölcs tea Trappista sajt szelet *7 Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1 Jégcsapretek
	energia: 477 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 20 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,7 g só: 2,3 g	energia: 499 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 17 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,7 g só: 1,3 g	energia: 495 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 15 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 13 g / 6 g só: 1,4 g	energia: 472 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 20 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,2 g só: 1,5 g	energia: 508 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 24 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 20 g / 10,3 g só: 2,5 g
Tízórai	Kockasajt *7 Kifli *1,7 Sárgarépa	Narancs	Banán	Edámi sajt *7 Kifli *1,7 Paradicsom	Narancs Puffasztott gabonaszzelet *1
	energia: 232 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g só: 0,9 g	energia: 62 Kcal szénhidrát: 13 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 157 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 2 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0,1 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 6,9 g só: 1,3 g	energia: 198 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,2 g só: 0 g
Ebéd A menü	Tárkonyos pulykaragu leves *1,7,9 <i>(pulykamedál, burgonya, vegyes zöldség, zöldborsó, tejjől, 12%-os, tej, 1,5%-os, tárkony)</i> Gránátos kocka *1,3 <i>(krumplis tészta)</i> Ecetes cékla *10	Meggyleves *1,3,7 Rántott tilápiafilé *1,3,4 Párolt rizs Joghurtos vegyes saláta *7 <i>(fejes káposzta, sárgarépa, jégсалáta, kígyóborka, lilahagyma, joghurt)</i>	Zöldséges, galuska leves *1,3,6,9 Sült baromfi virsli *6 Vidámfőzelék *1,7 <i>(zöldborsó, kukorica, sárgarépa, pritamin paprika, tej, 1,5%-os, tejszín)</i> 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 <i>(fejeskáposzta, kukorica, sárgarépa, joghurt, majonéz)</i>	Fejtettbab leves tésztaival *1,3,9 Lecsós sertéscomb tokány *1 Durum tésztaököret *1 Alma
	energia: 775 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 35 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,3 g só: 3 g	energia: 888 Kcal szénhidrát: 133 g fehérje: 38 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,7 g só: 2,3 g	energia: 896 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 35 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 37 g / 8,8 g só: 4,2 g	energia: 865 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 47 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 36 g / 10,3 g só: 3,6 g	energia: 831 Kcal szénhidrát: 107 g fehérje: 41 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,9 g só: 2,3 g
Ebéd B menü	Tárkonyos pulykaragu leves *1,7,9 <i>(pulykamedál, burgonya, vegyes zöldség, zöldborsó, tejjől, 12%-os, tej, 1,5%-os, tárkony)</i> Káposztás kocka *1,3 Alma	Meggyleves *1,3,7 Francia rákott tilápiafilé *3,4,7 <i>(tilápiá filé, sárgarépa, tejjől 12%-os, trappista sajt, vaj, tojás)</i> Petrezselymes rizs Joghurtos vegyes saláta *7 <i>(fejes káposzta, sárgarépa, jégсалáta, kígyóborka, lilahagyma, joghurt)</i>	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 Fészek saláta *3,7,10 <i>(fejeskáposzta, kukorica, sárgarépa, joghurt, majonéz)</i>	Fejtettbab leves tésztaival *1,3,9 Sajtos, tejszínes pulykamedál csíkok *1,7 Durum tésztaököret *1 Alma
	energia: 745 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 34 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,4 g só: 2,1 g	energia: 831 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 38 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 26 g / 10,5 g só: 2,1 g	energia: 882 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 41 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 32 g / 7 g só: 4,1 g	energia: 892 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 44 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 34 g / 8,4 g só: 3,7 g	energia: 889 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 49 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 28 g / 7 g só: 2,6 g
Üzsonna	Poharas tej 2,8 %-os *7 Teljeskiőrlésű kifli *1,7	Alma	Poharas tej 2,8 %-os *7 Kifli *1,7	Narancs	Körte
	energia: 272 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,1 g só: 0,9 g	energia: 52 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 1 g / 0 g só: 0 g	energia: 241 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g só: 0,7 g	energia: 41 Kcal szénhidrát: 9 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 79 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
Vacsora	Trappista sajtos, csirkemell sonkás kukoricasaláta joghurttal és majonézzel *3,6,7,10 Kornspitz kifli *1,6 <i>(magvas, teljeskiőrlésű kifli)</i>	Rakott burgonya *3,7 <i>(burgonya, tejjől, tojás, füstölt kolbász)</i> Csemegeborka, édesítőszerrel *10 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Sült csirkecomb *9 Petrezselymes bulgur *1 Paradicsomsaláta	Gyümölcs tea Hamburger *1,3,6,7,10,11 <i>(hamburger zsemle, hamburgerhús, zöldségek, mustár, ketchup)</i>	Poharas tej 2,8 %-os *7 Dejós bukta *1,3,7,8
	energia: 625 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 30 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,1 g só: 2,7 g	energia: 645 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 25 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 8,1 g só: 4,5 g	energia: 582 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 36 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 2,2 g	energia: 591 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 21 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,5 g só: 2,4 g	energia: 608 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 22 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,3 g só: 0,8 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat! Az étlapváltás 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 keresztszennyezés lehetősége fennáll. Diétás étkeztetés igénybevételéről, kérjük érdeklődjön a bakosestarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Török Andrea
Dietetikus