

1.hét diétás iskolás étlap

		Hétfő (06.01)			Kedd (06.02)			Szerda (06.03)			Csütörtök (06.04)			Péntek (06.05)		
Tízórai	Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Rizsital			Gyümölcs tea			
	Házi puding, pufirizs			Tk zsemle (1), Privát csemege karaj, margarin, uborka			Tk zsemle (1), Pick Gasztró paprikás szalámi, margarin, paprika			Fb kenyér (1), méz, margarin			Tk zsemle (1), csirkehúskrém (10), uborka			
	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	5 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	Borsóleves			Burgonyaleves			Vegyes gyümölcsleves (szilva-alma-meggy)			Kolbászos bableves kiskocka tésztával			Csontleves cérnametéllel (9)			
	Pásztortarhonya (1)			Sertéspaprikás			Rakott zöldbab			Tököfzelék (1)			Natút s.karaj			
	Csemege uborka (10)			Párolt rizs						Sült csirkecombfilé			Tört burgonya			
										Fb kenyér (1)			Uborkasaláta			
	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	0 g	5g	47 g	0 g	5,1 g	24 g	0 g	5,2g	87 g	0 g	4,9g		
Allergén: glutén (1), mustár (10)			Allergén:			Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)				
Uzsonna	Gesztenye Marci			Gyümölcssaláta			Fb kenyér (1), tökmagkrém			Tk kifli (1), padlizsánkrém (10)			Almás pite			
	Alma															
	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	0 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	0g	0,3 g		
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10)			Allergén: glutén (1)				

2.hét diétás iskolás étlap

		Hétfő (06.08)			Kedd (06.09)			Szerda (06.10)			Csütörtök (06.11)			Péntek (06.12)		
Tízórai	Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			
	Tejberizs kakaósórással			Tk zsemle (1), Privát párizsi, margarin, paprika			Tk kenyér (1), tonhalkrém (10, 11), uborka			Tk zsemle (1), Pick Gasztró csemege szalámi, margarin, paprika			Tk kifli (1), csirkemáj pástétom (10), paprika			
	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	5 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), mustár (10), hal (11)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), mustár (10)				
Ebéd	Zöldbableves			Lebbencsleves (1)			Alma-körteleves			Paradicsomleves kiskocka tésztával (9)			Nyári zöldségleves (9)			
	Bácskai rizseshús			Finomfőzelék			Seprenyős burgonya virslivel			Zöldséges csicseriborsó főzelék			Rántott halfilé (1)			
	Céklasaláta			Sült csirkecombfilé			Káposztasaláta			Húsgombóc			Párolt rizs			
				Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			Fb kenyér (1)			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	0 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:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1), zeller (9)			Allergén: glutén (1), zeller (9), mustár (10)				
Uzsonna	Kukoricacsnaack 25g			Fb kenyér (1), zakuszka			Almás kelt rétes (1)			Fb kenyér (1), Violife cheddar ízű, margarin, uborka			Rebarbarás linzertorta (1)			
	Alma															
	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	0 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	0g	0,3 g		
Allergén:			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)				

3.hét diétás iskolás étlap

		Hétfő (06.15)			Kedd (06.16)			Szerda (06.17)			Csütörtök (06.18)			Péntek (06.19)		
Tízórai		Rizsital			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea			Gyümölcs tea		
		Gabonapehely allergénmentes			Tk zsemle (1), Privát sonka, margarin, uborka			Fb kenyér (1), Kedvenc ízek májas, paprika			Tk zsemle (1), csirke húskrém (10), uborka			Tk kifli (1), padlizsánkrém (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	5 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), mustár (10)			Allergén: glutén (1), mustár (10)			
Ebéd		Fahéjas szilvaleves			Francia hagymaleves krutonnal (1)			Karfiolleves			Rántott leves krutonnal (1)			Csontleves cérnametéllel (9)		
		Egybensült fűszeres karaj			Mexikói sertéstokány			Fokhagymás csirkemell			Lecsós virsli			Paradicsomos húsgombóc		
		Hagymás tört burgonya			Párolt bulgur (1)			Burgonyapüré			Tarhonya (1)			Főtt burgonya		
		Csemege uborka (10)						Uborkasaláta								
		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	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:			Allergén: glutén (1)			Allergén: zeller (9)			
Uzsonna		Puding Abonett (5)			Burgonyás pogácsa (1) Alma			Tk kifli (1), kápiás-karottás margarinkrém			Fb kenyér (1), szotyikrém			Brownie mindenmentes		
		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	0 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	0g	0,3 g	
	Allergén: szója (5)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén: glutén (1)			Allergén:			