

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5%-os *7 Sertés finom májas *6,7 Fehér kenyér *1 Kígyóuborka	Kakaós tej, 1,5%-os *7 Kalács *1,3,7	Tej, 1,5%-os *7 Magyaros vajkrém *7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 TV paprika	Tej, 1,5%-os *7 Mézes gabonapehely *1,5,6,7,8	Gyümölcsstea Trappista sajt szelet *7 Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1
	energia: 495 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 5,2 g só: 2,4 g	energia: 454 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 17 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,4 g só: 1 g	energia: 394 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 6 g só: 1,1 g	energia: 349 Kcal szénhidrát: 62 g fehérje: 14 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g só: 0,8 g	energia: 418 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 19 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 17 g / 8,5 g só: 2 g
Ebéd B menü	Tárkonyos pulykaragu leves *1,7,9 (pulykamedál, burgonya, vegyes zöldség, zöldborsó, tejföl, 12%-os, tej, 1,5%-os, tárkony) Káposztás kocka *1,3 Alma	Meggyleves *1,3,7 Francia rakott tilápiafilé *3,4,7 (tilápia filé, sárgarépa, tejföl 12%-os, trappista sajt, vaj, tojás) Petrezselymes rizs Joghurtos vegyes saláta *7 (fejes káposzta, sárgarépa, jégsaláta, kígyóuborka, lilahagyma, joghurt)	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 (burgonya, tej 1,5%-os, margarin) Fészek saláta *3,7,10 (fejeskáposzta, kukorica, sárgarépa, joghurt, majonéz)	Fejtettbab leves tésztával *1,3,9 Sajtós, tejszínes pulykamedál csíkok *1,7 Durum tésztaköret *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
Uzsonna	Gyümölcs ízű joghurt *7 Teljeskiőrlésű kifli *1,7	Sertés gépsonka Margarin, light Teljeskiőrlésű kenyér *1	Édes krémtúró *7 Zsemle *1	Padlizsánkrém *3,7,10 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Jégcsapretek	Dejós bukta *1,3,7,8
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 10 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g só: 1 g	energia: 375 Kcal szénhidrát: 47 g fehérje: 23 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g só: 1,9 g	energia: 396 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 18 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g só: 1,1 g	energia: 385 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 11 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,1 g só: 1,2 g	energia: 392 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 13 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,7 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 bakosstarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Török Andrea
Dietetikus