



HAUS  
**KIPOS**

GRIECHISCHES RESTAURANT & MESES BAR



## Kinderzahnheilkunde

Starke Kinder haben starke Zähne



## Zahnästhetik

Strahlend schön



## Zahnersatz

Lachend in die Zukunft blicken



## Oralchirurgie

Operationen im Zahn- und Mundbereich



## Implantologie

Neuer Halt für Ihre Zähne



## Lachgas

Nie wieder Angst vorm Zahnarzt



## Vollnarkose

Neue Zähne im Schlaf



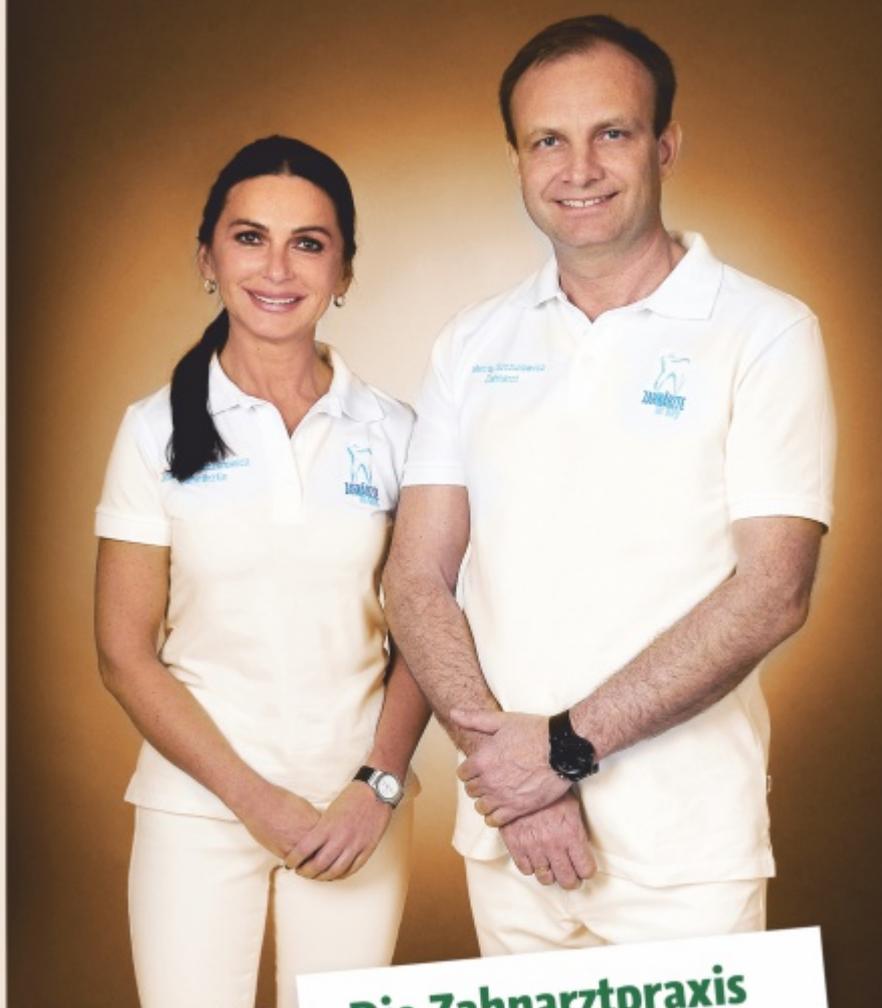
## Digital-Radiologie

Für noch besseren Einblick



## Finanzierung

Bequeme Ratenzahlung



**Die Zahnarztpraxis**  
für Ihre ganze Familie!

DAS LECKERES ESSEN KANN MAN NUR  
MIT GUTEN UND SCHÖNEN ZÄHNEN  
GENIESSEN.

 facebook.



Im Kley 16, 58119 Hagen  
Telefon: 02334 51 303  
info@zahnaerzteimkley.de  
www.zahnaerzteimkley.de



Montag - Donnerstag 08.00 - 12.00 Uhr  
Montag 15.00 - 19.30 Uhr  
Dienstag + Donnerstag 15.00 - 20.00 Uhr  
Freitag 08.00 - 13.00 Uhr

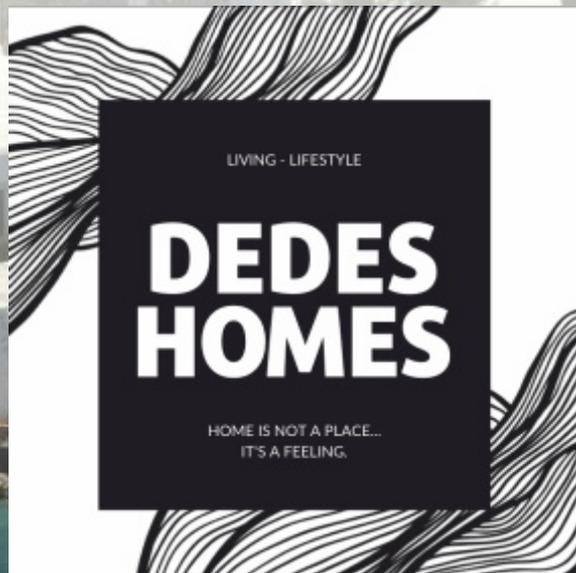
Zahnärztliche Gemeinschaftspraxis Jolanthe und Maciej Szczyrowicz

## Liebe Gäste

**Griechenland...** das heißt Sonne, Erholung, Meer und gutes Essen! Dieses Gefühl möchten wir Ihnen durch das sinnliche Erlebnis unserer Speisen ermöglichen.

Für den Einstieg servieren wir Ihnen auf Wunsch unsere Appetithäppchen (Mezedes) in vielen ausgefallenen Varianten. Ob mit Fleisch, Fisch oder mediterran, für Jedermann ist etwas dabei.

Für ein individuelles Geschmackserlebnis können Sie sich Ihre Speise auch nach eigenen Belieben zusammenstellen, wir ermöglichen Ihnen nahezu jeden Wunsch und freuen uns sehr, Ihnen einen angenehmen Abend mit ihrem Freundeskreis (paréa) oder Ihrer Familie zu machen.



# Mezedes kalt



1. <b>Zaziki</b> <sup>(G)</sup>	3,90
Joghurtspeise mit Gurken, Knoblauch	
2. <b>Skordokrema</b> <sup>(G)</sup>	3,50
Knoblauchcreme	
3. <b>Ktipiti</b> <sup>(G)</sup>	3,90
Schafskäsemousse	
4. <b>Melizana salata</b>	4,20
Auberginenmousse	
5. <b>Taramas</b> <sup>(D)</sup>	4,30
Fischrogencreme	
6. <b>Oliven</b>	4,20
7. <b>Peperoni</b>	3,90
8. <b>Dolmadakia</b>	4,30
gefüllte Weinblätter mit Reis	
9. <b>Feta</b> <sup>(G)</sup>	7,80
Schafskäse mit Olivenöl, Zwiebeln und Oregano	
10. <b>Oktopus Salat</b> <sup>(R)</sup>	9,50
Oktopus auf Salat der Saison	

# Mezedes warm

11. <b>Champignons</b> <sup>(G)</sup>	6,50
gefüllt mit Spinat und Käse überbacken	
12. <b>Skordopsomo</b> <sup>(A)</sup>	4,00
Knoblauchbrot mit Tomatenstückchen	
13. <b>Auberginen im Teigmantel mit Zaziki</b> <sup>(A,C,G)</sup>	5,50
14. <b>Auberginen überbacken</b> <sup>(G)</sup>	6,50
Tomaten-Knoblauchsauce, mit Basilikum und Feta-Käse überbacken	

<b>15. Papoutzaki</b> <sup>(G)</sup>	7,50
Aubergine gefüllt mit Hackfleisch und Käse überbacken	
<b>16. Zucchini im Teigmantel mit Zaziki</b> <sup>(A,C,G)</sup>	5,60
<b>17. Kolokithokeftedes</b> <sup>(A,C,G)</sup>	6,60
Zucchini Bällchen	
<b>18. Potatokeftedes</b> <sup>(A,G)</sup>	5,30
Kartoffelkroketten	
<b>19. Kaserokeftedes</b> <sup>(A,G)</sup>	5,30
Käsekroketten	
<b>20. Pita</b> <sup>(A,C,G)</sup>	4,50
Blätterteig mit Spinat und Käse gefüllt	
<b>21. Champignons</b> <sup>(G)</sup>	4,50
gebraten mit Zwiebeln, Kräutern, Knoblauch und Feta-Käse	
<b>22. Peperoni gegrillt</b>	4,80
in Knoblauchöl	
<b>23. Florinis</b> <sup>(G)</sup>	4,10
rote Paprika gefüllt mit Schafskäsemousse	
<b>24. Gigantes</b> <sup>(G)</sup>	5,80
dicke Bohnen mit Feta-Käse	
<b>25. Saganaki</b> <sup>(G)</sup>	7,80
gebackener Schafskäse	
<b>26. Bougiurdi</b> <sup>(G)</sup>	6,50
pikanter Schmelzkäse	
<b>27. Feta in Folie vom Grill</b> <sup>(G)</sup>	7,80
mit Schafskäse, Paprika, Tomaten, Zwiebeln	
<b>28. Keftedakia</b> <sup>(A)</sup>	4,00
Hackbällchen in Tomatensauce	
<b>29. Moussaka - Meze</b> <sup>(A,C,G)</sup>	5,50
<b>30. Graviera</b> <sup>(G)</sup>	8,00
Griechischer Hartkäse aus dem Backofen mit Zitrone gelöscht	

## Mezedes für 2 Personen

- 200. **Gemischte Vorspeise kalt und warm für 2 Personen** 24,80
- 201. **Gemischte Vorspeise kalt für 2 Personen** 13,50
- 202. **Gemischte Vorspeise warm für 2 Personen** 13,50

## Fisch Mezedes

- 32. **Oktopus gegrillt** <sup>(R)</sup> 11,50
- 33. **Sardellen** <sup>(D)</sup> 7,50
- 34. **Baby Calamaris** <sup>(R)</sup> 9,00
- 35. **Garnelen Saganaki** <sup>(B,G)</sup> 9,50  
überbackene Garnelen
- 36. **Garnelen in Knoblauchöl** <sup>(B)</sup> 9,90
- 37. **Midia** <sup>(R,G)</sup> 8,90  
Muscheln Saganaki

## Suppen

- 38. **Tomatencremesuppe** <sup>(A,G,L)</sup> 4,50
- 39. **Zwiebelsuppe** <sup>(A,G,L)</sup> 4,50
- 40. **Bohnensuppe** <sup>(A,F,L) 2,6</sup> 4,50
- 41. **Hühnersuppe** <sup>(A,F) 6</sup> 4,50



## Frische knackige Salate

- 42. **Gemischter Salat der Jahreszeit**<sup>(G)</sup> 6,50  
mit Tomaten, Gurken, Käse und Zwiebeln
- 43. **Bauernsalat**<sup>(G)</sup> 9,50  
Blattsalat der Saison, Tomaten, Gurken, Oliven, Peperoni, Feta-Käse, Zwiebeln, Paprika, Öl und Essig
- 44. **Thunfischsalat**<sup>(D,C)</sup> 9,50  
Blattsalat der Saison, Tomaten, Gurken, Ei, Oliven, Thunfisch und griechisches Balsamico-Dressing
- 45. **Glaros-Salat**<sup>(C)</sup> 10,50  
Blattsalat der Saison, Tomaten, Gurken, Mais, Ei, gegrillte Hähnchenbrust und Dressing
- 46. **Solomo-Salat**<sup>(D)</sup> 12,50  
Lachsfilet auf Salat der Saison, Mais, Tomaten, Gurken und griechisches Balsamico-Dressing





## Delikatessen aus dem Meer

- |   |       |
|---|-------|
| 47. <b>Calamaris</b> <sup>(R)</sup>   | 17,00 |
| Tintenfisch mit Tagesbeilage und Salat  |       |
| 48. <b>Garnelen</b> <sup>(B)</sup>  | 22,90 |
| (gegrillt) mit Tagesbeilage und Salat   |       |
| 49. <b>Garnelen</b> <sup>(B,G)</sup>  | 22,90 |
| (gegrillt) mit einer Provence-Sahne-Sauce<br>mit Tagesbeilage und Salat               |       |
| 50. <b>Lachsfilet</b> <sup>(B,D)</sup>  | 21,90 |
| mit einer Krabbensauce, Tagesbeilage und Salat  |       |
| 51. <b>Fischplatte</b> <sup>(B,D,R)</sup>   | 27,90 |
| mit Calamares, Garnelen, Lachsfilet, Pangasiusfilet,<br>Tagesbeilage und Salat        |       |
| 52. <b>Pangasiusfilet</b> <sup>(D,O)</sup>  | 13,90 |
| in Weißweinsauce mit Tagesbeilage und Salat   |       |
| 53. <b>Fischplatte ala Kipos</b> <sup>(B,D,R)</sup>                                   | 29,90 |
| mit Oktopus, Babycalamares, Garnelen, Sardellen,<br>Calamares, Tagesbeilage und Salat |       |



## **Fleischgerichte vom Grill**

- |   |       |
|---|-------|
| 67. <b>Gyros mit Sousoukalia</b>                                | 13,50 |
| mit Reis, Pommes frites und Salat                               |       |
| 68. <b>Sousoukalia</b>  | 12,90 |
| Hackröllchen mit Tomatensauce, Reis, Pommes frites und Salat    |       |
| 69. <b>Gyros</b> <small>(G)</small>                             | 13,90 |
| mit Reis, Pommes frites, Zaziki und Salat                       |       |
| 70. <b>Schweinerückensteak</b> <small>(G)</small>               | 14,90 |
| mit Metaxasauce, Reis, Pommes frites und Salat                  |       |
| 71. <b>Steak-Teller</b>   | 14,80 |
| mit Kräuterbutter, Pommes, Reis und Salat                       |       |
| 72. <b>Souvlaki</b>   | 14,60 |
| mit Reis, Pommes frites und Salat                               |       |
| 73. <b>Bifteki</b> <small>(G)</small>                           | 14,50 |
| mit Käse gefüllt, Provence-Sauce, Reis, Pommes frites und Salat |       |
| 74. <b>Lammkotelett</b>   | 22,50 |
| mit Reis, Pommes frites und Salat                               |       |

<b>75. Helena-Teller</b>	15,90
Gyros, Souvlaki, Reis, Pommes frites und Salat	
<b>76. Filet-Teller</b>	18,50
Schweinefilet, Gyros, Provence-Sauce, Reis, Pommes frites und Salat	
<b>77. Grill-Teller</b>	18,90
Gyros, Souvlaki, Schweinesteak, Lammkotelett, Provence-Sauce, Reis, Pommes frites und Salat	
<b>78. Spezial-Teller</b> <small>(G)</small>	18,50
Bifteki mit Käse gefüllt, Gyros, Souvlaki, Provence-Sauce, Reis, Pommes frites und Salat	
<b>79. Bifteki-Teller</b> <small>(G)</small>	16,50
Bifteki mit Käse gefüllt, Gyros, Provence-Sauce, Reis, Pommes frites und Salat	
<b>80. Kiposteller</b> <small>(G)</small>	19,90
3 verschiedene Fleischsorten mit 3 verschiedenen Saucen, Reis, Pommes frites und Salat	
<b>81. Dorfteller</b>	15,90
Lammkotelett, Schweinesteak, Gyros, Reis, Pommes frites und Salat	
<b>82. Platte für 2 Personen</b> <small>(G)</small>	42,00
Gyros, Steaks, Bifteki, Souvlaki, Zaziki, Reis, Pommes frites und Salat	
<b>83. Platte für 4 Personen</b> <small>(G)</small>	79,00
Gyros, Bifteki, Lammkotelett, Souvlaki, Zaziki, Pommes frites, Reis und Salat	

## **Filets und Steaks vom Grill** vom Grill

<b>84. Filet-Seak Spezial</b> ca. 240 g <small>(G)</small>	31,90
mit Metaxasauce, Folienkartoffel und Salat	
<b>85. Filet-Steak</b> ca. 240 g <small>(G)</small>	31,90
mit Champignonsauce, Folienkartoffel und Salat	



- |  |       |
|--|-------|
| 86. <b>Pfeffer-Steak</b> ca. 240 g <sup>(G)</sup>  | 27,90 |
| Rumpsteak mit Pfeffersauce, Folienkartoffel und Salat  |       |
| 87. <b>Champignon-Steak</b> ca. 240 g <sup>(G)</sup>   | 27,90 |
| Rumpsteak mit Champignonsauce, Folienkartoffel und Salat   |       |
| 88. <b>Lammfilet</b> <sup>(G)</sup>  | 21,90 |
| mit griechischer pikanter Provence-Sauce, Folienkartoffel und Salat  |       |
| 89. <b>Lammfilet</b> <sup>(G)</sup>  | 21,90 |
| mit Champignonsauce, Folienkartoffel und Salat   |       |
| 90. <b>Schweinefilet</b> <sup>(A,G)</sup>  | 19,90 |
| mit Sauce Bernaise, Kroketten und Salat  |       |
| 91. <b>Hähnchenbrustfilet</b> <sup>(A,G)</sup>   | 14,50 |
| mit Sauce Bernaise, Kroketten und Salat  |       |
| 92. <b>Schweinefilet mit Pfeffersauce</b> <sup>(A,G)</sup>   | 19,50 |
| mit Kroketten und Salat  |       |
| 93. <b>Lammfilet</b> <sup>(A,G)</sup>  | 21,90 |
| mit Sauce Bernaise, Spinat und Käse überbacken und Salat   |       |
| 94. <b>Feuerspieß</b> <sup>(G)</sup>   | 19,90 |
| Rumpsteak, Schweinesteak, Hähnchenbrustfilet, Paprika und Zwiebeln in scharfer Paprikasauce, Folienkartoffel und Salat |       |

# Beilagen

501. <b>Pommes</b>	3,00
502. <b>Reis</b>	3,00
503. <b>Folienkartoffel</b> <sup>(G)</sup>	4,50
504. <b>Kroketten</b> <sup>(A,G)</sup>	3,50
505. <b>Rösties</b>	3,50
506. <b>Knoblauchkartoffel</b> <sup>(G)</sup>	3,50
507. <b>Gemüse</b>	4,00
508. <b>Mayo oder Ketchup</b>	0,50
509. <b>Metaxasauce / Bernaise / Pfeffer / Provence / Champignonsauce</b>	3,50

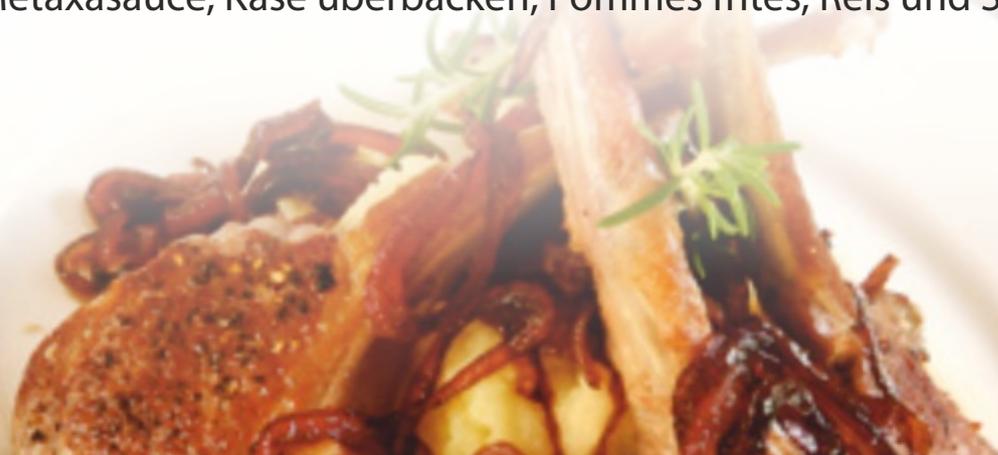
# Spezialitäten aus der Pfanne

95. <b>Gyros Pfännchen</b> <sup>(G)</sup> mit Metaxasauce, Reis, Pommes frites und Salat	14,50
96. <b>Schweinerückensteak</b> <sup>(A,G)</sup> mit Metaxasauce, Kroketten und Salat	14,90
97. <b>Lammfilet in Rotweinsauce</b> <sup>(A,G,O)</sup> Kroketten und Salat	21,50
98. <b>Schweinefilet-Medaillons</b> <sup>(A,G)</sup> in Sahnesauce mit Metaxa verfeinert, Kroketten und Salat	19,50
99. <b>Hähnchenbrustfilet</b> <sup>(A,G)</sup> in Ananas-Currysoße, Kroketten und Salat	15,90
100. <b>Tigania</b> Schweinefilet-Medaillons in Olivenöl, Zitrone, Oregano, Reis, Pommes frites und Salat	18,90



# Spezialitäten aus dem Ofen

- 101. **Gyros überbacken** <sup>(G)</sup> 15,50  
in Metaxasauce mit Käse überbacken, Reis, Pommes frites und Salat
- 102. **Bifteki überbacken** <sup>(G)</sup> 15,50  
in Metaxasauce mit Käse überbacken, Reis, Pommes frites und Salat
- 103. **Moussaka** <sup>(A,C,G)</sup> 13,50  
Auberginen, Kartoffeln, Hackfleisch mit Käse-Béchamel überbacken und Salat
- 104. **Lammfleisch** 15,50  
mit Reis und Salat
- 105. **Lammfleisch** <sup>(A,C)</sup> 15,50  
mit Kritharaki (Langkornnudeln) aus dem Backofen, Salat
- 106. **Lammfleisch** <sup>(G)</sup> 15,50  
mit grünen Bohnen und Käse überbacken und Salat
- 107. **Lammfleisch** <sup>(G)</sup> 15,50  
mit dicken Bohnen und Käse überbacken und Salat
- 108. **Lammfleisch** 15,50  
mit Okraschoten und Salat
- 109. **Lammfleisch (Stifado)** 15,50  
mit Schalottenzwiebeln und Salat
- 110. **Schweinerückensteaks** <sup>(G)</sup> 16,50  
mit Metaxasauce, Käse überbacken, Pommes frites, Reis und Salat
- 111. **Schweinefilet-Medaillons** <sup>(G)</sup> 18,50  
mit Metaxasauce, Käse überbacken, Pommes frites, Reis und Salat



# Biere



112. Carlsberg Pils <sup>(A)</sup>	0,25 l	2,70
196. Mythos <sup>(A)</sup>	0,33 l	3,50
113. Gatz Alt <sup>(A)</sup>	0,25 l	2,70
114. Duckstein (Weißbier) <sup>(A)</sup>	0,5 l	4,50
Erdinger Alkoholfrei <sup>(A)</sup>		
115. Holsten (alkoholfrei) <sup>(A)</sup>	0,33 l	2,70
116. Malz <sup>(A)</sup>	0,33 l	2,80

# Alkoholfreie Getränke

117. Coca Cola <sup>3,5</sup>	0,33 l	2,90	186. Bionade	0,33 l	3,00
118. Coca Cola light/zero <sup>3,4,5 3,4,5</sup>	0,33 l	2,90	Zitrone-Bergamotte		
119. Fanta <sup>5</sup>	0,33 l	2,90	187. Bionade Holunder	0,33 l	2,90
120. Sprite <sup>5</sup>	0,33 l	2,90	188. Clausthaler Radler	0,33 l	2,90
121. Mezzo Mix <sup>3,5</sup>	0,33 l	2,90	Alkoholfrei		
123. Apollinaris	0,25 l	2,70	189. Schöffelhofer <sup>(A)</sup>	0,33 l	2,90
(Classic / Naturell)			Grapefruit Weizenmix		
124. Apollinaris	0,75 l	5,60	190. Schöffelhofer <sup>(A)</sup>	0,33 l	2,90
(Classic / Naturell)			Zitrone Weizenmix		
125. Ice Tea Pfirsich	0,33 l	2,60	192. Schöffelhofer <sup>(A)</sup>	0,25 l	2,70
126. Ice Tea Zitrone	0,33 l	2,60	Grapefruit Alkoholfrei		
127. Tonic	0,33 l	2,80	Weizenmix		
128. Bitter Lemon	0,20 l	2,80			
129. Orangensaft	0,20 l	2,80			
130. Apfelsaft	0,20 l	2,80			
131. Ginger Ale	0,20 l	2,80			
132. Kirschsft	0,20 l	2,80			
133. Multivitaminsaft	0,20 l	2,80			
180. Maracujasaft	0,20 l	2,80			
181. Alle Säfte auch als Schorle	0,30 l	3,50			
182. KiBa	0,20 l	2,80			





## Offene Weine

134. Mavrodaphne (süß, rot) <sup>(o)</sup>	0,2 l	4,50
Mavrodaphne (süß, rot) <sup>(o)</sup>	0,5 l	8,60
135. Samos (süß, weiß) <sup>(o)</sup>	0,2 l	4,50
Samos (süß, weiß) <sup>(o)</sup>	0,5 l	8,60
136. Hauswein (trocken, rot) <sup>(o)</sup>	0,2 l	4,50
Hauswein (trocken, rot) <sup>(o)</sup>	0,5 l	8,50
137. Hauswein (trocken, weiß) <sup>(o)</sup>	0,2 l	4,50
Hauswein (trocken, weiß) <sup>(o)</sup>	0,5 l	8,50
138. Retsina (geharzt, weiß) <sup>(o)</sup>	0,2 l	4,50
Retsina (geharzt, weiß) <sup>(o)</sup>	0,5 l	8,50
139. Rosé (trocken, halbtrocken) <sup>(o)</sup>	0,2 l	4,50
Rosé (trocken, halbtrocken) <sup>(o)</sup>	0,5 l	8,50
140. Imiglykos (halbsüß, rot, weiß) <sup>(o)</sup>	0,2 l	4,50
Imiglykos (halbsüß, rot, weiß) <sup>(o)</sup>	0,5 l	8,50





## Champagner & Sekt

141. Sekt <sup>(A)</sup>	0,7 l	23,50
142. Moët Chandon Champagner <sup>(A)</sup>	0,75 l	90,00
143. Veuve Clicquot Champagner <sup>(A)</sup>	0,75 l	90,00
144. Prosecco <sup>(A)</sup>	0,75 l	23,50

## Aperitifs

145. Sherry <sup>(A)</sup>	5 cl	3,10
146. Campari <sup>(A)</sup>	4 cl	4,20
147. Martini <sup>(A)</sup>	5 cl	3,40
148. Kir Royal <sup>(A)</sup>	0,1 l	4,50
149. Prosecco <sup>(A)</sup>	0,1 l	4,50
150. Sekt <sup>(A)</sup>	0,1 l	4,50
183. Aperol Spritz mit Prosecco und Tonic Water <sup>(A)</sup>	0,25 l	6,00
184. Hugo Sprizz <sup>(A)</sup>	0,25 l	5,50





# Cognac-Spirituosen

151. Cognac Hennessy <sup>(A)</sup>	2 cl	4,50
152. Remy Martin <sup>(A)</sup>	2 cl	4,50
153. Metaxa***** <sup>(A)</sup>	2 cl	3,50
154. Metaxa***** <sup>(A)</sup>	2 cl	3,90
155. Metaxa Reserve <sup>(A)</sup>	2 cl	5,60
156. Metaxa 12 Jahre alt <sup>(A)</sup>	2 cl	4,50
157. Grappa <sup>(A)</sup>	2 cl	3,10
158. Ramazzotti <sup>(A)</sup>	4 cl	3,50
159. Korn <sup>(A)</sup>	2 cl	2,20
160. Malteser Kreuz <sup>(A)</sup>	2 cl	2,50
161. Asbach <sup>(A)</sup>	2 cl	2,00
162. Wodka <sup>(A)</sup>	2 cl	2,60
163. Bacardi <sup>(A)</sup>	2 cl	3,00
164. Whiskey <sup>(A)</sup>	2 cl	4,00
165. Underberg <sup>(A)</sup>	2 cl	2,50
166. Fernet Branca <sup>(A)</sup>	2 cl	2,20
167. Ouzo <sup>(A)</sup>	2 cl	2,00
168. Tsipouro <sup>(A)</sup>	2 cl	3,10
169. Amaretto <sup>(A)</sup>	2 cl	2,60
170. Ouzo Spezial <sup>(A)</sup>	2 cl	3,00



Longdrink mit 4 cl Spirituose	6,00
Longdrink Spezial mit 4 cl Spirituose	8,00



## Warme Getränke

171. Griechischer Mokka	3,00
172. Kaffee	3,00
173. Espresso	2,50
174. Doppelter Espresso	3,50
175. Cappuccino <small>(G)</small>	3,30
176. Milch-Kaffee <small>(G)</small>	3,80
177. Kakao <small>(G)</small>	2,90
178. Tee	2,50
179. Latte Macchiato <small>(G)</small>	3,90

### Allergene:

(A) Weizen (Gluten), (B) Krebstiere, (C) Ei, (D) Fisch  
(E) Erdnüsse, (F) Soja, (G) Milch oder Laktose, (H) Schalenfrüchte,  
(L) Sellerie, (M) Senf, (N) Sesam, (P) Lupinen,  
(O) Sulfite, (R) Weichtiere

### Zusatzstoffe:

1 = Konservierungsstoffe, 2 = Antioxidationsmittel  
3 = Phosphat, 4 = Süßungsmittel, 5 = Farbstoffe  
6 = Geschmacksverstärker

EAT  
SLEEP  
*do hair*  
REPEAT



SPITZENSALON  
**#efe**



SPITZENSALON #efe  
Esserstr. 27 | 58119 Hagen  
Tel.: 02334/52751

# Fahrschule Holtmann



...alles wird gut!



## FILIALE HAGEN

Neumarktstr. 2 · 58095 Hagen

## FILIALEN HERDECKE

Mühlenstr. 7 · 58313 Herdecke

Dortmunder Landstr. 52 · 58313 Herdecke

 Fahrschule Holtmann

*6 x in der Woche  
Theorieunterricht möglich!*

[www.fahrschule-holtmann.com](http://www.fahrschule-holtmann.com)

# HAUS KIPOS



GRIECHISCHES RESTAURANT & MESES BAR