

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5%-os *7 Sertés finom májas *6,7 Fehér kenyér *1	Kakaós tej *7 Briós *1,3,7	Tej, 1,5%-os *7 Kakaós gabonagyöngy *1,5,6,7,8,11	Gyümölcstea Edámi sajt szelet *7 Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1	Tej, 1,5%-os *7 Körözött túró *7 Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika
	energia: 282 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,2 g szénhidrát: 39 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 320 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,2 g szénhidrát: 50 g cukor: 11 g só: 0,7 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: 310 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 14 g / 7,5 g szénhidrát: 31 g cukor: 7 g só: 1,4 g	energia: 293 Kcal fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,8 g szénhidrát: 42 g cukor: 0 g só: 1,2 g
Ebéd	Tejfölös zöldbableves *1,3,7,9 Paprikás krumpli baromfi virslivel *6 Uborkasaláta Teljeskiőrlésű kenyér *1	Zöldségleves tésztával *1,3,9 Bolognai mártás (sertéscomb, paradicsompüré, fűszerek) Durum spagetti *1 Reszelt trappista sajt *7 Narancs	Marhagulyás leves csipetkével *1,3,9 (marhahús, burgonya, leves zöldség, csipetke, lecsó, fűszerpaprika) Tejes pite *1,3,7 Sárgabarack extra dzsem Teljeskiőrlésű kenyér *1 Banán	Gyümölcsleves *1,3,7 Bácskai rizseshús (rizs, sertéscomb, lecsó, vöröshagyma, fűszerpaprika) Csemegé ízesítésű uborka, édesítőszerrel *10 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Zöldborsóleves tésztával *1,3,9 Kemencés rántott sertéskaraj *1,3,7 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta balzsameccetrel és olívaolajjal
	energia: 474 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,7 g szénhidrát: 66 g cukor: 5 g só: 2,1 g	energia: 519 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,1 g szénhidrát: 70 g cukor: 3 g só: 1,5 g	energia: 527 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,3 g szénhidrát: 91 g cukor: 19 g só: 1,2 g	energia: 508 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 12 g / 4 g szénhidrát: 77 g cukor: 10 g só: 2,3 g	energia: 533 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,3 g szénhidrát: 70 g cukor: 1 g só: 1,1 g
Uzsonna	Gyümölcs ízű joghurt *7 Teljeskiőrlésű kifli *1,7	Göcseji csirkemell sonka *6 Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1	Sajtkrém *7 Magvas, teljeskiőrlésű zsemle *1,6 Kígyóuborka	Főtt kemény tojás *3 Margarin, light Zsemle *1 Jégsaláta	Kakaós csiga *1,3,7
	energia: 255 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g szénhidrát: 43 g cukor: 8 g só: 1 g	energia: 180 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,9 g szénhidrát: 26 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 273 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,8 g szénhidrát: 23 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 241 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 234 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g szénhidrát: 36 g cukor: 10 g só: 0,4 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: 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

Tóthné Balla Mária
Élelmezésvezető

Török Andrea
Dietetikus