

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej, 1,5%-os *7 Pick paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér*1	Karamellás tej, 1,5%-os *7 Kakaós kalács *1,3,7	Gyümölcstea Tojás karika*3 Margarin Fehér kenyér *1 Jégsaláta	Tej, 1,5%-os *7 Füldői sonka Margarin Teljeskiőrlésű zsemle*1 Tv paprika	Tej, 1,5%-os *7 Füstölt sajtkrém*1,7 Teljeskiőrlésű kifli*1 Kígyóuborka
	energia: 351 kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3 g só: 1,6 g	energia: 351 kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 14 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 0,3 g	energia: 283 kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 13 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 6 g só: 1,7 g	energia: 292 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 3 g só: 2,1 g	energia: 352 kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 7,7 g só: 1,5 g
Ebéd B menü	Favágóleves *1,3,7,9 Káposztás durum tészta*1 Teljeskiőrlésű kenyér *1	BrokkolikréMLEVES levesgyöngyfel*1,6,7 Frankfurti tokány *1 Párolt bulgur*1	Paradicsomleves betűtésztaival *1,3,9 Pusztapörkölt*1 <i>(sertéscomb, lecsó, fűszerpaprika, burgonya)</i> Csemege uborka*10 Teljeskiőrlésű kenyér*1	Tarhonyaleves *1,3,9 Rakott kelkáposzta *1,3,7 <i>(kelkáposzta, sertéscomb, tejföl 12%*os, bulgur, tojás)</i> Teljeskiőrlésű kenyér *1 Gyümölcs	Erdei gyümölcsleves*1,7 Fűszeres sült csirkecomb*1,10 Petrezselymes burgonya Gyümölcs
	energia: 744 kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 32 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 23 g / 5 g só: 1 g	energia: 722 kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 35 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 22 g / 4 g só: 2,2 g	energia: 804 kcal szénhidrát: 101 g fehérje: 48 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 25 g / 4 g só: 2,7 g	energia: 801 kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 38 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 36 g / 9 g só: 1,9 g	energia: 713 kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 32 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 28 g / 3 g só: 1,1 g
Uzsonna	Magyaros vajkrém *7 Teljeskiőrlésű kenyér*1 Kígyóuborka	Olasz felvágott *6 Margarin Teljeskiőrlésű kenyér *1 Pritamin paprika	Ivójoghurt*7 Teljeskiőrlésű kifli *1	Barack extra dzsem Margarin Fehér kenyér *1	Túrós táská *1,3,7
	energia: 206 kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8,8 g / 4 g só: 0,6 g	energia: 244 kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 10 g cukor: 0,15 g zsír / telített zs.: 9 g / 3 g só: 1,4 g	energia: 217 kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,1 g só: 0,7 g	energia: 209 kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 13 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g só: 1,4 g	energia: 240 kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 5 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 5 g só: 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 Zöldfűszeres vajkrém*7 Teljeskiórlésű kenyér*1 Paradicsom	Tejeskávé *7 Mini kuglóf*1,3,7	Gyümölcstea Főtt tojás*3 Margarin Félbarna kenyér*1 Lilahagyma	Tej,1,5%-os*7 Csokoládés gabonagolyó*1	Tej, 1,5 %-os *7 Snidlinges túrókrém*7 Magvas kenyér*1, Kaliforniai paprika
	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	Palócleves tésztával*1,3,7 (sertéscomb, zöldbab, tejföl, fűszerek, leves tészta) Soksajtós rakott tészta*1,3,7 (durum tészta, trappista sajt, füstölt sajt krémsajt, tejszín, fűszerek)	Zöldséges rizsleves*1,9 Paprikás burgonya sertésvirslivel*1 Csemege uborka*10 Teljeskiórlésű kenyér*1	Fahéjas almaleves*1,7 Borsos tokány*1,7 Párolt bulgur*1 Körte	Májgaluska leves*1,3,9 Stefáia vagdalt*1,3,7 Szárzabb főzelék*1 Túró rudi*1,6,7 Teljeskiórlésű kenyér*1	Gombakrém leves zsemlekockával*1,3,7 Harcspaprikás*1,4,7 Durum tészta köret*1
	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	Kockasajt *7 Tejes kifli*1,7	Zala felvágott Margarin Teljeskiórlésű kenyér *1 Kápia paprika	Ivójoghurt*7 Teljeskiórlésű kifli*1	Soproni felvágott Margarin Teljeskiórlésű kenyér *1 Fekete retek	Pizzás csiga*1,3,6,7
	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 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 Pick csemege szalámi Margarin Teljeskiőrlésű kenyér *1	Tejeskávé 1,5%-os *7 Kakaós csiga*1,3,6,7	Tej, 1,5 %-os *7 Mézes gabonapehely *1,5,6,7,8,11	Gyümölcsstea Tojáskrém*1,3,7,10 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Lilahagyma	Tej,1,5%-os*7 Bécsi felvágott*1,6,7 Margarin Teljeskiőrlésű kenyér *1 Tv. Paprika
	energia: 356 kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 5 g só: 2,3 g	energia: 361 kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 14 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g só: 0,8 g	energia: 325 kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 12 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 4 g / 12 g só: 0,7 g	energia: 268 kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 13 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1,7 g	energia: 335 kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 4,4 g só: 1,6 g
Ebéd B menü	Bakonyi betyárleves tésztával*1,3,7 <i>(sertéscomb, gomba, burgonya, leveszöldség, tejföl 12%-os, fűszerek)</i> Tejbendara*1,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Burgonyagombóc leves *1,3,7,9 Fűszeres sült csirkemell*1,10 Zelleres tört burgonya*7 Piskóta szelet*1,3,7	Májgaluska leves*1,3,7,9 Temesvári sertéstokány*1,7 Párolt bulgur*1 Gyümölcs	Görög gyümölcsleves*1,7 Mexikói rakott tészta*1,6,7,8 <i>(durum száraztészta, sertéscomb, mexikói zöldségkeverék, fűszerek)</i>	Zöldborsóleves csipetkével *1,3,9 Bolognai szósz*1 Durum tésztaköret*1 Trappista sajt*7
	energia: 713 kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 30 g cukor: 28 g zsír / telített zs.: 19 g / 5 g só: 1,5 g	energia: 720 kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 35 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 27 g / 7 g só: 3 g	energia: 754 kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 9 g só: 3,4 g	energia: 778 kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 35 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 32 g / 9 g só: 2,7 g	energia: 738 kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 29 g / 5 g só: 2 g
Uzsonna	Magyaros vajkrém*1,7 Vizes zsemle*1 Kápia paprika	Sajtos párizsi *1,6,7 Margarin Teljeskiőrlésű kenyér*1 Kígyóuborka	Házias körözött metélőhagymával*7 Teljeskiőrlésű zsemle*1 Kígyóuborka	Ivójoghurt*7 Tejes kifli*1,7	Sajtos karika*1,3,7
	energia: 250 kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g só: 0,9 g	energia: 241 kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3 g só: 1,5 g	energia: 241 kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 4 g só: 1,5 g	energia: 270 g szénhidrát: 29 g fehérje: 13 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 11 g / 6 g só: 1,3 g	energia: 240 kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 3 g só: 0,08 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

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		Karamellás tej 1,5%-os *7 Briós *1,3,7	Tej, 1,5%-os *7 Dzsungel gabonapehely *1,5,6,7,8,11 <i>(mézes, malátás, kakaós teljeskiőrlésű gabonából)</i>	Gyümölcsstea Tonhalkrém*1,4,7 Teljeskiőrlésű magvas zsemle *1,11 Lilahagyma	Tej, 1,5%-os *7 Marha párizsi *6 Margarin Teljeskiőrlésű kenyér*1 TV paprika
		energia: 361 kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 14 g cukor: 17 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g só: 0,8 g	energia: 325 kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 12 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 12 g só: 0,7 g	energia: 326 kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 6 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 16 g / 5 g só: 1 g	energia: 333 kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 16 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 4 g só: 2,6 g
Ebéd B menü		Hansági gulyásleves *1,3,9 <i>(sertéscomb, leveszöldség, zöldborsó, levestészta)</i> Sonkás kocka*1,3,7 <i>(durum száraztészta, tejföl 12%-os, sonka, zsomlemorzsa, trappista sajt)</i> Teljeskiőrlésű kenyér *1	Csontleves finommetéltel*1,3,9 Fokhagymás sertéssült*1 Párolt rizs Banán	Vegyes gyümölcsleves*1,7 Rakott burgonya virslivel*1,3,7 Csemege uborka*10 Túró rudi*7	Kertészleves tésztával*1,3,7 Panírozot sajszósos halfilé*1,3,4,6,7 Rizi-bizi
		energia: 723 kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 36 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 6 g só: 3,1 g	energia: 766 kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 29 g / 6 g só: 2,4 g	energia: 706 kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 38 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 3,6 g	energia: 803 kcal szénhidrát: 110 g fehérje: 38 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 4 g só: 2,4 g
Uzsonna		Fokhagymás felvágott *6 Margarin Teljeskiőrlésű kenyér *1 Kígyóuborka	Efepulykamell sonka paprikás kéregben Margarin Teljeskiőrlésű kenyér*1 Kaliforniai paprika	Csokoládé krém*7 Tejes Kifli *1,7	Pizzás csiga*1,3,7
		energia: 227 kcal szénhidrát: 20 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 5 g só: 1 g	energia: 221 kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g só: 1 g	energia: 265 kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 7 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 7 g / 0,1 g só: 1,2 g	energia: 164 kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 0,2 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

Horváth Ferencné
Szakács

Pethő Ferencné
Konyhafőnök