

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5%-os *7 Sárgabarack extra dzsem Margarin, light Fehér kenyér *1	Vaníliás tej, 1,5%-os *7 Kakaós kuglóf *1,3,7	Tej, 1,5%-os *7 Vajkrém *7 Fehér kenyér *7 Paradicsom	Tej, 1,5%-os *7 Dzsungel gabonapehely *1,5,6,7,8,11	Gyümölcsstea Edámi sajt szelet *7 Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1
	energia: 302 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g szénhidrát: 49 g cukor: 10 g só: 1,1 g	energia: 281 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g szénhidrát: 44 g cukor: 11 g só: 0,6 g	energia: 290 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 4,7 g szénhidrát: 38 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 211 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g szénhidrát: 35 g cukor: 8 g só: 0,5 g	energia: 251 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,8 g szénhidrát: 26 g cukor: 7 g só: 1,1 g
Ebéd	Tejfölös karfiollevés tésztával *1,3,9 Bolognai mártás <i>(sertéscomb, paradicsompüré, fűszerek)</i> Durum spagetti *1 Reszelt trappista sajt *7 Alma	Szárazbab leves kiskocka tésztával *1,3,9 Fűszeres csirkemell reszelt trappista sajttal *7,9 Lecsós pirított burgonya Cékla, édesítőszerrel *10	Csontleves finommetélttel *1,3,9 Főtt tojás *3 Sóskafezelék főtt burgonyával *1,7 Kakaós meggyes kocka *1,3,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Brokkolikrémléves *1,7 levesgyönggyel *1,3,7 Mustáros sertésflekken karajból *7,10 Kukoricás rizs Narancs	Meggylevés *1,3,7 Kemencés rántott sertéskaraj *1,3,7 Petrezselymes burgonya Uborkasaláta
	energia: 489 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,8 g szénhidrát: 60 g cukor: 2 g só: 1,5 g	energia: 542 Kcal fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,6 g szénhidrát: 68 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 555 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,7 g szénhidrát: 82 g cukor: 23 g só: 1,3 g	energia: 486 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,3 g szénhidrát: 58 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 514 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 11 g / 3 g szénhidrát: 79 g cukor: 13 g só: 1 g
Uzsonna	Gyümölcs ízű joghurt *7 Teljeskiőrlésű kifli *1,7	Tonhalkrém *3,4,6,10 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Jégcsapretek	Baromfi párizsi Margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1	Édes krémtúró *7 Magvas, teljeskiőrlésű zsemle *1,6	Kakaós csiga *1,3,7 Tej, 1,5%-os *7
	energia: 255 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g szénhidrát: 43 g cukor: 8 g só: 1 g	energia: 202 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,4 g szénhidrát: 24 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 237 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 256 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,1 g szénhidrát: 30 g cukor: 3 g só: 0,5 g	energia: 331 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,9 g szénhidrát: 46 g cukor: 10 g só: 0,7 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!

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Török Andrea

Dietetikus