

45. hét diétás étlap ebéd – 2018. november 5-10.

	Olajosma- g mentes	Tojás- ¹ , szójamentes Tojás ¹ -, olajosmagmentes	Tejmentes	Tej-, paradicsommentes	Tej-, tojásmentes ¹ Tej-, tojás-, olajosmagmentes ¹	Tej-, tojás- ¹ , szója-, o.mag-, marhahús mentes	Tej-, tojás-, omag-, marhahús-, rizsmentes
H	Paradicsomleves Zöldséges szárnyasragu	Paradicsomleves Zöldséges szárnyasragu Petrezselymes rizs	Paradicsomleves Zöldséges szárnyasragu Petrezselymes rizs	Köménymagleves Zöldséges szárnyasragu Petrezselymes rizs	Paradicsomleves Zöldséges szárnyasragu Petrezselymes rizs	Paradicsomleves Zöldséges szárnyasragu Petrezselymes rizs	Paradicsomleves Zöldséges szárnyasragu Petrezselymes kuszkusz
	Só: 0,8 g	Só: 0,8 g	Só: 0,8 g	Só: 0,8 g	Só: 0,8 g	Só: 0,8 g	Só: 0,8 g
K	Zöldségleves Fokhagymás csirkepecsenye	Zöldségleves Fokhagymás csirkepecsenye Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségleves Fokhagymás csirkepecsenye Finomfőzelék TM. Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségleves Fokhagymás csirkepecsenye Finomfőzelék TM. Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségleves Fokhagymás csirkepecsenye Finomfőzelék TM. Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségleves Fokhagymás csirkepecsenye Finomfőzelék TM. Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségleves Fokhagymás csirkepecsenye Finomfőzelék TM. Teljes kiőrlésű kenyér
	Só: 1,9 g	Só: 1,9 g	Só: 1,9 g	Só: 1,9 g	Só: 1,9 g	Só: 1,9 g	Só: 1,9 g
Sz	Frankfurti leves (Kométa virslivel)	Frankfurti leves (Kométa virslivel) Húsos metélt TojM. Alma	Frankfurti leves (Kométa virslivel) TM. Húsos metélt Alma	Frankfurti leves (Kométa virslivel) TM. Húsos metélt (lecsó nélkül) Alma	Frankfurti leves (Kométa virslivel) TM. Húsos metélt Alma	Frankfurti leves (Kométa virslivel) TM. Húsos metélt Alma	Frankfurti leves (Kométa virslivel) TM. Húsos metélt Alma
	Só: 0,7 g	Só: 0,7 g	Só: 0,7 g	Só: 0,7 g	Só: 0,7 g	Só: 0,7 g	Só: 0,7 g
Cs	Csontleves Parajfőzelék, főtt tojás 1/2 főtt burgonya	Csontleves Parajfőzelék, natúr csirkemellfilé 1/2 főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Parajfőzelék TM., főtt tojás 1/2 főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Parajfőzelék TM., főtt tojás 1/2 főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Parajfőzelék TM. natúr sertésszelet 1/2 főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Parajfőzelék TM. natúr sertésszelet 1/2 főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves Parajfőzelék TM. natúr sertésszelet 1/2 főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér
	Só: 1,9 g	Só: 1,9 g	Só: 1,9 g	Só: 1,9 g	Só: 1,9 g	Só: 1,9 g	Só: 1,9 g
P	Brokkoli krémleves Citromos sült halfilé Karottás rizs	Brokkoli krémleves Citromos sült halfilé Karottás rizs Káposztasaláta	Brokkoli krémleves TM. Citromos sült halfilé Karottás rizs Káposztasaláta	Brokkoli krémleves TM. Citromos sült halfilé Karottás rizs Káposztasaláta	Brokkoli krémleves TM. Citromos sült halfilé Karottás rizs Káposztasaláta	Brokkoli krémleves TM. Citromos sült halfilé Karottás rizs Káposztasaláta	Brokkoli krémleves TM. Citromos sült halfilé Karottás kuszkusz Káposztasaláta
	Só: 1,4 g	Só: 1,4 g	Só: 1,4 g	Só: 1,4 g	Só: 1,4 g	Só: 1,4 g	Só: 1,4 g
Szo	Gyümölcslé 100% Grillezett csirkemellfilé	Gyümölcslé 100% Grillezett csirkemellfilé Tepsis burgonya Csemege uborka	Gyümölcslé 100% Grillezett csirkemellfilé Tepsis burgonya Csemege uborka	Gyümölcslé 100% Grillezett csirkemellfilé Tepsis burgonya Csemege uborka	Gyümölcslé 100% Grillezett csirkemellfilé Tepsis burgonya Csemege uborka	Gyümölcslé 100% Grillezett csirkemellfilé Tepsis burgonya Csemege uborka	Gyümölcslé 100% Grillezett csirkemellfilé Tepsis burgonya Csemege uborka
	Só: 0,8 g	Só: 0,8 g	Só: 0,8 g	Só: 0,8 g	Só: 0,8 g	Só: 0,8 g	Só: 0,8 g

1. A tészták és az ételek tojásmentesek

2. A tészták és az ételek gluténmentesek

3. A tészták és az ételek glutén-, és tojásmentesek

Dietetikus: Feik Bernadett

45. hét diétás étlap ebéd – 2018. november 5-10.

	Gluténmentes ²	Glutén-, tejszentes ²	Glutén ² -, tejszentes, fruktózszegény	Glutén-, tej-, tojásmentes, fruktózszegény	Glutén-, tej-, tojásmentes ³	Glutén-, tej-, tojás-, szója-, o.magmentes ³	Glutén-, tej-, tojás-, o.mag-, alma-, banán-, paradicsommentes
H	Paradicsomleves GM. Só: 0,8 g	Paradicsomleves GM. Zöldséges szárnyasragu Petrezselymes rizs Só: 0,8 g	Köménymagleves GM. Zöldséges szárnyasragu Petrezselymes rizs Só: 0,8 g	Köménymagleves GM. Zöldséges szárnyasragu Petrezselymes rizs Só: 0,8 g	Paradicsomleves GM. Zöldséges szárnyasragu Petrezselymes rizs Só: 0,8 g	Paradicsomleves GM. Zöldséges szárnyasragu Petrezselymes rizs Só: 0,8 g	Köménymagleves GM. Zöldséges szárnyasragu Petrezselymes rizs Só: 0,8 g
K	Zöldségleves GM. Fokhagymás csirkepecsenye Só: 1,9 g	Zöldségleves GM. Fokhagymás csirkepecsenye Finomfőzelék GM., TM. Gluténmentes kenyér Só: 1,9 g	Zöldségleves GM. Fokhagymás csirkepecsenye Finomfőzelék GM., TM. Gluténmentes kenyér Só: 1,9 g	Zöldségleves GM. Fokhagymás csirkepecsenye Finomfőzelék GM., TM. Gluténmentes kenyér Só: 1,9 g	Zöldségleves GM. Fokhagymás csirkepecsenye Finomfőzelék GM., TM. Gluténmentes kenyér Só: 1,9 g	Zöldségleves GM. Fokhagymás csirkepecsenye Finomfőzelék GM., TM. Gluténmentes kenyér Só: 1,9 g	Zöldségleves GM. Fokhagymás csirkepecsenye Finomfőzelék GM., TM. Gluténmentes kenyér Só: 1,9 g
Sz	Frankfurti leves (Kométa virslivel) Só: 0,7 g	Frankfurti leves (Kométa virslivel) GM, TM. Húsos metélt GM Alma Só: 0,7 g	Frankfurti leves (Kométa virslivel) GM, TM. Húsos metélt GM. (lecsó nélkül) Só: 0,7 g	Frankfurti leves (Kométa virslivel) GM, TM. Húsos metélt GM (lecsó nélkül) Só: 0,7 g	Frankfurti leves (Kométa virslivel) GM, TM. Húsos metélt GM. Alma Só: 0,7 g	Frankfurti leves (Kométa virslivel) GM, TM. Húsos metélt GM. Alma Só: 0,7 g	Frankfurti leves (Kométa virslivel) GM, TM. Húsos metélt GM. (lecsó nélkül) Só: 0,7 g
Cs	Csontleves GM. Parajfőzelék GM., TM. Ezttel együtt Só: 1,9 g	Csontleves GM. Parajfőzelék GM., TM. Ezttel együtt Só: 1,9 g	Csontleves GM. natúr sertésszelet Töltött burgonya Só: 1,9 g	Csontleves GM. natúr sertésszelet Töltött burgonya Só: 1,9 g	Csontleves GM. natúr sertésszelet Töltött burgonya Só: 1,9 g	Csontleves GM. natúr sertésszelet Töltött burgonya Só: 1,9 g	Csontleves GM. natúr sertésszelet Töltött burgonya Só: 1,9 g
P	Brokkoli krémleves GM Citromos Só: 1,4 g	Brokkoli krémleves GM, TM Citromos sült halfilé Karottás rizs Káposztasaláta Só: 1,4 g	Brokkoli krémleves GM, TM Citromos sült halfilé Karottás rizs Só: 1,4 g	Brokkoli krémleves GM, TM Citromos sült halfilé Karottás rizs Só: 1,4 g	Brokkoli krémleves GM Citromos sült halfilé Karottás rizs Káposztasaláta Só: 1,4 g	Brokkoli krémleves GM Citromos sült halfilé Karottás rizs Káposztasaláta Só: 1,4 g	Brokkoli krémleves GM Citromos sült halfilé Karottás rizs Káposztasaláta Só: 1,4 g
Szo	Gyümölcsleves 100% Grillezett csirkemellfilé Só: 0,8 g	Gyümölcsleves 100% Grillezett csirkemellfilé Tepsis burgonya Csemege uborka Só: 0,8 g	Zellerleves Grillezett csirkemellfilé Tepsis burgonya Só: 0,8 g	Zellerleves Grillezett csirkemellfilé Tepsis burgonya Só: 0,8 g	Gyümölcsleves 100% Grillezett csirkemellfilé Tepsis burgonya Csemege uborka Só: 0,8 g	Gyümölcsleves 100% Grillezett csirkemellfilé Tepsis burgonya Csemege uborka Só: 0,8 g	Zellerleves Grillezett csirkemellfilé Tepsis burgonya Csemege uborka Só: 0,8 g

1. A tészták és az ételek tojásmentesek

2. A tészták és az ételek gluténmentesek

3. A tészták és az ételek glutén-, és tojásmentesek

Dietetikus: Feik Bernadett

45. hét diétás étlap ebéd – 2018. november 5-10.

	Glutén-, tej-, sertés-hús- mentes	Sertés-húsmentes	Tojás-, csirkehúsmentes	Húsmentes (ovo-lakto vegetáriánus)	Csökkentett szénhidrát tartalmú, cukormentes (az ételek cukor nélkül, édesítőszerrel készülnek)	Fruktózzegény (az ételek cukor nélkül, szőlőcukorral készülnek)	
H	Paradicsomleves GM. Só: 0,8 g	Paradicsomleves Zöldséges szárnyasragu Petrezselymes rizs Só: 0,8 g	Paradicsomleves Zöldséges sertésragu Petrezselymes rizs Só: 0,8 g	Paradicsomleves Zöldségregu Petrezselymes rizs Só: 0,8 g	Paradicsomleves diab. Zöldséges szárnyasragu Petrezselymes rizs Só: 0,8 g	Köménymagleves Zöldséges szárnyasragu Petrezselymes rizs Só: 0,8 g	Só: 0 g
K	Zöldségleves GM. Fokhagymás csirkepecseny és csirkepecseny Só: 1,9 g	Zöldségleves Fokhagymás csirkepecseny Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Só: 1,9 g	Zöldségleves Natúr sertésszelet Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Só: 1,9 g	Zöldségleves Sajtropogós Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Só: 1,9 g	Zöldségleves Fokhagymás csirkepecseny Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Só: 1,9 g	Zöldségleves Fokhagymás csirkepecseny Finomfőzelék Teljes kiőrlésű kenyér Só: 1,9 g	Só: 0 g
Sz	Kelkáposztás zöldségleves Só: 0,7 g	Kelkáposztás zöldségleves Húsos metélt (szárnyashúsból) Alma Só: 0,7 g	Frankfurti leves (Kométa virsli) Húsos metélt (sertés-húsból) Alma Só: 0,7 g	Kelkáposztás zöldségleves Olasz paradicsomos metélt reszelt sajttal Alma Só: 0,7 g	Frankfurti leves (Kométa virsli) Húsos metélt Só: 0,7 g	Frankfurti leves (Kométa virsli) Húsos metélt (lecsó nélkül) Só: 0,7 g	Só: 0 g
Cs	Kertészleves GM Parajfőzelék Só: 1,9 g	Kertészleves Parajfőzelék, főtt tojás 1/2 főtt burgonya Só: 1,9 g	Csontleves Parajfőzelék, natúr sertésszelet Só: 1,9 g	Kertészleves Parajfőzelék, főtt tojás 1/2 főtt burgonya Só: 1,9 g	Csontleves Parajfőzelék, főtt tojás 1/2 főtt burgonya Só: 1,9 g	Csontleves Natúr sertésszelet Tárt burgonya Só: 1,9 g	Só: 0 g
P	Brokkoli krémleves GM Citromos Só: 1,4 g	Brokkoli krémleves Citromos sült halfilé Karottás rizs Káposztasaláta Só: 1,4 g	Brokkoli krémleves Citromos sült halfilé Karottás rizs Káposztasaláta Só: 1,4 g	Brokkoli krémleves Rántott sajt Karottás rizs Káposztasaláta Só: 1,4 g	Brokkoli krémleves Citromos sült halfilé Karottás rizs Káposztasaláta diab. Só: 1,4 g	Brokkoli krémleves Citromos sült halfilé Karottás rizs Só: 1,4 g	Só: 0 g
Szo	Gyümölcsleves 100% Grillezett csirkemell Só: 0,8 g	Gyümölcsleves 100% Grillezett csirkemellfilé Tepsis burgonya Csemege uborka Só: 0,8 g	Gyümölcsleves 100% Grillezett sertésszelet Tepsis burgonya Csemege uborka Só: 0,8 g	Gyümölcsleves 100% Grillezett zöldségek Tepsis burgonya Csemege uborka Só: 0,8 g	Gyümölcsleves 100% Grillezett csirkemellfilé Tepsis burgonya Csemege uborka diab. Só: 0,8 g	Zellerleves Grillezett csirkemellfilé Tepsis burgonya Só: 0,8 g	Só: 0 g

1. A tészták és az ételek tojásmentesek

2. A tészták és az ételek gluténmentesek

3. A tészták és az ételek glutén-, és tojásmentesek

Dietetikus: Feik Bernadett

45. hét diétás étlap kísértkezés – 2018. november 5-10.

Szo	U	Párizsi (Kométa), margarin, zsemle, TV paprika	Párizsi (Kométa), margarin, zsemle, TV paprika	Párizsi (Kométa), margarin, zsemle, TV paprika	Párizsi (Kométa), margarin, zsemle, TV paprika	Párizsi (Kométa), margarin, zsemle, TV paprika	Párizsi (Kométa), margarin, zsemle, TV paprika	Párizsi (Kométa), margarin, zsemle, TV paprika
		Só: 1,3 g	Só: 1,3 g	Só: 1,3 g	Só: 1,3 g	Só: 1,3 g	Só: 1,3 g	Só: 1,3 g

1. A tészták és az ételek tojásmentesek

2. A tészták és az ételek gluténmentesek

3. A tészták és az ételek glutén-, és tojásmentesek

45. hét diétás étlap kísétkelés – 2018. november 5-10.

		Gluténmentes ²	Glutén-, tejmentes ²	Glutén ² -, tejmentes, fruktózzzegény	Glutén-, tej-, tojásmentes, fruktózzzegény	Glutén-, tej-, tojásmentes ³	Glutén-, tej-, tojás-, szója-, o.magmentes ³	Glutén-, tej-, tojás-, o.mag-, alma-, banán-, paradicsom mentes
H	T	Tej, dzsem, margarin, gluténmentes kenyér	Tea, dzsem, margarin, gluténmentes kenyér	Tea (édesítés nélkül), margarin, gluténmentes kenyér	Tea (édesítés nélkül), margarin, gluténmentes kenyér	Tea, dzsem, margarin, gluténmentes kenyér	Tea, dzsem, margarin, gluténmentes kenyér	Tea, margarin, gluténmentes kenyér
	U	Só: 1,2 g	Só: 1,2 g	Só: 1,2 g	Só: 1,2 g	Só: 1,2 g	Só: 1,2 g	Só: 1,2 g
K	T	Kockasajt, puffasztott rizs, mandarin	Mandarin, margarin, zsemle	Margarin, zsemle	Margarin, zsemle	Mandarin, margarin, zsemle	Mandarin, margarin, zsemle	Mandarin, margarin, zsemle
	U	Só: 1,0 g	Só: 1,0 g	Só: 1,0 g	Só: 1,0 g	Só: 1,0 g	Só: 1,0 g	Só: 1,0 g
K	T	Tea, körözött, gluténmentes kenyér, lilahagyma	Tea, halpástétom (eurofood), GM kenyér, lilahagyma	Tea (édesítés nélkül), halpástétom (eurofood), GM kenyér, lilahagyma	Tea (édesítés nélkül), halpástétom (eurofood), GM kenyér, lilahagyma	Tea, halpástétom (eurofood), GM kenyér, lilahagyma	Tea, halpástétom (eurofood), GM kenyér, lilahagyma	Tea, halpástétom (eurofood), GM kenyér, lilahagyma
	U	Só: 1,0 g	Só: 1,0 g	Só: 1,0 g	Só: 1,0 g	Só: 1,0 g	Só: 1,0 g	Só: 1,0 g
	U	Zalai felvágott (Kométa), margarin, GM abonett	Zalai felvágott (Kométa), margarin, GM abonett	Zalai felvágott (Kométa), margarin, GM abonett	Gépsonka (Kométa), margarin, GM abonett, kígyóuborka	Zalai felvágott (Kométa), margarin, GM abonett	Zalai felvágott (Kométa), margarin, GM abonett	Zalai felvágott (Kométa), margarin, GM abonett

Sz	U	Csirkemell sonka (Kométa) puffasztott rizs	Csirkemell sonka (Kométa) margarin, teljes kiőrlésű kenyér	Csemege szalámi (Kométa), margarin, teljes kiőrlésű kenyér	Margarin, teljes kiőrlésű kenyér	Csemege szalámi (Kométa), margarin, teljes kiőrlésű kenyér	Csemege szalámi (Kométa), margarin, teljes kiőrlésű kenyér	Só: 0,0 g
		Só: 1,5 g	Só: 1,5 g	Só: 1,5 g	Só: 1,5 g	Só: 1,5 g	Só: 1,5 g	
Cs	T	Tea, méz, margarin, gluténmentes kenyér	Tej, méz, margarin, fehér kenyér	Tej, méz, margarin, fehér kenyér	Tej, méz, margarin, fehér kenyér	Tea diab., margarin, fehér kenyér	Tea (édesítés nélkül), margarin, fehér kenyér	
		Só: 0,7 g	Só: 0,7 g	Só: 0,7 g	Só: 0,7 g	Só: 0,7 g	Só: 0,7 g	
	U	Pulykasonka (Kométa), margarin, GM abonett	Pulykasonka (Kométa), margarin, zsemle	Kefir, zsemle	Kefir, zsemle	Pulykasonka (Kométa), margarin, TK kenyér	Pulykasonka (Kométa), margarin, zsemle	
		Só: 1,4 g	Só: 1,4 g	Só: 1,4 g	Só: 1,4 g	Só: 1,4 g	Só: 1,4 g	
P	T	Tea, margarin, GM kenyér	Tea, margarin, TK kenyér	Tea, margarin, TK kenyér	Tea, margarin, TK kenyér	Tea, soproni felvágott (Kométa), margarin, TK kenyér	Tea (éd.nélk), soproni felvágott (Kométa), margarin, TK kenyér	
		Só: 1,4 g	Só: 1,4 g	Só: 1,4 g	Só: 1,4 g	Só: 1,4 g	Só: 1,4 g	
	U	Margarin, puffasztott rizs, savanyú káposzta	Margarin, félbarna kenyér, savanyú káposzta	Margarin, félbarna kenyér, savanyú káposzta	Margarin, félbarna kenyér, savanyú káposzta	Margarin, félbarna kenyér, savanyú káposzta	Margarin, félbarna kenyér, savanyú káposzta	
		Só: 1,3 g	Só: 1,3 g	Só: 1,3 g	Só: 1,3 g	Só: 1,3 g	Só: 1,3 g	
Szo	T	Tea, margarin, GM kenyér	Tej, zsemle	Tej, zsemle	Tej, zsemle	Margarin, teljes kiőrlésű kenyér	Tej, zsemle	
		Só: 1 g	Só: 1 g	Só: 1 g	Só: 1 g	Só: 1 g	Só: 1 g	
	U	Csirkemell sonka (Kométa), margarin, GM abonett, TV paprika	Csirkemell sonka (Kométa), margarin, zsemle, TV paprika	Párizsi (Kométa), margarin, zsemle, TV paprika	Margarin, zsemle, TV paprika	Párizsi (Kométa), margarin, zsemle, TV paprika	Párizsi (Kométa), margarin, zsemle, TV paprika	
		Só: 1,3 g	Só: 1,3 g	Só: 1,3 g	Só: 1,3 g	Só: 1,3 g	Só: 1,3 g	

1. A tészták és az ételek tojásmentesek

2. A tészták és az ételek gluténmentesek

3. A tészták és az ételek glutén-, és tojásmentesek

45. hét diabetesz étlap – 2018. november 5-10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai 10 g CH Endrén yi Zsigmond	Tea diab., margarin, teljes kiőrlésű kenyér 20 g	Tea diab., körözött, teljes kiőrlésű kenyér 20 g	Tea diab., natúr sajtkrém, teljes kiőrlésű kenyér 20 g, kígyóuborka	Tea diab., margarin, teljes kiőrlésű kenyér 20 g	Tea, soproni felvágott (Kométa), margarin, TK kenyér 20 g	Tea, margarin, TK kenyér 20 g
Tízórai 30 g CH Kuti Péter	Tea diab., margarin, teljes kiőrlésű kenyér 50 g	Tea diab., körözött, teljes kiőrlésű kenyér 50 g	Tea diab., natúr sajtkrém, teljes kiőrlésű kenyér 50 g, kígyóuborka	Tea diab., margarin, teljes kiőrlésű kenyér 50 g	Tea, soproni felvágott (Kométa), margarin, TK kenyér 50 g	Tea, margarin, TK kenyér 50 g
Ebed 50 g CH Kuti P. Endrén yi Zs.	Paradicsomleves diab. 3 dl 8 g CH Zöldséges szárnyasragu Petrezselymes rizs 170 g	Zöldségleves 3 dl 5 g CH Fokhagymás csirkepecsenye Finomfőzelék 2.5 dl 25 g CH Teljes kiőrlésű kenyér 35 g	Frankfurti leves 3 dl 5 g CH Húsos metélt diab. (főtt tészta 150 g)	Csontleves 3 dl 5 g CH Főtt tojás Parajfőzelék 2.5 dl 20 g CH Főtt burgonya 120 g	Brokkoli krémleves 3 dl 5 g CH Citromos sült halfilé Karottás rizs 170 g Káposzta saláta diab. 40 g	Zellerleves 3 dl 5 g CH Grillezett csirkemellfilé Tepsis burgonya 210 g Csemege uborka diab. 40 g

<p>Uz onn a 15 g CH End rén yi Zsig mond</p>	<p>Kockasajt teljes kiórlésű kenyér 30 g</p>	<p>Zala felvágott (Kométa), margarin, teljes kiórlésű kenyér 30 g, kígyóuborka</p>	<p>Csemege szalámi (Kométa), margarin, teljes kiórlésű kenyér 30 g</p>	<p>Pulykasonka, margarin teljes kiórlésű kenyér 30 g</p>	<p>Margarin, félbarna kenyér 30 g, savanyú káposzta</p>	<p>Párizsi, margarin, teljes kiórlésű kenyér 30 g, TV paprika</p>
<p>Uz onn a 30 g CH Kut i Péter</p>	<p>Kockasajt teljes kiórlésű kenyér 50 g</p>	<p>Zala felvágott (Kométa), margarin, teljes kiórlésű kenyér 50 g, kígyóuborka</p>	<p>Csemege szalámi (Kométa), margarin, teljes kiórlésű kenyér 50 g</p>	<p>Pulykasonka, margarin, teljes kiórlésű kenyér 50 g</p>	<p>Margarin, félbarna kenyér 50 g, savanyú káposzta</p>	<p>Párizsi, margarin, teljes kiórlésű kenyér 50 g, TV paprika</p>