

## 1.hét diétás középiskolás étlap

		Hétfő (06.01)			Kedd (06.02)			Szerda (06.03)			Csütörtök (06.04)			Péntek (06.05)		
Ebéd	Borsóleves		Burgonyaleves			Vegyes gyümölcsleves (szilva-almameggy)			Kolbászos bableves kiskocka tésztával			Csontleves cérnametélttel (9)				
	Pásztortarhonya (1)		Sertéspaprikás			Rakott zöldbab			Tökfőzelék (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)				

## 2.hét diétás középiskolás étlap

		Hétfő (06.08)			Kedd (06.09)			Szerda (06.10)			Csütörtök (06.11)			Péntek (06.12)		
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)				

### 3.hét diétás középiskolás étlap

		Hétfő (06.15)			Kedd (06.16)			Szerda (06.17)			Csütörtök (06.18)			Péntek (06.19)		
Ebéd	Fahéjas szilvaleves			Francia hagymaleves krutonnal (1)			Karfiolleves			Rántott leves krutonnal (1)			Csontleves cérnametélttel (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)				