

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Reggeli	Tej, 1,5%-os *7 Finom májas *6,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Paradicsom	Vanília tej, 1,5%-os *7 Kakaós kuglóf *1,3,7 Margarin, light	Gyümölcs tea Snidlinges túrókrém *7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Paradicsom Gyümölcs ízű joghurt *7 Kifli *1,7	Gyümölcs tea Edámi sajt *7 Margarin, light Fehér kenyér *1 TV paprika	Tej, 1,5%-os *7 Magyaros vajkrém *7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Jégcsapretek Kockasajt *7 Kifli *1,7	Gyümölcs tea Zala felvágott *6 Margarin, light Fehér kenyér *1 Kígyóborka
	energia: 501 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,8 g cukor: 1 g sós: 2,4 g	energia: 512 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,5 g cukor: 16 g sós: 1,2 g	energia: 477 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,6 g cukor: 20 g sós: 1,7 g	energia: 491 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 16 g / 8,4 g cukor: 9 g sós: 2,4 g	energia: 490 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 13 g / 6,3 g cukor: 0 g sós: 1,8 g	energia: 478 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,4 g cukor: 9 g sós: 2,9 g
Tízórai	Alma	Körte	Kefir *7	Körte	Gyümölcs ízű joghurt *7 Kifli *1,7	Alma Puffasztott gabonaszlet *1
	energia: 52 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 1 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 79 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 97 Kcal szénhidrát: 7 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,9 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 79 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 1 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 233 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,8 g cukor: 11 g sós: 0,7 g	energia: 188 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,2 g cukor: 17 g sós: 3,4 g
Ebéd A menü	Májgaluska leves (sertésmáj) *1,3,9 Tejszínes, sertés sonkás durum spagetti *1,7 <i>(durum spagetti, sertés sonka, főzõtejzín, tej, 1.5%-os, trappista sajt, bacon, fokhagyma, oregánó, bazsalikom)</i> Körte	Tojásleves *1,3 Rizseshús oroszosan <i>(sertéscomb, rizs, lecsó, petrezselyem gyökér, sárgarépa, csiperke gomba)</i> Téli vitaminaláta <i>(kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)</i>	Zöldségleves tésztával *1,3,9 Füstölt sajtos, csöbenschült brokkoli <i>sertéscomb, tojással és kölessel *1,3,6,7</i> Linzer karika *1,3,6 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Fahéjas szilvaleves *1,3,7 Reszelt csirkemáj Főtt burgonya <i>Csemege ízesítésű uborka, édesítőszerrel *10</i> Teljeskiőrlésű kenyér *1	Kukoricadaragaluska leves *3,9 Azték csirkemellapró <i>(csirkemell, pritamin paprika, kukorica, fejtett bab, paradicsompüré)</i> Párolt bulgur *1 Körte	Lebbencsleves *1,3,9 <i>(vegyes zöldség, burgonya, lebbencs tészta)</i> Főtt tojás *3 Finomfőzelék *1,7 <i>(tej, 1,5%-os, zöldborsó, sárgarépa, karalábé, tejföl 12%-os)</i> Túródesszert kakaós bevonattal *5,6,7,8 Fehér kenyér *1
	energia: 845 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 36 g / 14,1 g cukor: 0 g sós: 4,1 g	energia: 805 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 27 g / 6 g cukor: 10 g sós: 3,1 g	energia: 890 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 34 g / 9,1 g cukor: 9 g sós: 3,1 g	energia: 817 Kcal szénhidrát: 126 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 17 g / 4,3 g cukor: 19 g sós: 4,3 g	energia: 815 Kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 26 g / 3,2 g cukor: 5 g sós: 3,4 g	energia: 841 Kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 32 g / 10,5 g cukor: 9 g sós: 3,4 g
Ebéd B menü	Májgaluska leves (sertésmáj) *1,3,9 Olaszos durum penne *1,7 <i>(durum penne, sertés sonka, trappista sajt, ketchup, paradicsompüré, füstölt szalonna, zöldfűszerek)</i> Körte	Tojásleves *1,3 Sült csirkemell *1,7 Snidlinges sajtmártás *1,6,7 Párolt rizs Téli vitaminaláta <i>(kukorica, fejeskáposzta, sárgarépa)</i>	Zöldségleves tésztával *1,3,9 Sertéscomb pörkölt Zöldbab főzelék tejfőllel *1,7 Linzer karika *1,3,6 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Fahéjas szilvaleves *1,3,7 Hortobágyi rakott burgonya *1,7 <i>(burgonya, darált sertéscomb, tejföl 12%-os, lecsó, füstölt sajt)</i> <i>Csemege ízesítésű uborka, édesítőszerrel *10</i> Teljeskiőrlésű kenyér *1	Kukoricadaragaluska leves *3,9 Csángó peccsenye *1 <i>(sertéskaraj, pritamin paprika, ketchup, szalonna)</i> Párolt bulgur *1 Körte	Lebbencsleves *1,3,9 <i>(vegyes zöldség, burgonya, lebbencs tészta)</i> Főtt tojás *3 Tejszínes parajfőzelék (spenót) *1,7 <i>(spenót, tej, 1,5%-os, főzõtejzín, fokhagyma)</i> Fél adag főtt burgonya Túródesszert kakaós bevonattal *5,6,7,8 Fehér kenyér *1
	energia: 781 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,5 g cukor: 6 g sós: 4,3 g	energia: 886 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 48 g zsír / telített zs.: 28 g / 7,4 g cukor: 10 g sós: 4,3 g	energia: 892 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 41 g zsír / telített zs.: 36 g / 8,2 g cukor: 13 g sós: 3,3 g	energia: 897 Kcal szénhidrát: 129 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 25 g / 9,6 g cukor: 19 g sós: 4,2 g	energia: 860 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 34 g / 6,6 g cukor: 2 g sós: 3,6 g	energia: 868 Kcal szénhidrát: 104 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 34 g / 10,5 g cukor: 9 g sós: 3,6 g
Üzsonna	Kockasajt *7 Teljeskiőrlésű kifli *1,7	Alma Gyümölcsös müzli szelet *1,5,6,7,8,11,12	Kockasajt *7 Vizes zsemle *1	Poharas tej, 2,8 %-os *7 Kifli *1,7	Alma Puffasztott gabonaszlet *1	Poharas tej, 2,8 %-os *7 Kifli *1,7
	energia: 247 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g cukor: 0 g sós: 1 g	energia: 129 Kcal szénhidrát: 22 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g cukor: 4 g sós: 0,1 g	energia: 243 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g cukor: 0 g sós: 0,9 g	energia: 241 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g cukor: 0 g sós: 0,7 g	energia: 188 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,2 g cukor: 0 g sós: 0 g	energia: 241 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 6 g / 3,1 g cukor: 0 g sós: 0,7 g
Vacsora	Fűszeres sült csirkerec *1,7,9,10 Lecsós pirított burgonya Uborkasaláta	Gombapaprikás *1,7 Galuska *1,3	Gyümölcs tea Cézár saláta főtt tojással *1,3,7 <i>(kígyóborka, paradicsom, jégsaláta, tojás, kenyérkocka, tejföl 12%-os, majonéz, parmezán jellegű sajt, fűszerek)</i> Magvas, teljeskiőrlésű kifli *1,6	Sült krinolin *6,7 Lenecsfőzelék *1,7,10	Poharas tej, 2,8 %-os *7 Mákos bukta *1,3,7	Narancslé, 100 %-os Tömlős sajtkrém *7 Magvas, teljeskiőrlésű zsemle *1,6,11 TV paprika
	energia: 512 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,3 g cukor: 10 g sós: 2,4 g	energia: 613 Kcal szénhidrát: 89 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,7 g cukor: 0 g sós: 1,7 g	energia: 637 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,3 g cukor: 9 g sós: 2,8 g	energia: 616 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,8 g cukor: 4 g sós: 3,2 g	energia: 550 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 22 g / 7,6 g cukor: 13 g sós: 0,8 g	energia: 611 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,6 g cukor: 0 g sós: 1,4 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: szexammag, 12: kén-dioxid, 13: csillagfűrt, 14: puhatestűek

Az ételkészítés során a keresztszennyezés lehetősége fennáll. Diétás étkezétek igénybevételéről, kérjük érdeklődjön a bakosestearsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!
Tóthné Balla Mária
Élelmezésvezető

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Török Andrea
Dietetikus