

| | 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 | Tej, 1,5%-os *7 Padlizsánkrém *3,7,10 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Jégcsapretek | Tej, 1,5%-os *7 Sajtos tojáskrém *3,7,10 Fehér kenyér *1 | Gyümölcstea Trappista sajt szelet *7 Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kígyóborka |
| | energia: 325 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,5 g szénhidrát: 42 g cukor: 0 g só: 1,5 g | energia: 252 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g szénhidrát: 37 g cukor: 3 g só: 0,6 g | energia: 290 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g szénhidrát: 37 g cukor: 1 g só: 0,9 g | energia: 282 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,2 g szénhidrát: 39 g cukor: 0 g só: 1,4 g | energia: 259 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 6,1 g szénhidrát: 27 g cukor: 7 g só: 1,3 g |
| Ebéd | Mediterrán zöldségleves *1,3,9 <i>(burgonya, kelkáposzta, sárgarépa, petrezselyemgyökér, zeller, karalábé, pritamín paprika kocka, tészta)</i> Csirkemelles, tejszínes, kukoricás, csőben sült durum penne trappista sajttal *1,7 Alma | Gyümölcsleves *1,3,7 Sertéskaraj, trappista sajtos, lilahagymás sajtkrémmel *1,7 Petrezselymes burgonya Friss vegyes saláta balzsamecettel és olívaolajjal | Zöldséges árpagyöngyleves *1,9 Főtt tojás *3 Zöldborsófőzelék *1,7 Linzer karika *1,3,6 Teljeskiőrlésű kenyér *1 | Szárazbab leves kiskocka tésztával *1,3,9 Harcspaprikás *1,4,7 <i>(harcsafilé, tejfől 12%-os, lecsó, fűszerpaprika)</i> Durum tésztaköret *1 Csokoládé mikulás *6,7 | BrokkolikréMLEVES *1,7 levesgyönggyel *1,3,7 Ketchupos sült csirkemell *7 Párolt rizs Banán |
| | energia: 578 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,7 g szénhidrát: 72 g cukor: 0 g só: 1,2 g | energia: 565 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 18 g / 6,2 g szénhidrát: 74 g cukor: 12 g só: 1,1 g | energia: 505 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,6 g szénhidrát: 67 g cukor: 13 g só: 1,1 g | energia: 587 Kcal fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,6 g szénhidrát: 80 g cukor: 5 g só: 1 g | energia: 504 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,9 g szénhidrát: 78 g cukor: 3 g só: 1,3 g |
| Uzsonna | Méz Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1 | Sertés párizsi *6 Margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 | Gyümölcs ízű joghurt *7 Teljeskiőrlésű kifli *1,7 | Csemege szelet Margarin, light Teljeskiőrlésű zsemle *1 TV paprika | Túrós batyu *1,3,7 Tej, 1,5%-os *7 |
| | energia: 173 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g szénhidrát: 32 g cukor: 8 g só: 0,6 g | energia: 238 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,5 g | energia: 264 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g szénhidrát: 46 g cukor: 11 g só: 0,9 g | energia: 230 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,6 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,2 g | energia: 335 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,4 g szénhidrát: 50 g cukor: 9 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

Tóthné Balla Mária
Élelmezésvezető

Török Andrea
Diétikus