

	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 tekerecs*1,3,7	Tej, 1,5%-os *7 Csokoládés gabonyagolyó *1,6,7	Gyümölcs tea Paradicsomos harcsapástétom *4 Zsemle*1 Tv paprika	Tej, 1,5 %-os *7 Natúr vajkrém *7 Teljeskiórlésű kenyér *1 Kígyóborka
	energia: 292 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 13,4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11,1 g / 4,4 g só: 1,3 g	energia: 369 Kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 14 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g só: 0,5 g	energia: 298 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 3 g só: 1,7 g	energia: 208 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 5,8 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 3,9 g / 1 g só: 1 g	energia: 294 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 12,1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11,6 g / 5,5 g só: 0,8 g
Ebéd	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, krémfahérsajt, 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: 524 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 24 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,9 g só: 0,7 g	energia: 556 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 26 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 19 g / 6 g só: 1,5 g	energia: 499 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 24 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 19 g / 5 g só: 1,7 g	energia: 561 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 24 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,7 g só: 1,3 g	energia: 513 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 25 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,6 g só: 1 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	Tej, 1,5 %-os *7 Dejós bukta *1,3,7
	energia: 181 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 4 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 2,7 g / 0,7 g só: 0,5 g	energia: 186 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3,5 g / 0,9 g só: 1,3 g	energia: 217 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 9,7 g cukor: 7,4 g zsír / telített zs.: 3,3 g / 1,1 g só: 0,7 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11,5 g / 6 g só: 1,4 g	energia: 312 Kcal szénhidrát: 30,5 g fehérje: 9 g cukor: 7,4 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,3 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: csillagfűrt, 14: puhatestűek

Az ételkészítés során a keresztszennyezés lehetsége fennáll. Diétás étkeztetés igénybevételéről, kérjük érdeklődjön a bakosestarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Tóthné Balla Mária
Élelmezésvezető