

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5 %-os *7 Pick Csemege szelet Margarin, light Teljeskiórlésű kenyér *1 Jégcsapretek	Vaníliás tej, 1,5 %-os *7 Fahéjas tekercs*1,3,7	Tej, 1,5%-os *7 Família sertés sonka Margarin, light Fehér kenyér *1 Paradicsom	Gyümölcs tea Paradicsomos harcsapástétom *4 Zsemle*1 Tv paprika	Tej, 1,5 %-os *7 Natúr vajkrém *7 Teljeskiórlésű kenyér *1 Kígyóuborka
	energia: 366 Kcal szénhidrát: 42,6 g fehérje: 16,4 g cukor: 0,05 g zsír / telített zs.: 14,2 g / 5,6 g só: 1,7 g	energia: 352 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 13,7 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 6,6 g / 2,97 g só: 0,6 g	energia: 277 Kcal szénhidrát: 40,2 g fehérje: 10,2 g cukor: 8,9 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,8 g só: 1,4 g	energia: 313 Kcal szénhidrát: 41,1 g fehérje: 18,8 g cukor: 0,9 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,2 g só: 1,5 g	energia: 221 Kcal szénhidrát: 26,4 g fehérje: 10,8 g cukor: 0,1 g zsír / telített zs.: 7,9 g / 2,3 g só: 0,8 g
Ebéd A menü	Tárkonyos pulykaragu leves *1,3,7,9 <i>(pulykamedál, burgonya, vegyes zöldség, zöldborsó, tészta, tejföl, 12%-os, tej, 1,5%-os, tárkony)</i> Káposztás kocka Mandarin	Zöldborsóleves csipetkével *1,3,7 Görög rakott burgonya *1,3,7 <i>(burgonya, sertéscomb, tej 1,5%-os, paradicsompüré, tojás, tejföl 12%-os, krémfehérsajt, fokhagyma, zöldfűszerek)</i> Teljeskiórlésű kenyér *1 Alma	Zellerkrémleves levesgyönggyel *1,3,7,9 Csopaki aprópecsenye *9 <i>(sertéscomb, sárgarépa, zeller, karalábé, petrezselyemgyökér, pritamin paprika, füstölt szalonna, fűszerpaprika)</i> Párolt bulgur*1 Csemege cékla *10	Olasz zöldségleves *1,9,7 Natúr sertéskarajt *1 Vegyes gyümölcsmártás *1,3,7 <i>(alma, meggy, szilva)</i> főtt burgonyával Teljeskiórlésű kenyér *1 Kakaós pathé *1,3	Szárazbab leves tésztával *1,3,9 <i>(leves zöldség, szárazbab finomliszt, fűszerpaprika, étolaj,lecsó)</i> Bácskai rizseshús <i>(sertéscomb, lecsó, fűszerpaprika, vöröshagyma, rizs)</i> Fejeskáposzta saláta
	energia: 745 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 32 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 22 g / 4 g só: 1,1 g	energia: 706 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 32 g cukor: 2,5 g zsír / telített zs.: 24 g / 7 g só: 2,3 g	energia: 763 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 34 g cukor: 6,4 g zsír / telített zs.: 32 g / 8 g só: 3 g	energia: 742 Kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 36 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,8 g só: 2,1 g	energia: 717 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 47 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 13 g / 2 g só: 2,5 g 2,6 g
Uzsonna	Méz Margarin, light Zsemle*1	Göcseji csirkemell sonka *6 Margarin, light Teljeskiórlésű kenyér *1 Pritamin paprika	Könnyű és Finom joghurt*7 Teljeskiórlésű kifli *1	Trappista sajt szelet *7 Margarin, light Teljes kiórlésű magvas kenyér *1,11	Dejós bukta *1,3,7
	energia: 224 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 4 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 0,6 g	energia: 226 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 1,6 g	energia: 343 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 15 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4g / 1,2 g só: 1,2 g	energia: 339 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 7,8 g só: 2 g	energia: 239 Kcal szénhidrát: 23 g fehérje: 4 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 15 g / 5 g só: 0,5 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: csillagfűrt, 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