

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Tej, 1,5 %-os *7</b> <b>Zöldfűszeres harcsapástétom*4</b> <b>Fehér kenyér *1</b> <b>Paradicsom</b>	<b>Karamellás tej 1,5 %-os*7</b> <b>Mazsolás kalács*1,3,7</b> <b>Teavaj*7</b>	<b>Gyümölcstea</b> <b>Sertéspárizsi</b> <b>Margarin</b> <b>Teljeskiórlésű kenyér *1</b> <b>Zöldpaprika</b>		
	energia: 356 kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 5 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 316 kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g cukor: 18 g só: 0,8 g	energia: 315 kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 9 g cukor: 9 g só: 0,8 g		
Ebéd B menü	<b>Csorbaleves tésztával *1,3,7,9</b> <b>Olaszos penne*1,7,9</b> <b>Trappista sajt*7</b> <b>Teljeskiórlésű kenyér *1</b>	<b>Daragaluska leves *1,3,9</b> <b>Fokhagymás-joghurtos csirkemell csíkok*1,7</b> <b>Zelleres burgonyapüré*1,7</b> <b>Gyümölcs</b>	<b>Sajtkrémleves levesgyöngyvel*1,3,6,7,9</b> <b>Kemencés rántott csirkemell lenmaggal*1,3,7</b> <b>Párolt rizs</b> <b>Csemege uborka*10</b> <b>Csoki nyuszi*1,6,7</b>		
	energia: 700 kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 28 g / 8 g cukor: 18 g só: 2,6 g	energia: 728 kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 31 g / 10 g cukor: 4 g só: 2,3 g	energia: 760 kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 25 g / 8 g cukor: 12 g só: 2,6 g		
Uzsonna	<b>Fahéjas csiga*1,3,6,7</b>	<b>Fürdői sonka</b> <b>Margarin</b> <b>Teljeskiórlésű kenyér *1</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Joghurtital*7</b> <b>Tejes kifli*1,7</b>		
	energia: 250 kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 266 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 12 g / 4 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 293 kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 4 g cukor: 14 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 keresztzennyezés lehetősége fennáll. Diétás étkeztetés igénybevételéről, kérjük érdeklődjön a bakosestarsai@hotmail.hu e-mail címen.**

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Bakos Tamás**  
Bt. Vezető

**Horváth Ferencné**  
Szakács

**Pethő Ferencné**  
Konyhafőnök

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Tej, 1,5 %-os *7</b> <b>Zöldfűszeres vajkrém*7</b> <b>Teljeskiórlésű kenyér*1</b> <b>Paradicsom</b>	<b>Tejeskávé *7</b> <b>Mini kuglóf*1,3,7</b>	<b>Gyümölcstea</b> <b>Főtt tojás*3</b> <b>Margarin</b> <b>Félbarna kenyér*1</b> <b>Lilahagyma</b>	<b>Tej,1,5%-os*7</b> <b>Csokoládés gabonagolyó*1</b>	<b>Tej, 1,5 %-os *7</b> <b>Snidlinges túrókrém*7</b> <b>Magvas kenyér*1,</b> <b>Kaliforniai paprika</b>
	energia: 356 kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 5 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 316 kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g cukor: 11 g só: 0,8 g	energia: 356 kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 5 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 325 kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 12 g cukor: 15 g só: 0,7 g	energia: 265 kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g cukor: 0 g só: 0,6 g
Ebéd B menü	<b>Palócleves tésztával*1,3,7</b> (sertéscomb, zöldbab, tejföl, fűszerek, leves tészta) <b>Soksajtós rakott tészta*1,3,7</b> (durum tészta, trappista sajt, füstölt sajt krémsajt, tejszín, fűszerek)	<b>Zöldséges rizsleves*1,9</b> <b>Paprikás burgonya sertésvirslivel*1</b> <b>Csemege uborka*10</b> <b>Teljeskiórlésű kenyér*1</b>	<b>Fahéjas almaleves*1,7</b> <b>Borsos tokány*1,7</b> <b>Párolt bulgur*1</b> <b>Körte</b>	<b>Májgaluska leves*1,3,9</b> <b>Stefáia vagdalt*1,3,7</b> <b>Szárazbab főzelék*1</b> <b>Túró rudi*1,6,7</b> <b>Teljeskiórlésű kenyér*1</b>	<b>Gombakrém leves zsemlekockával*1,3,7</b> <b>Harcsapaprikás*1,4,7</b> <b>Durum tészta köret*1</b>
	energia: 700 kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 28 g / 8 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 728 kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 31 g / 10 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 700 kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 28 g / 8 g cukor: 10 g só: 2,6 g	energia: 748 kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 29 g / 7 g cukor: 14 g só: 2,5 g	energia: 807 kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 37 g / 8 g cukor: 0 g só: 2,1 g
Uzsonna	<b>Kockasajt *7</b> <b>Tejes kifli*1,7</b>	<b>Zala felvágott</b> <b>Margarin</b> <b>Teljeskiórlésű kenyér *1</b> <b>Kápia paprika</b>	<b>Ivójoghurt*7</b> <b>Teljeskiórlésű kifli*1</b>	<b>Soproni felvágott</b> <b>Margarin</b> <b>Teljeskiórlésű kenyér *1</b> <b>Fekete retek</b>	<b>Pizzás csiga*1,3,6,7</b>
	energia: 250 kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 266 kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 12 g / 4 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 233 kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 13 g / 4 g cukor: 19 g só: 0,5 g	energia: 241 kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 233 kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 13 g / 4 g cukor: 9 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

Horváth Ferencné  
Szakács

Pethő Ferencné  
Konyhafőnök

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	<b>Tej, 1,5%-os *7</b> <b>Libazsír</b> <b>Fehér kenyér*1</b> <b>Lilahagyma</b>	<b>Vaníliás tej, 1,5%-os *7</b> <b>Briós*1,3,7</b>	<b>Gyümölcsstea</b> <b>Csirkemell sonka</b> <b>Margarin</b> <b>Félbarna kenyér*1</b> <b>Lilahagyma</b>	<b>Tej, 1,5%-os *7</b> <b>Paprikakrém*1,7</b> <b>Fehér kenyér *1</b>	<b>Tej, 1,5%-os *7</b> <b>Natúr vajkrém*7</b> <b>Teljeskiórlésű kenyér*1</b> <b>Zöldpaprika</b>
	energia: 376 kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 16,5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11,6 g / 3,2 g só: 1,7	energia: 334 kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 13 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g só: 0,7 g	energia: 349 kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 17 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 14 g / 8 g só: 1,7 g	energia: 335 kcal szénhidrát: 54 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,7 g só: 1 g	energia: 377 kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 7 g só: 2,5 g
Ebéd B menü	<b>Gulyásleves csipetkével*1,3,7</b> <b>Rizsfelfújt*1,3,7</b> <b>Csokis mártás*1,6,7</b>	<b>Zöldségleves tésztával*1,3</b> <b>Fokhagymás csirkemell*1</b> <b>Sárgaborsó főzelék *1</b> <b>Teljeskiórlésű kenyér *1</b>	<b>Fejtettbab leves tésztával*1,3,7</b> <b>Savanyú vetreце*1</b> <b>Durum tésztakelet*1</b> <b>Alma</b>	<b>Karalábé leves tésztával*1,3,7</b> <b>Paradicsomos húsgombóc sertéscombbal*1</b> <b>Főtt burgonya</b> <b>Teljeskiórlésű kenyér*1</b>	<b>Fokhagymakrém leves levesgyönggyel*1,3,6,7</b> <b>Kemencés rántott sertéskaraj*1,3,7</b> <b>Rizi-bizi</b>
	energia: 715 kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 42 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 21 g / 7 g só: 1,9 g	energia: 736 kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 36 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 31 g / 6 g só: 1,8 g	energia: 730 kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 29 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 36 g / 7,8 g só: 1,7 g	energia: 715 kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 37 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 35 g / 8 g só: 2,1 g	energia: 710 kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 28 g / 6 g só: 2,6 g
Uzsonna	<b>Sertés májkrém</b> <b>Teljeskiórlésű zsemle *1</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Soproni felvágott *6</b> <b>Margarin</b> <b>Teljeskiórlésű kenyér *1</b> <b>Kaliforniai paprika</b>	<b>Könnű és Finom gyümölcsjoghurt*7</b> <b>Tejes kifli*1</b>	<b>Pick marhapárizsi</b> <b>Teljeskiórlésű zsemle*1,</b> <b>Teljeskiórlésű zsemle *1</b> <b>Kígyóuborka</b>	<b>Vajas pogácsa*1,3,6,7</b>
	energia: 223 kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 1,5 g	energia: 246 kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 11 g cukor: 0,2 g zsír / telített zs.: 11 g / 4 g só: 1,5 g	energia: 255 kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 10 g cukor: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g só: 2,2 g	energia: 266 kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,8 g só: 0,4 g	energia: 233 kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 8 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 4,5 g / 0,3 g só: 0,1 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 keresztzennyezés lehetősége fennáll. Diétás étkeztetés igénybevételéről, kérjük érdeklődjön a bakosestarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Horváth Ferencné  
Szakács

Pethő Ferencné  
Konyhafőnök

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5%-os *7 Csabai szeletlet parasztkolbász Margarin Fehér kenyér*1 Paradicsom	Vaníliás tej, 1,5%-os *7 Molnárka*1,3,7	Gyümölcstea Tojáskrém*1,3,7,10 Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóborka	Tej, 1,5%-os *7 Édes túrókrém*7 Kalács*1,3,7	
	energia: 351 kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g só: 1,6 g	energia: 351 kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 14 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 0,3 g	energia: 363 kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 19 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 15 g / 4 g só: 1,1 g	energia: 329 kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 14 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 6 g só: 2 g	
Ebéd B menü	Korhelyleves sertéscombbal *1,7,9 Sajtos tészta*1,7 (durum tészta, trappista sajt, tejföl 12%-os) Teljeskiőrlésű kenyér *1	Kukoricagaluska leves*3,9 Rakott karfiol, sajttal- sertéscombbal, tojással és rizzsel*1,3,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Banán	Vegyes gyümölcsleves*1,7 Tarhonyáshús sertéscombbal*1 Csemege cékla*10	Zöldborsóleves tésztával*1,3,9 Halrudacska*1,3,4,7 Párolt rizs Tartás mártás*1,7,10	
	energia: 720 kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 18 g cukor: 28 g zsír / telített zs.: 27 g / 6 g só: 2,4 g	energia: 726 kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 35 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 7 g só: 2 g	energia: 739 kcal szénhidrát: 113 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 6 g só: 1,8 g	energia: 784 kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 34 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 32 g / 8 g só: 2,8 g	
Uzsonna	Natúr vajkrém Teljeskiőrlésű zsemle *1 Kígyóborka	Soproni felvágott *6 Margarin Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kaliforniai paprika	Gyümölcsjoghurt*7 Tejes kifli*1	Sajtos rúd*1,3,7	
	energia: 244 kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 6 g só: 0,6 g	energia: 246 kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g cukor: 0,1 g zsír / telített zs.: 9 g / 3 g só: 1,3 g	energia: 207 kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 3 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,6 g só: 0,07 g	energia: 207 kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1 g só: 1,4 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: csillagfűrt, 14: puhatestűek

Az ételkészítés során a keresztzennyezés lehetősége fennáll. Diétás étkeztetés igénybevételéről, kérjük érdeklődjön a bakosstarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás  
Bt. Vezető

Horváth Ferencné  
Szakács

Pethő Ferencné  
Konyhafőnök