

Diabetikus Bocskai Étlap

Középiskolás

(15-18 év)

Hétfő

2026.06.01.

Kedd

2026.06.02.

Szerda

2026.06.03.

Csütörtök

2026.06.04.

Péntek

2026.06.05.

Reggeli

-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1
S:0,0)

-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

-Afrikai Harcsapástétom,db
(E:168,0 ZS:13,2 T:2,1 F:4,5
CH:3,0 C:0,2 S:0,8) (H)

S:1,2, E:270,0, ZS:14,8, T:2,1, F:9,5,
CH:17,8, C:1,9, Ca:64,4

-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1
S:0,0)

-Sajtkrém,natúr (E:63,7
ZS:1,8 T:3,2 F:2,9 CH:0,3
C:1,7 S:0,4) (L)

-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

S:0,8, E:165,0, ZS:3,4, T:3,2, F:7,9,
CH:15,2, C:3,5, Ca:256,9

-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1
S:0,0)

-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

-Vajkrém,magyaros (E:64,8
ZS:2,1 T:3,9 F:1,5 CH:0,5
C:0,8 S:0,2) (L)

S:0,7, E:167,0, ZS:3,7, T:3,9, F:6,5,
CH:15,3, C:2,5, Ca:73,4

-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1
S:0,0)

-Cheddar jellegű szendvics sajt
szelet (E:45,2 ZS:4,6 T:0,0
F:0,0 CH:0,9 C:0,0 S:0,2) (L,
M)

-Margarin (E:90,0 ZS:5,8
T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1
S:0,1) (L)

-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

S:0,7, E:237,0, ZS:12,0, T:2,0, F:5,1,
CH:15,9, C:1,9, Ca:64,4

-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1
S:0,0)

-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

-Kockasajt (E:64,4 ZS:1,6
T:3,3 F:2,6 CH:0,7 C:1,8
S:0,4) (L)

S:0,9, E:166,0, ZS:3,2, T:3,3, F:7,6,
CH:15,6, C:3,5, Ca:204,4

Tízórai

-Lönchús (E:105,5 ZS:5,1
T:4,0 F:5,0 CH:0,6 C:0,4
S:1,0) (G)

-Mini margarin (E:0,0 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0
S:0,0)

-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

-Jégcsap retek (E:12,0 ZS:0,1
T:0,0 F:1,0 CH:1,8 C:0,0
S:0,0)

S:1,4, E:218,0, ZS:6,7, T:4,0, F:11,0,
CH:17,0, C:2,1, Ca:90,8

-Méteres szalámi (E:177,8
ZS:7,7 T:7,6 F:8,7 CH:1,0
C:0,5 S:1,0)

-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2
T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0
S:0,0)

S:1,4, E:301,0, ZS:9,5, T:7,6, F:14,7,
CH:19,7, C:2,2, Ca:73,7

-Soproni felvágott (E:133,0
ZS:11,5 T:4,6 F:6,0 CH:1,4
C:0,4 S:0,8)

-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

-Margarin (E:90,0 ZS:5,8
T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1
S:0,1) (L)

-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0
F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,3, E:335,0, ZS:19,0, T:6,6, F:12,0,
CH:18,0, C:2,2, Ca:82,4

-Tepertőkrém,házi (E:94,7
ZS:10,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,2
C:0,0 S:0,2) (M)

-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3
T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0
S:0,0)

S:0,6, E:215,0, ZS:11,9, T:0,0, F:6,3,
CH:18,0, C:1,8, Ca:79,0

-Füstölt pulykapárizsi
(E:106,0 ZS:5,8 T:3,3 F:5,5
CH:0,7 C:0,1 S:1,0)

-Margarin (E:90,0 ZS:5,8
T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1
S:0,1) (L)

-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2
T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0
S:0,0)

S:1,5, E:319,0, ZS:13,4, T:5,3, F:11,5,
CH:19,6, C:1,9, Ca:73,4

Ebéd

-Daragaluska leves,zöldséges diab. (E:91,9 ZS:3,1 T:2,5 F:1,6 CH:8,9 C:0,2 S:1,0) (G, Z, T, L)
-Sült kolbász (E:279,3 ZS:23,8 T:0,1 F:16,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,3)
-Sárgaborsó főzelék,diab. (E:431,6 ZS:8,3 T:2,0 F:24,0 CH:60,8 C:3,8 S:2,1) (G, L)
-Répatorta kocka diab. (E:117,4 ZS:4,3 T:0,7 F:1,7 CH:7,9 C:8,1 S:0,3) (G, L, F, Z)

S:3,7, E:920,0, ZS:39,6, T:5,3, F:43,2, CH:77,7, C:12,1, Ca:165,4

-Frankfurti leves diab. (E:190,8 ZS:10,7 T:6,3 F:7,1 CH:10,4 C:1,4 S:2,3) (G, L, Z)
-Almás palacsinta,Diab.,tej mentes (E:221,1 ZS:2,1 T:0,4 F:4,4 CH:43,8 C:1,9 S:0,0) (G)

S:2,3, E:412,0, ZS:12,8, T:6,7, F:11,5, CH:54,2, C:3,2, Ca:122,0

-Paraj krémleves (E:112,8 ZS:2,8 T:3,1 F:2,7 CH:6,5 C:1,3 S:1,3) (G, L, T, Z, M)
-Kínai édes-savanyú csirke diab. (E:237,5 ZS:9,4 T:1,1 F:21,8 CH:10,7 C:6,8 S:2,7) (G, O)
-Sült tészta 1/2 (E:251,1 ZS:0,7 T:0,4 F:8,0 CH:47,4 C:4,0 S:0,9) (G, O)

S:4,9, E:601,0, ZS:12,9, T:4,5, F:32,5, CH:64,7, C:12,2, Ca:102,6

-Tojásleves,diab. (E:69,1 ZS:4,1 T:0,3 F:2,5 CH:3,9 C:0,1 S:1,0) (T, G, Z)
-Köményes sertéssült (E:203,9 ZS:12,0 T:0,8 F:20,2 CH:1,1 C:0,0 S:1,0)
-Paradicsomos káposztafőzelék,Diabet. (E:221,3 ZS:6,9 T:0,8 F:6,9 CH:22,6 C:5,0 S:2,1) (G)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

S:4,5, E:594,0, ZS:24,6, T:1,9, F:34,6, CH:42,2, C:6,8, Ca:125,5

-Tejfölös karfiolleves diab. (E:165,7 ZS:11,4 T:3,0 F:3,4 CH:10,5 C:0,8 S:2,0) (L, G, Z)
-Majorannás csirke tokány (E:237,7 ZS:9,4 T:3,0 F:30,1 CH:6,4 C:0,8 S:1,0) (G, L)
-Párolt barnarizs 1/2 (E:186,2 ZS:5,1 T:0,6 F:3,0 CH:29,1 C:0,0 S:3,0)
-Banán 50g (E:52,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:12,1 C:0,0 S:0,0)

S:6,1, E:642,0, ZS:25,9, T:6,5, F:37,2, CH:58,2, C:1,5, Ca:151,0

Uzsonna

-Kefir (E:73,2 ZS:3,8 T:2,5 F:3,6 CH:9,6 C:0,0 S:0,1) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

S:0,6, E:173,0, ZS:5,4, T:2,5, F:8,6, CH:24,3, C:1,7, Ca:208,4

-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)
-Gyümölcspép (E:87,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,3 CH:3,7 C:16,4 S:0,0)
-Kockasajt (E:64,4 ZS:1,6 T:3,3 F:2,6 CH:0,7 C:1,8 S:0,4) (L)

S:0,9, E:251,0, ZS:3,3, T:3,3, F:7,9, CH:19,1, C:19,9, Ca:204,4

-Trappista sajt szelet (E:140,8 ZS:11,3 T:7,2 F:9,5 CH:0,2 C:0,2 S:0,4) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)
-Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,9, E:287,0, ZS:12,9, T:7,2, F:15,1, CH:40,6, C:2,0, Ca:339,4

-Tej, 200 ml (E:88,0 ZS:1,0 T:2,0 F:6,0 CH:0,0 C:9,4 S:0,3) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)
-Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,7, E:234,0, ZS:2,6, T:2,0, F:11,6, CH:40,3, C:11,1, Ca:319,4

-Natúr joghurt,150g (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

S:0,4, E:100,0, ZS:1,6, T:0,0, F:5,0, CH:14,7, C:1,7, Ca:64,4

Vacsora

-Herkules szalámi (E:196,1 ZS:8,4 T:5,1 F:5,7 CH:0,2 C:0,1 S:1,0)

-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)

-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,5, E:398,0, ZS:15,9, T:7,1, F:11,7, CH:16,8, C:1,9, Ca:82,4

-Rántott csirkemáj(sütőben sütvé) (E:99,4 ZS:9,7 T:4,4 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (G)

-1/2 Petrezselymes burgonya (E:180,2 ZS:5,9 T:0,8 F:3,3 CH:23,9 C:0,0 S:0,1)

-Csemegeuborka (E:18,0 ZS:1,0 T:0,0 F:0,5 CH:3,0 C:2,7 S:1,3)

S:1,4, E:298,0, ZS:16,7, T:5,2, F:3,8, CH:26,9, C:2,7, Ca:9,1

-Zala felvágott (E:77,2 ZS:3,8 T:2,2 F:5,2 CH:0,5 C:0,1 S:0,5)

-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)

-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

-Újhagyma (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

S:1,0, E:267,0, ZS:11,2, T:4,2, F:10,2, CH:15,4, C:1,9, Ca:64,4

-Sertéspörkölt (E:184,1 ZS:8,2 T:0,4 F:21,1 CH:3,7 C:1,0 S:0,5) (G, Z)

-Teljes kiőrlésű, szarvacska tészta diab. (E:228,4 ZS:4,6 T:0,9 F:6,7 CH:33,1 C:3,6 S:3,0) (G, T)

-Csalamádé édesítővel (E:13,0 ZS:0,0 T:2,0 F:0,7 CH:0,0 C:1,9 S:2,0)

S:5,5, E:425,0, ZS:12,8, T:3,3, F:28,5, CH:36,7, C:6,5, Ca:5,0

-Bécsi felvágott (E:105,5 ZS:8,5 T:0,0 F:0,0 CH:0,8 C:0,0 S:1,1)

-Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

S:1,5, E:252,0, ZS:10,1, T:0,0, F:5,6, CH:41,1, C:1,7, Ca:79,4

Összesen

S:8,4, E:1 979,0, ZS:82,4, T:20,9, F:84,0, CH:153,6, C:19,8, Ca:611,4

S:6,8, E:1 427,0, ZS:45,7, T:25,9, F:45,7, CH:135,1, C:31,5, Ca:666,0

S:8,8, E:1 657,0, ZS:59,8, T:26,4, F:76,4, CH:153,9, C:20,8, Ca:662,2

S:12,1, E:1 706,0, ZS:64,0, T:9,2, F:86,0, CH:153,2, C:28,0, Ca:593,2

S:10,4, E:1 479,0, ZS:54,2, T:15,0, F:66,9, CH:149,1, C:10,4, Ca:572,6

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal) G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g) L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g) T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg) F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Allergén jelmagyarázat:

Diabetikus Bocskai Étlap

Középiskolás

(15-18 év)

Hétfő

2026.06.08.

Kedd

2026.06.09.

Szerda

2026.06.10.

Csütörtök

2026.06.11.

Péntek

2026.06.12.

Reggeli

-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1
S:0,0)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)
-Füstölt csirkemell sonka
(E:43,6 ZS:1,2 T:0,6 F:6,0
CH:0,6 C:0,2 S:0,9)

S:1,3, E:145,0, ZS:2,8, T:0,6, F:11,0,
CH:15,5, C:1,9, Ca:64,4

-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1
S:0,0)
-Kenőmájas (E:109,5 ZS:4,9
T:4,2 F:4,6 CH:1,5 C:0,7
S:0,6)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0
F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,0, E:223,0, ZS:6,6, T:4,2, F:10,6,
CH:18,0, C:2,4, Ca:82,4

-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1
S:0,0)
-Uzsonna sonka (E:62,0
ZS:3,0 T:0,0 F:7,5 CH:1,0
C:0,0 S:1,0)
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8
T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1
S:0,1) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)
-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2
T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0
S:0,0)

S:1,5, E:277,0, ZS:10,6, T:2,0, F:13,5,
CH:20,0, C:1,9, Ca:73,4

-Limonádé diab. (E:5,8
ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:1,5
C:0,2 S:0,0)
-Főtt virsli (E:169,6 ZS:7,4
T:6,2 F:9,6 CH:2,2 C:0,0
S:0,6)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)
-Mustár,ketchup (E:26,6
ZS:1,2 T:0,1 F:1,0 CH:1,0
C:2,1 S:0,6) (M)

S:1,6, E:296,0, ZS:10,2, T:6,2, F:15,6,
CH:17,9, C:3,8, Ca:64,4

-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1
S:0,0)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)
-Trappista sajt szelet (E:140,8
ZS:11,3 T:7,2 F:9,5 CH:0,2
C:0,2 S:0,4) (L)

S:0,9, E:243,0, ZS:12,9, T:7,2, F:14,5,
CH:15,1, C:2,0, Ca:324,4

Tízórai

-Paprikás szalámi (E:48,6
ZS:2,5 T:0,0 F:6,4 CH:0,1
C:0,0 S:0,6)
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8
T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1
S:0,1) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

S:1,1, E:239,0, ZS:9,9, T:2,0, F:11,4,
CH:14,9, C:1,8, Ca:74,0

-Kockasajt (E:64,4 ZS:1,6
T:3,3 F:2,6 CH:0,7 C:1,8
S:0,4) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

S:0,9, E:164,0, ZS:3,2, T:3,3, F:7,6,
CH:15,4, C:3,5, Ca:204,4

-Mozzarella sajt szelet
(E:120,0 ZS:9,0 T:0,9 F:8,9
CH:0,9 C:0,5 S:0,3) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

S:0,8, E:220,0, ZS:10,6, T:0,9, F:13,9,
CH:15,6, C:2,2, Ca:356,8

-Vajkrém,natúr (E:64,8
ZS:2,1 T:3,9 F:1,5 CH:0,5
C:0,8 S:0,2) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0
F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,7, E:177,0, ZS:3,8, T:3,9, F:7,5,
CH:16,8, C:2,5, Ca:91,4

-Túrista felvágott (E:111,6
ZS:9,9 T:0,0 F:5,4 CH:0,5
C:0,0 S:0,3)
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8
T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1
S:0,1) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0
F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,8, E:314,0, ZS:17,4, T:2,0, F:11,4,
CH:17,1, C:1,8, Ca:82,4

Ebéd

-Fokhagyma leves, reszelt sajttal diab. (E:65,8 ZS:4,5 T:2,0 F:2,9 CH:2,7 C:0,4 S:0,7) (Z, L)
-Tarhonyás hús diab. (E:386,8 ZS:10,7 T:1,0 F:25,4 CH:42,1 C:1,6 S:0,6) (G, T, Z)
-Csemegeuborka (E:18,0 ZS:1,0 T:0,0 F:0,5 CH:3,0 C:2,7 S:1,3)
-Banán 50g (E:52,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:12,1 C:0,0 S:0,0)

S:2,6, E:523,0, ZS:16,2, T:3,0, F:29,5, CH:59,9, C:4,7, Ca:128,6

-Füstölthúsos bableves diab. (E:332,5 ZS:16,1 T:0,7 F:18,2 CH:25,9 C:0,7 S:3,1) (Z, G)
-Vargabéles,Diabet. (E:438,7 ZS:18,1 T:5,3 F:23,6 CH:38,4 C:4,1 S:0,1) (L, G, T)

S:3,2, E:771,0, ZS:34,2, T:6,0, F:41,9, CH:64,2, C:4,8, Ca:167,1

-Gomba krémleves,Diab. tejmentes (E:70,9 ZS:3,3 T:0,4 F:1,5 CH:6,3 C:1,1 S:2,5) (G)
-Rántott halfilé (E:375,2 ZS:16,6 T:6,7 F:27,4 CH:23,0 C:0,8 S:1,4) (H, G, T)
-Bulgur 1/2 (E:147,6 ZS:0,5 T:0,1 F:5,5 CH:25,7 C:0,2 S:1,0) (G)
-Tartármártás (E:221,0 ZS:20,5 T:6,0 F:1,2 CH:4,8 C:2,4 S:0,8) (T, M, L)

S:5,7, E:815,0, ZS:40,9, T:13,2, F:35,6, CH:59,8, C:4,4, Ca:139,3

-Csontleves diab. (E:21,6 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:4,2 C:0,1 S:1,0) (Z)
-Párolt sertés szelet (E:216,5 ZS:13,4 T:0,0 F:20,7 CH:1,7 C:0,0 S:1,0)
-Sóskafőzelék diab. (E:215,2 ZS:7,3 T:1,7 F:9,8 CH:21,2 C:0,4 S:4,0) (L, G)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

S:6,5, E:553,0, ZS:22,4, T:1,7, F:36,2, CH:41,7, C:2,2, Ca:384,2

-Lebbencsleves diab. (E:88,2 ZS:3,9 T:0,0 F:1,9 CH:10,2 C:0,0 S:1,1)
-Vadas pulykaragu diab. (E:182,8 ZS:9,5 T:3,0 F:14,7 CH:7,2 C:1,5 S:1,5) (L, Z, M)
-Teljes kiőrlésű, szarvacska tészta diab. (E:228,4 ZS:4,6 T:0,9 F:6,7 CH:33,1 C:3,6 S:3,0) (G, T)

S:5,6, E:499,0, ZS:18,0, T:3,9, F:23,3, CH:50,5, C:5,1, Ca:54,5

Uzsonna

-Majonézes tojáskrém (E:60,3 ZS:5,0 T:0,4 F:2,2 CH:0,5 C:0,3 S:0,3) (T, M)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

-Pritamonos vajkrém (E:67,8 ZS:2,1 T:3,9 F:1,6 CH:0,9 C:0,8 S:0,2) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

-Natúr joghurt,150g (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

-Bécsi felvágott (E:105,5 ZS:8,5 T:0,0 F:0,0 CH:0,8 C:0,0 S:1,1)
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)
-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)

-Kockasajt (E:64,4 ZS:1,6 T:3,3 F:2,6 CH:0,7 C:1,8 S:0,4) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

Vacsora

-Mátrai diákcsemege
(E:151,8 ZS:2,1 T:5,2 F:1,0
CH:0,5 C:0,5 S:0,5)
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8
T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1
S:0,1) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)
-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3
T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0
S:0,0)

S:1,0, E:362,0, ZS:9,8, T:7,2, F:7,3,
CH:18,5, C:2,3, Ca:78,4

-Mustáros csirkemell ragu
(E:299,3 ZS:14,0 T:8,1
F:26,6 CH:5,4 C:2,3 S:1,8)
(L, M, G, T)
-Párolt barnarizs 1/2 (E:186,2
ZS:5,1 T:0,6 F:3,0 CH:29,1
C:0,0 S:3,0)
-Céklasaláta édesítővel
(E:32,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,4
CH:4,1 C:3,9 S:0,8)

S:5,6, E:518,0, ZS:19,2, T:8,7, F:31,0,
CH:38,6, C:6,2, Ca:61,7

-Hús pástétom, sonkás
snidlinges (E:62,0 ZS:4,4
T:1,7 F:3,9 CH:1,8 C:0,0
S:0,7)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)
-Saláta levél (E:0,6 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0
S:0,0)

S:1,2, E:163,0, ZS:6,0, T:1,7, F:9,0,
CH:16,6, C:1,7, Ca:65,4

-Túrós csusza, Diab. (E:558,9
ZS:29,8 T:6,9 F:21,1 CH:43,2
C:7,7 S:0,7) (L, G, T)
-Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0
F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,7, E:605,0, ZS:29,8, T:6,9, F:21,7,
CH:68,9, C:7,7, Ca:144,3

-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)
-Rostos ivólé, multivitamin
0,2 l (E:302,0 ZS:1,0 T:0,0
F:1,0 CH:1,6 C:22,6 S:0,0)
-Füstölt szárazkolbász
karikák (E:95,8 ZS:5,3 T:3,6
F:3,6 CH:0,8 C:0,0 S:0,6)

S:1,0, E:498,0, ZS:7,9, T:3,6, F:9,6,
CH:17,1, C:24,3, Ca:64,4

Összesen

S:6,8, E:1 429,0, ZS:45,4, T:13,2,
F:66,4, CH:124,0, C:12,7, Ca:419,3

S:11,3, E:1 856,0, ZS:67,0, T:26,0,
F:98,6, CH:153,6, C:19,3, Ca:607,0

S:9,6, E:1 574,0, ZS:69,6, T:17,7,
F:77,0, CH:126,7, C:12,0, Ca:699,3

S:11,0, E:1 947,0, ZS:82,4, T:20,7,
F:87,3, CH:164,1, C:18,0, Ca:762,7

S:9,2, E:1 718,0, ZS:59,4, T:20,0,
F:66,5, CH:115,2, C:36,7, Ca:730,1

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek