

# Diabetikus Bocskai Étlap

**Középiskolás**

(15-18 év)

**Hétfő**

2026.08.31.

**Kedd**

2026.09.01.

**Szerda**

2026.09.02.

**Csütörtök**

2026.09.03.

**Péntek**

2026.09.04.

**Reggeli**

-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0  
T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1  
S:0,0)  
-Teavaj (E:226,4 ZS:8,8  
T:16,0 F:0,2 CH:0,3 C:0,3  
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:0,5, E:328,0, ZS:10,4, T:16,0, F:5,2,  
CH:15,2, C:2,1, Ca:64,4

-Limonádé diab. (E:5,8  
ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:1,5  
C:0,2 S:0,0)  
-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)  
-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2  
T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0  
S:0,0)

S:0,7, E:188,0, ZS:3,9, T:3,9, F:7,5,  
CH:19,1, C:2,5, 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)  
-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)  
-Pritamin paprika (E:30,0  
ZS:0,1 T:0,0 F:1,4 CH:4,7  
C:0,0 S:0,0)

S:1,0, E:241,0, ZS:6,6, T:4,2, F:11,0,  
CH:21,0, C:2,4, 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)  
-Löncshús (E:105,5 ZS:5,1  
T:4,0 F:5,0 CH:0,6 C:0,4  
S:1,0) (G)  
-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:320,0, ZS:12,7, T:6,0, F:11,0,  
CH:19,6, C:2,2, Ca:73,4

**Tízórai**

-Sertés párizsi (E:96,0 ZS:5,5  
T:3,3 F:4,4 CH:0,6 C:0,0  
S:0,9)  
-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)  
-Csirkemell sonka (E:43,6  
ZS:1,2 T:0,6 F:6,0 CH:0,6  
C:0,2 S:0,9)

S:2,2, E:252,0, ZS:8,4, T:3,9, F:16,4,  
CH:17,7, C:1,9, Ca:86,4

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

S:0,6, E:263,0, ZS:11,2, T:4,5, F:8,6,  
CH:24,5, C:1,8, Ca:208,4

-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)  
-Alpesi csemege szalámi  
(E:152,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0  
CH:0,0 C:0,0 S:0,9)

S:1,4, E:343,0, ZS:7,4, T:2,0, F:5,0,  
CH:14,9, C:1,8, Ca:64,4

-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)  
-Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0  
F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)  
-Álomsonka (E:49,4 ZS:0,6  
T:0,4 F:8,0 CH:1,6 C:0,3  
S:1,3)

S:1,7, E:196,0, ZS:2,2, T:0,4, F:13,6,  
CH:41,9, C:2,0, Ca:79,4

## Ebéd

-Gulyásleves diab. (E:164,9 ZS:5,7 T:0,2 F:16,0 CH:10,6 C:0,3 S:2,6) (Z)  
 -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:3,3, E:770,0, ZS:35,5, T:7,1, F:37,7, CH:79,5, C:7,9, Ca:164,4

-Hagymaleves,Diab. (E:142,6 ZS:3,9 T:4,2 F:2,2 CH:7,9 C:1,2 S:1,1) (L, G, Z)  
 -Barbecue-s sült csirkemell (E:216,1 ZS:5,2 T:0,5 F:30,6 CH:6,0 C:4,7 S:1,0) (G, Z, M)  
 -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)  
 -Vegyes saláta,Diabet. (E:28,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:5,8 C:0,0 S:1,0)

S:5,1, E:545,0, ZS:14,3, T:5,2, F:35,9, CH:43,0, C:5,9, Ca:39,4

-Reszelttészta leves,Diab. (E:113,9 ZS:3,9 T:0,4 F:3,3 CH:11,4 C:0,9 S:1,1) (G, Z, T)  
 -Vagdaltszelet (E:169,1 ZS:7,3 T:0,2 F:17,8 CH:6,8 C:0,1 S:0,7) (T, G, Z)  
 -Kelkáposzta főzelék diab. (E:157,3 ZS:4,5 T:0,6 F:5,6 CH:20,9 C:0,0 S:2,0) (G)  
 -Alma (Jonatán) (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:3,8, E:487,0, ZS:15,8, T:1,2, F:27,3, CH:64,7, C:1,0, Ca:84,2

-Zöldbableves,diab. (E:60,8 ZS:2,7 T:0,3 F:1,5 CH:6,0 C:0,1 S:1,0) (Z, G)  
 -Sertéspörkölt (E:191,3 ZS:8,3 T:0,4 F:21,3 CH:4,6 C:1,2 S:0,7) (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)  
 -Csemegeuborka (E:18,0 ZS:1,0 T:0,0 F:0,5 CH:3,0 C:2,7 S:1,3)

S:6,0, E:498,0, ZS:16,7, T:1,7, F:30,0, CH:46,7, C:7,6, Ca:41,2

## Uzsonna

-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

-Álomsonka (E:49,4 ZS:0,6 T:0,4 F:8,0 CH:1,6 C:0,3 S:1,3)  
 -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)

S:1,7, E:149,0, ZS:2,2, T:0,4, F:13,0, CH:16,2, C:2,0, Ca:64,4

-Sajtkrém,zöldfűszeres (E:51,1 ZS:1,4 T:2,5 F:2,3 CH:0,3 C:1,3 S:0,3) (L, 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)  
 -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:163,0, ZS:3,1, T:2,5, F:8,3, CH:16,6, C:3,0, Ca:234,8

-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)  
 -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:164,0, ZS:3,2, T:3,3, F:7,6, CH:15,4, C:3,5, Ca:204,4

Vacsora

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>-Herkules szalámi (E:182,4 ZS:11,7 T:5,1 F:7,5 CH:0,4 C:0,1 S:0,9)</p> <p>-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)</p> <p>-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)</p> <p>-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)</p> | <p>-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)</p> <p>-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)</p> <p>-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)</p> <p>-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)</p> | <p>-Rántott sajt (sütőben sütvé) (E:617,1 ZS:19,0 T:14,6 F:30,0 CH:46,0 C:2,0 S:3,0) (G, L)</p> <p>-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)</p> <p>-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)</p> | <p>-Nektarin (E:73,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)</p> <p>-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)</p> <p>-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)</p> <p>-Paprikás szalámi (E:48,6 ZS:2,5 T:0,0 F:6,4 CH:0,1 C:0,0 S:0,6)</p> |
| <p>S:1,4, E:392,0, ZS:19,4, T:7,1, F:13,7, CH:18,3, C:1,9, Ca:78,4</p>                                                                                                                                                                                                                                     | <p>S:0,9, E:351,0, ZS:19,0, T:9,2, F:15,8, CH:18,2, C:2,1, Ca:338,4</p>                                                                                                                                                                                                                                             | <p>S:4,8, E:986,0, ZS:40,0, T:20,8, F:36,8, CH:76,5, C:4,6, Ca:1 249,3</p>                                                                                                                                                                              | <p>S:1,1, E:312,0, ZS:9,9, T:2,0, F:12,0, CH:32,1, C:1,8, Ca:74,0</p>                                                                                                                                                                                                                                  |

Összesen

|                                                                  |                                                                              |                                                                              |                                                                                 |                                                                               |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <p>S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0</p> | <p>S:8,9, E:2 039,0, ZS:83,9, T:40,3, F:88,7, CH:148,5, C:17,6, Ca:458,0</p> | <p>S:9,0, E:1 496,0, ZS:50,6, T:23,1, F:80,7, CH:121,0, C:14,3, Ca:733,0</p> | <p>S:11,7, E:2 220,0, ZS:72,9, T:30,6, F:88,4, CH:193,8, C:12,9, Ca:1 697,0</p> | <p>S:11,2, E:1 491,0, ZS:44,7, T:13,2, F:74,2, CH:155,7, C:17,1, Ca:472,4</p> |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|

Jó étvágyat!

|                       |                         |                                |             |                                 |                |
|-----------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------|---------------------------------|----------------|
| <p>Jelmagyarázat:</p> |                         | <p>Allergén jelmagyarázat:</p> |             |                                 |                |
| 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: szezám                       |                |
| C: cukor (g)          | Ca: kalcium (mg)        | F: földimogyoró                | O: szója    | K: szulfitek, kén-dioxid        |                |

# Diabetikus Bocskai Étlap

| Középiskolás<br>(15-18 év) | Hétfő<br>2026.09.07.                                                                                                                                                                                                                             | Kedd<br>2026.09.08.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Szerda<br>2026.09.09.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Csütörtök<br>2026.09.10.                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Péntek<br>2026.09.11.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reggeli                    | <p>-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0)</p> <p>-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)</p> <p>-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)</p> | <p>-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0)</p> <p>-Főtt tojás (E:43,5 ZS:3,0 T:0,0 F:3,5 CH:0,3 C:0,0 S:0,0) (T)</p> <p>-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)</p> <p>-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)</p> | <p>-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0)</p> <p>-Sonkaszalámi (E:87,0 ZS:3,5 T:0,8 F:10,9 CH:0,5 C:0,6 S:1,0)</p> <p>-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)</p> <p>-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)</p> <p>-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)</p> | <p>-Limonádé diab. (E:5,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:1,5 C:0,2 S:0,0)</p> <p>-Camping sajt (E:96,3 ZS:7,9 T:0,0 F:5,0 CH:0,5 C:0,8 S:0,0) (L)</p> <p>-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)</p> <p>-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)</p> | <p>-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0)</p> <p>-Bécsi felvágott (E:105,5 ZS:8,5 T:0,0 F:0,0 CH:0,8 C:0,0 S:1,1)</p> <p>-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)</p> <p>-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)</p> <p>-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)</p> |
|                            | S:1,2, E:270,0, ZS:14,8, T:2,1, F:9,5, CH:17,8, C:1,9, Ca:64,4                                                                                                                                                                                   | S:0,5, E:235,0, ZS:10,4, T:2,0, F:8,5, CH:15,4, C:1,9, Ca:78,4                                                                                                                                                                                                                                      | S:1,5, E:291,0, ZS:11,0, T:2,8, F:16,9, CH:17,2, C:2,5, Ca:87,5                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | S:0,4, E:216,0, ZS:9,8, T:0,0, F:11,2, CH:18,3, C:2,5, Ca:78,4                                                                                                                                                                                                                                            | S:1,6, E:320,0, ZS:16,1, T:2,0, F:6,0, CH:19,8, C:1,9, Ca:73,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Tízórai                    | <p>-Soproni felvágott (E:133,0 ZS:11,5 T:4,6 F:6,0 CH:1,4 C:0,4 S:0,8)</p> <p>-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)</p> <p>-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)</p>          | <p>-Zöldséges szelet (E:35,4 ZS:2,8 T:1,7 F:2,9 CH:1,3 C:0,3 S:0,4)</p> <p>-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)</p>                                                                                                                                   | <p>-Vajkrém,zöldfűszeres (E:64,8 ZS:2,1 T:3,9 F:1,5 CH:0,5 C:0,8 S:0,2) (L)</p> <p>-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)</p>                                                                                                                                                                                        | <p>-Baromfipárizsi (E:103,1 ZS:4,8 T:1,7 F:11,1 CH:0,4 C:0,6 S:1,2)</p> <p>-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)</p> <p>-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)</p>                                                                     | <p>-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)</p> <p>-Herkules szalámi (E:182,4 ZS:11,7 T:5,1 F:7,5 CH:0,4 C:0,1 S:0,9)</p> <p>-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)</p>                                                                                                                                 |
|                            | S:1,3, E:253,0, ZS:13,4, T:4,6, F:12,2, CH:19,2, C:2,1, Ca:78,4                                                                                                                                                                                  | S:0,9, E:135,0, ZS:4,4, T:1,7, F:7,9, CH:16,0, C:2,0, Ca:64,4                                                                                                                                                                                                                                       | S:0,7, E:165,0, ZS:3,7, T:3,9, F:6,5, CH:15,1, C:2,5, Ca:73,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | S:1,7, E:293,0, ZS:12,2, T:3,7, F:16,1, CH:15,3, C:2,4, Ca:66,4                                                                                                                                                                                                                                           | S:1,4, E:372,0, ZS:19,1, T:7,1, F:12,5, CH:15,2, C:1,9, Ca:64,4                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## Ebéd

-Lebbencsleves diab. (E:88,2 ZS:3,9 T:0,0 F:1,9 CH:10,2 C:0,0 S:1,1)  
 -Borsostokány (E:151,6 ZS:7,7 T:0,5 F:16,6 CH:1,7 C:0,4 S:1,6) (G, Z)  
 -Kapros tökfőzelék diab. (E:203,9 ZS:9,5 T:3,4 F:6,6 CH:17,2 C:1,7 S:1,6) (L, G)  
 -Alma (Jonatán) (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:4,3, E:490,0, ZS:21,1, T:3,9, F:25,8, CH:54,8, C:2,2, Ca:77,1

-Fejtett bableves, diab. (E:204,8 ZS:5,5 T:0,7 F:7,0 CH:28,0 C:0,1 S:1,0) (Z, G)  
 -Mákos metélt, Diabet. (E:275,9 ZS:21,3 T:0,8 F:8,5 CH:15,0 C:1,1 S:1,2) (G, T)  
 -Alma (Jonatán) (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:2,2, E:527,0, ZS:26,8, T:1,4, F:16,1, CH:68,6, C:1,2, Ca:478,6

-Gyümölcsleves diab. (E:99,0 ZS:3,8 T:3,1 F:1,4 CH:4,2 C:1,4 S:0,1) (L, 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)  
 -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)  
 -Uborkás tartármártás (E:237,2 ZS:22,8 T:8,8 F:1,8 CH:3,8 C:3,4 S:0,4) (T, M, L)

S:4,8, E:898,0, ZS:48,3, T:19,1, F:33,6, CH:60,2, C:5,6, Ca:203,3

-Zöldségleves diab. (E:38,9 ZS:1,7 T:0,2 F:0,7 CH:4,4 C:0,1 S:1,5) (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:5,0, E:564,0, ZS:22,3, T:1,8, F:32,8, CH:42,7, C:6,9, Ca:138,3

-Karfiol leves diab. (E:59,8 ZS:1,2 T:0,1 F:2,8 CH:10,2 C:0,1 S:1,0) (Z, G)  
 -Bakonyi ragu sertéshúsból (E:325,3 ZS:23,0 T:4,9 F:20,3 CH:4,6 C:2,1 S:1,3) (L, G, Z)  
 -Teljes kiőrlésű, szarvacskás 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)  
 -Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:5,3, E:660,0, ZS:28,8, T:6,0, F:30,4, CH:73,5, C:5,8, Ca:93,3

## Uzsonna

-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)  
 -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)

S:0,7, E:235,0, ZS:12,0, T:2,0, F:5,1, CH:15,7, C:1,8, Ca:64,4

-Tepertőkrém, Pápai (E:220,8 ZS:13,1 T:9,1 F:5,1 CH:0,2 C:0,0 S:0,3)  
 -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)  
 -Újhagyma (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,7, E:321,0, ZS:14,7, T:9,1, F:10,1, CH:14,8, C:1,7, Ca:64,4

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

S:0,5, E:190,0, ZS:7,4, T:2,0, F:5,0, CH:14,9, C:1,8, Ca:64,4

-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)  
 -Alma (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)  
 -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)  
 -Lapka sajt (E:11,0 ZS:0,9 T:0,0 F:0,7 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) (L)

S:0,5, E:248,0, ZS:8,3, T:2,0, F:6,3, CH:40,7, C:1,8, Ca:70,4

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

S:0,9, E:254,0, ZS:9,0, T:5,3, F:7,6, CH:15,6, C:3,6, Ca:204,4

Vacsora

-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

-Virslis tk.tésztasaláta diab. (E:538,4 ZS:21,7 T:8,2 F:18,6 CH:46,9 C:5,0 S:0,8) (T, M, 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:1,2, E:638,0, ZS:23,3, T:8,2, F:23,6, CH:61,6, C:6,7, Ca:86,3

-Füstölt szárazkolbász karikák (E:95,8 ZS:5,3 T:3,6 F:3,6 CH:0,8 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)  
-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)

S:1,1, E:309,0, ZS:12,9, T:5,6, F:9,6, CH:19,7, C:1,8, Ca:73,4

-Sajtos-kukoricás csirkeragu (E:362,2 ZS:12,0 T:3,7 F:30,3 CH:18,1 C:1,6 S:0,8) (G, L, M, Z)  
-Párolt kuskusz 1/2 (E:203,6 ZS:6,3 T:0,9 F:5,3 CH:27,4 C:1,7 S:1,0) (G, Z)

S:1,8, E:566,0, ZS:18,2, T:4,6, F:35,5, CH:45,6, C:3,3, Ca:21,3

-Sertés májkrém (E:170,1 ZS:6,4 T:4,5 F:7,7 CH:9,0 C:0,9 S:0,9) (G)  
-Limonádé diab. (E:5,8 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:1,5 C:0,2 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:1,3, E:270,0, ZS:8,0, T:4,5, F:12,7, CH:23,7, C:2,6, Ca:70,6

Összesen

S:8,3, E:1 562,0, ZS:78,6, T:14,5, F:63,9, CH:124,6, C:9,9, Ca:366,7

S:5,5, E:1 857,0, ZS:79,5, T:22,5, F:66,3, CH:176,3, C:13,5, Ca:772,1

S:8,6, E:1 852,0, ZS:83,3, T:33,5, F:71,7, CH:127,2, C:14,2, Ca:502,0

S:9,4, E:1 887,0, ZS:70,8, T:12,1, F:101,9, CH:162,5, C:16,9, Ca:383,8

S:10,6, E:1 877,0, ZS:81,1, T:24,9, F:69,3, CH:147,9, C:15,7, Ca:506,1

Jó étvágyat!

|                |                         |                             |             |                                 |                |
|----------------|-------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------------------|----------------|
| Jelmagyarázat: |                         | Allergén 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: szezám                       |                |
| C: cukor (g)   | Ca: kalcium (mg)        | F: földimogyoró             | O: szója    | K: szulfitok, kén-dioxid        |                |