

1.hét középiskolás diétás étlap

	Hétfő (04.13)			Kedd (04.14)			Szerda (04.15)			Csütörtök (04.16)			Péntek (04.17)		
Tízórai	Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Gyümölcsstea			Kakaó rizsitalból		
	Házi puding rizsitalból, pufirizs			Tk kifli, Kedvenc Ízek májas, uborka (1)			Tk zsemle, margarin, Privát párizsi, retek (1)			Tk kifli, csicseriborsókrém (1)			Tk kenyér, házi csirkehúskrém, retek (1,10)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
36 g	12 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g	
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10)		
Ebéd	Paradicsomleves tésztával (9)			Zöldségkrémleves krutonnal (1,9)			Csontleves cérnametéllel (9)			Medvehagymakrémleves krutonnal (1)			Gombaleves tésztával		
	Fűszeres sertéscsíkok			Zöldborsós sertéstokány			Húsos rakott burgonya			Lencsefőzelék (10), húsgombóc			Rizseshús		
	Hagymás tört burgonya			Párolt bulgur (1)			Káposztasaláta			Fb kenyér (1)			Céklasaláta		
	Csemege uborka (10)														
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	
639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g	
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
82 g	6 g	5,1 g	91 g	0 g	5g	47 g	3g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	3 g	4,9g	
Allergén:	mustár (10), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1), mustár (10)			Allergén:		
Úzsonna	Kukoricasnack 25g			Fb kenyér, padlizsánkrém (1,10)			Csokoládés körtetorta (1)			Fb kenyér, margarin, Privát sonka, kaliforniai paprika (1)			Kelt szilvás rétes (1)		
	Mandarin														
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
32 g	3g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	12 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	7g	0,3 g	
Allergén:				Allergén: glutén, mustár			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)		

2.hét középiskolás diétás étlap

		Hétfő (04.20)			Kedd (04.21)			Szerda (04.22)			Csütörtök (04.23)			Péntek (04.24)		
Tízórai		Rizsital			Kakaó rizsitalból			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea		
		Gabonapehely allergénmentes			Tk kifli, szotyikrém (1)			Tk kenyér, csirkemáj pástétom, retek (1,10)			Tk kifli, méz, margarin (1)			Tk zsemle, zakuska (1)		
		energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
		186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g	258 Kcal	9 g	7 g / 2,3 g
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
	36 g	8 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	11 g	0,3 g	40 g	5 g	0,2 g	
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén, mustár			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			
Ebéd		Fokhagymakrémleves krutonnal (1)			Majorannás burgonyaleves			Tarhonyaleves (1)			Bableves			Növényi tejszínes eperleves		
		Lecsós csirkecombfilé			Ananászos-növényi tejszínes csirkemell			Rakott kelkáposzta			Spenótfőzelék, főtt burgonya			Zöldfűszeres csirkemell csíkok		
		Párolt bulgur (1)			Párolt rizs						Fokhagymás sertéssült			Sült zöldségek, sült burgonya		
		energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	594 Kcal	11 g	22 g / 2,8 g	
	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
	82 g	0 g	5,1 g	91 g	4 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	7 g	4,9g	
	Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén:			
Uzsonna		Köleses desszert eperszósszal			Fb kenyér, margarin, Pick csemege szalámi, paprika (1)			Medvehagymás pogácsa (1)			Fb kenyér, margarin, Privát csemege karaj, uborka (1)			Almás-mákos pite (1)		
		energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
		135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g	176 Kcal	4 g	2 g / 0,3 g
		szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:
	32 g	10 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	0 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	33 g	10g	0,3 g	
	Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			

3.hét középiskolás diétás étlap

	Hétfő (04.27)			Kedd (04.28)			Szerda (04.29)			Csütörtök (04.30)		
Tízórai	Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea		
	Tejberizs rizsitalból, kakaósózással			Tk kifli, margarin, Pick paprikás szalámi, zöldpaprika (1)			Tk kenyér, margarin, Violife cheddar ízű növényi sajt, paprika (1)			Tk zsemle, kukoricás tonhalkrém, uborka (1,10,11)		
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	186 Kcal	2 g	3 g / 0,5 g	264 Kcal	6 g	4 g / 0,9 g	224 Kcal	10 g	5 g / 1,4 g	302 Kcal	8 g	9 g / 1,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
36 g	13 g	0,3 g	50 g	5 g	0,2 g	35 g	5 g	0,2 g	46 g	5 g	0,3 g	
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén, hal, mustár		
Ebéd	Fahéjas szilvaleves			Tavaszi zöldségleves (9)			Csontleves cérnametéllel			Paradicsomleves tésztával (9)		
	Csirkés-zöldséges köles			Sertéspörkölt			Burgonyafőzelék			Zöldborsófőzelék		
				Párolt rizs			Sült csirkecombfilé			Húsgombóc		
	Kapros káposztasaláta			Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)		
energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	
639 Kcal	33 g	19 g / 4,2 g	613 Kcal	29 g	55 g / 12,1 g	597 Kcal	25 g	52 g / 11,6 g	447 Kcal	32 g	26 g / 4,5 g	
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
82 g	6 g	5,1 g	91 g	3 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	4 g	5,2g	
Allergén:				Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén, zeller		
Üzsonna	Gesztenye Marci			Fb kenyér, margarin, zöldfűszeres csirkemell, jégsaláta (1)			Brownie allergénmentes			Fb kenyér, margarin, Privát párizsi, retek (1)		
	Alma											
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:
	135 Kcal	1 g	1 g / 0,1 g	251 Kcal	10 g	10 g / 3,4 g	228 Kcal	4 g	4 g / 0,5 g	228 Kcal	14 g	4 g / 3,3 g
szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	szénhidrát:	cukor:	só:	
32 g	15 g	0,2 g	30 g	0 g	0,3 g	43 g	9 g	0,3g	33 g	0 g	0,2 g	
Allergén:				Allergén: glutén (1)			Allergén:			Allergén: glutén (1)		