

Diabetikus Bocskai Étlap

Középiskolás (15-18 év)	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
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)	-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0) -Reszelt Trappista sajt (E:140,8 ZS:11,3 T:7,2 F:9,5 CH:0,2 C:0,2 S:0,4) (L) -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)	-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0) -Csirkemell sonka (E:43,6 ZS:1,2 T:0,6 F:6,0 CH:0,6 C:0,2 S:0,7) -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)	-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0) -Citromos túrókrém diab. (E:64,4 ZS:3,6 T:0,5 F:6,6 CH:1,6 C:0,8 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)	-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0) -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:1,2, E:270,0, ZS:14,8, T:2,1, F:9,5, CH:17,8, C:1,9, Ca:64,4	S:0,9, E:333,0, ZS:18,7, T:9,2, F:14,6, CH:15,3, C:2,1, Ca:324,4	S:1,2, E:235,0, ZS:8,6, T:2,6, F:11,0, CH:15,7, C:2,0, Ca:64,4	S:0,5, E:166,0, ZS:5,2, T:0,5, F:11,6, CH:16,4, C:2,6, Ca:103,7	S:1,5, E:321,0, ZS:13,4, T:5,3, F:11,5, CH:19,7, C:2,0, Ca:73,4
Tízórai	-Lönchús (E:105,5 ZS:5,1 T:4,0 F:5,0 CH:0,6 C:0,4 S:1,0) (G) -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)	-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) -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)	-Főtt tojás (E:43,5 ZS:3,0 T:0,0 F:3,5 CH:0,3 C:0,0 S:0,0) (T) -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)	-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) -Álomsonka (E:49,4 ZS:0,6 T:0,4 F:8,0 CH:1,6 C:0,3 S:1,3)	-Mini körözött (E:88,0 ZS:6,0 T:0,0 F:6,0 CH:2,5 C:0,0 S:0,5) (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:1,5, E:228,0, ZS:6,9, T:4,0, F:11,0, CH:19,3, C:2,1, Ca:73,4	S:1,3, E:256,0, ZS:13,3, T:4,6, F:12,0, CH:20,1, C:2,1, Ca:73,4	S:0,4, E:155,0, ZS:4,7, T:0,0, F:9,5, CH:16,7, C:1,7, Ca:96,4	S:1,8, E:223,0, ZS:6,0, T:2,9, F:16,6, CH:25,8, C:2,0, Ca:208,4	S:0,9, E:188,0, ZS:7,6, T:0,0, F:11,0, CH:17,2, C:1,7, Ca:64,4

Ebéd

-Zöldségleves diab. (E:38,9 ZS:1,7 T:0,2 F:0,7 CH:4,4 C:0,1 S:1,5) (Z)
 -Leccsó virslivel (E:259,4 ZS:10,7 T:5,2 F:10,9 CH:18,0 C:7,5 S:2,9) (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)
 -Banános zabszelet (E:114,2 ZS:3,6 T:2,3 F:1,8 CH:17,9 C:9,0 S:0,0) (G, F, O, D)

S:7,4, E:641,0, ZS:20,7, T:8,7, F:20,2, CH:73,4, C:20,2, Ca:38,1

-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)
 -Morzsás nudli,Diab. (E:377,6 ZS:1,4 T:0,0 F:11,2 CH:78,2 C:0,7 S:0,9) (G)

S:4,0, E:710,0, ZS:17,5, T:0,7, F:29,4, CH:104,1, C:1,4, Ca:50,1

-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)
 -Gyros tál (E:595,0 ZS:18,0 T:8,3 F:36,9 CH:53,5 C:1,5 S:0,9) (G, Z, L)

S:0,9, E:694,0, ZS:21,8, T:11,4, F:38,4, CH:57,7, C:3,0, Ca:88,2

-Csontleves diab. (E:21,6 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:4,2 C:0,1 S:1,0) (Z)
 -Rakott kelkáposzta bulgúrral diab. (E:535,6 ZS:25,7 T:9,6 F:31,3 CH:36,4 C:4,3 S:2,8) (L, G, Z)
 -Alma (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:604,0, ZS:25,8, T:9,6, F:32,6, CH:66,3, C:4,4, Ca:257,2

-Zöldborsóleves diab. (E:92,2 ZS:4,3 T:0,6 F:2,9 CH:9,0 C:0,1 S:2,0) (G, Z)
 -Vadas sertésragu (E:254,4 ZS:12,6 T:3,0 F:20,7 CH:12,0 C:1,0 S:1,3) (L, Z, G, 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)
 -Körte (E:85,5 ZS:0,2 T:0,0 F:0,6 CH:22,8 C:0,0 S:0,0)

S:6,3, E:661,0, ZS:21,7, T:4,5, F:30,9, CH:76,9, C:4,7, Ca:118,7

Uzsonna

-Cheddar jellegű szendvics sajt szelet (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

-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

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

S:0,7, E:185,0, ZS:4,0, T:3,9, F:7,7, CH:18,2, C:2,5, Ca:87,4

-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)
 -Rostos őszibaracklé 0,2 l (E:92,0 ZS:0,4 T:0,1 F:0,7 CH:6,4 C:15,7 S:0,0)

S:0,5, E:192,0, ZS:2,0, T:0,1, F:5,7, CH:21,1, C:17,4, Ca:100,4

-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)

S:0,4, E:146,0, ZS:1,6, T:0,0, F:5,6, CH:40,3, C:1,7, Ca:79,4

Vacsora

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

S:1,1, E:251,0, ZS:10,0, T:2,0, F:12,4, CH:16,6, C:1,8, Ca:92,0

-Kapros-tejszínes csirkeragu (E:267,1 ZS:11,4 T:3,6 F:23,6 CH:6,7 C:1,1 S:1,2) (L, G)
-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)
-Paprikasaláta diab. (E:21,7 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,2 C:0,0 S:0,7)

S:4,9, E:475,0, ZS:16,8, T:4,2, F:27,8, CH:39,0, C:1,1, Ca:32,4

-Herkules szalámi (E:182,4 ZS:11,7 T:5,1 F:7,5 CH:0,4 C:0,1 S:0,9)
-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)

S:1,3, E:282,0, ZS:13,3, T:5,1, F:12,5, CH:15,0, C:1,8, Ca:64,4

-Sertéspörkölt (E:184,1 ZS:8,2 T:0,4 F:21,1 CH:3,7 C:1,0 S:0,3) (G, Z)
-Zöldséges kuszkus, 1/2 adag (E:232,8 ZS:4,4 T:0,5 F:8,3 CH:35,7 C:1,6 S:1,5) (G)
-Csemegeuborka (E:18,0 ZS:1,0 T:0,0 F:0,5 CH:3,0 C:2,7 S:1,3)

S:3,1, E:435,0, ZS:13,6, T:0,8, F:29,8, CH:42,4, C:5,3, Ca:5,0

-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)

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

Összesen

S:11,6, E:1 490,0, ZS:53,8, T:16,7, F:58,0, CH:141,8, C:27,7, Ca:332,3

S:11,5, E:1 874,0, ZS:67,9, T:18,7, F:88,8, CH:193,1, C:8,5, Ca:544,7

S:4,5, E:1 552,0, ZS:52,5, T:22,9, F:79,1, CH:123,3, C:11,0, Ca:400,8

S:9,7, E:1 619,0, ZS:52,7, T:13,9, F:96,4, CH:172,0, C:31,7, Ca:674,7

S:9,7, E:1 416,0, ZS:45,8, T:9,7, F:64,0, CH:168,8, C:11,9, Ca:400,3

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	

Diabetikus Bocskai Étlap

Középiskolás

(15-18 év)

Hétfő

2026.10.19.

Kedd

2026.10.20.

Szerda

2026.10.21.

Csütörtök

2026.10.22.

Péntek

2026.10.23.

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

S:1,0, E:299,0, ZS:12,7, T:4,8, F:16,4,
CH:17,9, C:3,0, Ca:392,2

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

S:0,5, E:340,0, ZS:10,5, T:16,0, F:6,2,
CH:16,9, C:2,1, Ca:82,4

Tízórai

-Sonkaszalámi (E:87,0 ZS:3,5
T:0,8 F:10,9 CH:0,5 C:0,6
S:1,0)
-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)
-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3
T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0
S:0,0)

S:1,5, E:207,0, ZS:5,4, T:0,8, F:17,1,
CH:18,3, C:2,4, Ca:83,5

-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

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

S:1,3, E:219,0, ZS:7,3, T:3,3, F:10,4,
CH:19,3, C:1,8, Ca:77,4

-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)

S:0,4, E:187,0, ZS:1,7, T:0,0, F:5,3,
CH:18,4, C:18,1, Ca:64,4

Ebéd

-Zöldségleves diab. (E:38,9 ZS:1,7 T:0,2 F:0,7 CH:4,4 C:0,1 S:1,5) (Z)
 -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)
 -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:4,4, E:850,0, ZS:35,5, T:2,3, F:45,7, CH:79,9, C:5,7, Ca:231,1

-Palócleves diab. (E:187,3 ZS:8,1 T:1,5 F:15,6 CH:10,9 C:0,6 S:1,5) (L, G, Z, M)
 -Lekváros palacsinta, Diabet. (E:172,7 ZS:5,6 T:0,8 F:4,2 CH:24,8 C:2,4 S:0,0) (G, T)

S:1,5, E:187,0, ZS:8,1, T:1,5, F:15,6, CH:10,9, C:0,6, Ca:36,1

-Sütőtök krémleves diab. (E:55,4 ZS:1,8 T:1,8 F:0,6 CH:1,5 C:0,8 S:1,0) (L, Z)
 -Majorannás csirke tokány (E:239,9 ZS:9,4 T:3,0 F:30,1 CH:6,5 C:1,0 S:1,3) (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)
 -Uborkasaláta, diab. (E:13,6 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:2,7 C:0,0 S:0,7)

S:5,3, E:482,0, ZS:16,3, T:5,4, F:33,8, CH:37,1, C:1,8, Ca:49,9

-Lebbencsleves diab. (E:88,2 ZS:3,9 T:0,0 F:1,9 CH:10,2 C:0,0 S:1,1)
 -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:4,6, E:613,0, ZS:24,4, T:1,6, F:34,0, CH:48,6, C:6,8, Ca:124,0

Uzsonna

-Camping sajt (E:96,3 ZS:7,9 T:0,0 F:5,0 CH:0,5 C:0,8 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)

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

-Kárpát szalámi (E:156,0 ZS:0,0 T:14,1 F:8,1 CH:0,2 C:0,0 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)
 -Pritamin paprika (E:30,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,4 CH:4,7 C:0,0 S:0,0)

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

S:0,8, E:322,0, ZS:17,6, T:2,0, F:11,6, CH:18,5, C:1,8, Ca:78,4

-Rántott csirkecomb(sütőben sütvé) (E:101,5 ZS:3,5 T:1,3 F:9,0 CH:5,0 C:0,5 S:0,6) (G)
-Steak burgonya 1/2 (E:200,2 ZS:6,2 T:2,8 F:2,9 CH:25,0 C:0,0 S:0,1)
-Ezersziget saláta (E:183,8 ZS:17,9 T:5,3 F:2,0 CH:3,0 C:4,5 S:1,1) (L, T, M, G, Z)

S:1,8, E:485,0, ZS:27,7, T:9,3, F:13,9, CH:33,0, C:5,0, Ca:53,1

-Kemencés húskenyér (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 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)
-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:0,5, E:202,0, ZS:7,5, T:2,0, F:6,0, CH:16,6, C:1,8, Ca:82,4

-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)
-Körte (E:85,5 ZS:0,2 T:0,0 F:0,6 CH:22,8 C:0,0 S:0,0)

S:0,9, E:250,0, ZS:3,5, T:3,3, F:8,2, CH:38,3, C:3,5, Ca:228,4

Összesen

S:8,3, E:1 845,0, ZS:82,7, T:7,2, F:93,8, CH:149,7, C:14,3, Ca:521,8

S:5,9, E:1 424,0, ZS:65,3, T:22,3, F:65,6, CH:103,3, C:12,3, Ca:772,2

S:8,4, E:1 168,0, ZS:36,0, T:13,8, F:63,1, CH:102,8, C:10,5, Ca:531,0

S:7,4, E:1 766,0, ZS:47,6, T:37,0, F:68,2, CH:141,8, C:32,2, Ca:565,1

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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, kéndioxid	