

## 1.hét középiskolás diétás étlap

		Hétfő (05.04)			Kedd (05.05)			Szerda (05.06)			Csütörtök (05.07)			Péntek (05.08)		
Ebéd	Zöldségleves (9)			Karalábéleves (9)			Fahéjas almaleves			Csontleves cérnametéllel (9)			Zöldborsóleves			
	Natúr szelet			Paprikás csirke			Rakott karfiol			Zöldbabfőzelék			Kolbászhússal töltött s.karaj			
	Hagymás tört burgonya			Párolt rizs						Húsgombóc			Petrezselmyes burgonya			
	Csemege uborka									Fb kenyér (1)			Uborkasaláta			
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	ú	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	0 g	5g	47 g	6 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g		
Allergén: zeller (9)			Allergén: zeller (9)			Allergén:			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:				

## 2.hét középiskolás diétás étlap

		Hétfő (05.11)			Kedd (05.12)			Szerda (05.13)			Csütörtök (05.14)			Péntek (05.15)		
Ebéd	Zellerkrémleves krutonnal (1,9)			Paradicsomleves kiskocka tésztával			Tavaszi zöldségleves (9)			Csontleves cérnametélttel			Növényi tejszínes eperleves			
	Fűszeres csirkemell			Zöldséges s.tokány			Húsos rakott burgonya			Paradicsomos káposztafőzelék			Rántott csirkemell (1)			
	Párolt bulgur (1)			Párolt rizs			Uborkasaláta			Köményes sertéssült			Petrezselymes burgonya			
	Céklasaláta									Fb kenyér (1)			Párolt zöldségköret			
	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	2 g	5,1 g	91 g	4 g	5g	47 g	2 g	5,1 g	24 g	7 g	5,2g	87 g	6 g	4,9g		
Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén:			Allergén: zeller (9)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)				

### 3.hét középiskolás diétás étlap

		Hétfő (05.18)			Kedd (05.19)			Szerda (05.20)			Csütörtök (05.21)			Péntek (05.22)		
Ebéd	Erdei gyümölcsleves			Rántott leves krutonnal (1)			Zöldbableves			Csontleves cérnametélttel (9)			Cukkinikrémleves krutonnal (1)			
	Paprikás burgonya virslivel			Lecsós s.karaj			Rizseshús			Zöldborsófőzelék			Sült csirkecombfilé			
	Csemege uborka (10)			Tarhonya (1)			Csemege uborka (10)			Húsgombóc			Hagymás tört burgonya			
										Fb kenyér (1)			Céklasaláta			
	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	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g		
Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: mustár (10)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1)				

#### 4.hét középiskolás diétás étlap

		Kedd (05.26)			Szerda (05.27)			Csütörtök (05.28)			Péntek (05.29)		
Ebéd	Hagymakrémleves krutonnal (1)			Bazsalikomos paradicsomleves kiskocka tésztával			Fahéjas szilvaleves			Lebbencsleves (1)			
	Csirkés-zöldséges köles			Párolt s.comb			Burgonyafőzelék			Rántott s.szelet (1)			
	Céklasaláta			Vadasmártás (10)			Sült csirkecombfilé			Rizi-bizi			
				Spagetti (1)			Fb kenyér (1)			Kaposztasaláta			
	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	energia:	fehérje:	zsír / telített zs.:	
	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:	
91 g	2 g	5g	47 g	7 g	5,1 g	24 g	6 g	5,2g	87 g	2 g	4,9g		
Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)				