

Diabetikus étlap

Radnóti konyha

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2026.06.01.

Kedd

2026.06.02.

Szerda

2026.06.03.

Csütörtök

2026.06.04.

Péntek

2026.06.05.

Tízórai

-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:1,1, E:244,0, ZS:14,4, T:2,1, F:8,2,
CH:14,1, C:1,5, Ca:48,3

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

S:0,5, E:118,0, ZS:2,0, T:1,2, F:5,6,
CH:14,3, C:2,0, Ca:127,2

-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1
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)
-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:0,9, E:210,0, ZS:11,1, T:3,8, F:8,1,
CH:13,4, C:1,6, Ca:61,8

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

S:0,5, E:167,0, ZS:7,4, T:1,0, F:4,7,
CH:14,1, C:1,4, Ca:58,8

-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:224,0, ZS:8,9, T:3,6, F:8,9,
CH:14,8, C:1,5, Ca:55,1

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)

-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)

-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)

-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)

-Tefjölös 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)

Uzsonna

-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:1,1, E:260,0, ZS:9,8, T:4,4, F:8,3, CH:12,5, C:1,4, Ca:61,8

-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)

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

-Csirkemell sonka (E:43,6 ZS:1,2 T:0,6 F:6,0 CH:0,6 C:0,2 S:0,9)

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

S:1,2, E:206,0, ZS:6,4, T:4,5, F:9,3, CH:12,2, C:3,2, Ca:188,3

-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)

-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:0,6, E:190,0, ZS:9,7, T:4,6, F:8,5, CH:11,2, C:1,5, Ca:178,3

-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)

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

S:0,4, E:141,0, ZS:7,3, T:0,0, F:4,5, CH:12,5, C:1,3, Ca:68,5

-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:0,4, E:120,0, ZS:4,1, T:1,0, F:3,8, CH:11,1, C:1,3, Ca:48,3

Összesen

S:4,7, E:1 170,0, ZS:55,0, T:10,2, F:47,4, CH:77,7, C:11,9, Ca:215,8

S:3,4, E:614,0, ZS:17,8, T:10,7, F:23,2, CH:63,4, C:7,4, Ca:402,9

S:5,2, E:839,0, ZS:30,8, T:11,8, F:41,2, CH:69,5, C:12,1, Ca:317,6

S:4,1, E:738,0, ZS:33,0, T:2,4, F:35,7, CH:55,4, C:7,2, Ca:214,7

S:5,9, E:818,0, ZS:32,0, T:9,5, F:41,4, CH:68,0, C:4,0, Ca:215,7

Jó étvágyat!A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

Zsírosné Saskó Anikó
élelmezésvezető

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

Diabetikus étlap

Radnóti konyha

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2026.06.08.

Kedd

2026.06.09.

Szerda

2026.06.10.

Csütörtök

2026.06.11.

Péntek

2026.06.12.

Tízórai

-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)
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8
T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1
S:0,1) (L)
-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:0,8, E:143,0, ZS:4,7, T:1,3, F:6,8,
CH:11,6, C:1,5, Ca:48,3

-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:0,6, E:129,0, ZS:3,2, T:1,7, F:6,3,
CH:13,0, C:1,6, Ca:61,8

-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:1,0, E:176,0, ZS:6,1, T:1,0, F:9,0,
CH:14,8, C:1,4, Ca:55,1

-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1
S:0,0)
-Baromfipárizsi (E:103,1
ZS:4,8 T:1,7 F:11,1 CH:0,4
C:0,6 S:1,2)
-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:1,4, E:211,0, ZS:6,5, T:3,9, F:14,4,
CH:13,0, C:2,3, Ca:69,4

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

S:1,1, E:252,0, ZS:9,7, T:4,4, F:7,6,
CH:11,4, C:1,5, Ca:48,3

Ebéd

-Fokhagyma leves, reszelt
sajttal (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:1,8, E:357,0, ZS:11,0, T:2,1, F:19,8,
CH:41,1, C:3,2, Ca:93,6

-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:2,4, E:542,0, ZS:24,1, T:4,1, F:29,4,
CH:45,0, C:3,3, Ca:115,6

-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)

S:3,8, E:480,0, ZS:16,6, T:5,8, F:28,1,
CH:44,3, C:1,6, Ca:74,1

-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:5,1, E:442,0, ZS:18,2, T:1,4, F:29,2,
CH:32,5, C:1,7, Ca:303,3

-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:4,0, E:362,0, ZS:13,5, T:3,0, F:17,5,
CH:35,4, C:3,6, Ca:42,6

Uzsonna

-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:0,7, E:236,0, ZS:5,8, T:4,5, F:5,3, CH:13,8, C:1,7, Ca:58,8

-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:0,7, E:106,0, ZS:3,4, T:0,8, F:5,7, CH:12,0, C:1,3, Ca:49,0

-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)

S:0,4, E:118,0, ZS:2,3, T:2,0, F:5,3, CH:12,7, C:1,7, Ca:66,3

-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)
-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:0,6, E:205,0, ZS:10,0, T:4,6, F:9,4, CH:13,6, C:1,5, Ca:188,8

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

S:0,8, E:184,0, ZS:5,7, T:4,3, F:6,3, CH:11,8, C:3,1, Ca:188,3

Összesen

S:3,3, E:736,0, ZS:21,5, T:7,9, F:32,0, CH:66,5, C:6,3, Ca:200,7

S:3,7, E:778,0, ZS:30,7, T:6,6, F:41,5, CH:70,0, C:6,1, Ca:226,4

S:5,2, E:774,0, ZS:24,9, T:8,8, F:42,4, CH:71,8, C:4,6, Ca:195,4

S:7,1, E:858,0, ZS:34,7, T:9,9, F:53,0, CH:59,1, C:5,4, Ca:561,5

S:5,8, E:799,0, ZS:28,9, T:11,6, F:31,4, CH:58,6, C:8,2, Ca:279,2

Jó étvágyat! A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

Zsírosné Saskó Anikó
élelmezésvezető

Jelmagyarázat:

S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfürt
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	