

Diabetikus ebéd étlap

Simon konyha

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.08.	<i>Kedd</i> 2026.06.09.	<i>Szerda</i> 2026.06.10.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.11.	<i>Péntek</i> 2026.06.12.	
<i>Ebéd</i>	<p>-Kolbászos burgonyaleves diab. (E:265,3 ZS:19,9 T:1,1 F:9,7 CH:9,5 C:1,8 S:2,0) -Sóskafőzelék diab. (E:158,4 ZS:9,3 T:0,8 F:6,1 CH:12,1 C:0,0 S:2,0) (G, L) -Rántott sajt (E:378,0 ZS:28,0 T:1,1 F:13,0 CH:18,0 C:0,0 S:0,0) (G, L, T) -kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Alma (Jonatán) (E:52,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:11,4 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Gyümölcsleves diab. (E:122,2 ZS:5,3 T:0,9 F:1,5 CH:16,3 C:0,3 S:0,0) (L) -Bácskai barnarizses hús diab. (E:438,6 ZS:21,8 T:1,1 F:24,4 CH:32,8 C:1,5 S:1,6) -Cékla saláta kész (E:48,2 ZS:0,2 T:0,2 F:1,5 CH:10,5 C:6,2 S:0,5) -Alma (Jonatán) (E:52,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:11,4 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Sajtkrém leves diab. (E:314,7 ZS:22,5 T:0,9 F:18,6 CH:8,9 C:0,6 S:0,8) (L, G, T) -Cigánypecsenye (E:450,9 ZS:33,0 T:1,2 F:28,8 CH:7,5 C:0,0 S:0,5) (G) -Barna rizs diab. (E:144,8 ZS:1,1 T:0,0 F:3,0 CH:29,1 C:0,0 S:0,0) -Savanyú uborka (E:21,0 ZS:0,2 T:0,2 F:0,9 CH:3,5 C:3,5 S:1,7) -Alma (Jonatán) (E:52,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:11,4 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>- Gombaleves diab. (E:123,3 ZS:10,4 T:1,2 F:2,2 CH:4,9 C:1,9 S:2,0) (Z) -Sertéspörkölt (E:321,8 ZS:23,9 T:1,1 F:21,5 CH:3,8 C:1,8 S:1,4) -Sárgaborsó főzelék diab. (E:278,1 ZS:7,8 T:0,8 F:13,1 CH:26,9 C:0,1 S:2,0) (G) -kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Narancs (E:70,5 ZS:0,2 T:0,0 F:1,4 CH:14,1 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Tavaszi zöldségleves diab. (E:62,8 ZS:2,8 T:0,3 F:2,0 CH:6,9 C:0,9 S:2,6) (Z) -Bolognai spagetti diab. (E:459,4 ZS:21,6 T:1,0 F:32,7 CH:30,9 C:0,1 S:1,8) (L, G) -Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3 T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0 S:0,0)</p>	
	<i>S:2,7, E:647,0, ZS:39,8, T:2,1, F:22,9, CH:44,7, C:1,3, Ca:161,4</i>	<i>S:1,4, E:452,0, ZS:18,6, T:1,5, F:18,5, CH:49,3, C:5,5, Ca:16,4</i>	<i>S:2,1, E:746,0, ZS:44,3, T:1,7, F:39,8, CH:42,8, C:2,7, Ca:262,3</i>	<i>S:3,8, E:635,0, ZS:32,1, T:2,3, F:31,0, CH:43,6, C:2,9, Ca:189,5</i>	<i>S:3,1, E:464,0, ZS:16,6, T:0,9, F:24,8, CH:50,2, C:0,7, Ca:130,7</i>	
<i>Összesen</i>	<i>S:2,7, E:647,0, ZS:39,8, T:2,1, F:22,9, CH:44,7, C:1,3, Ca:161,4</i>	<i>S:1,4, E:452,0, ZS:18,6, T:1,5, F:18,5, CH:49,3, C:5,5, Ca:16,4</i>	<i>S:2,1, E:746,0, ZS:44,3, T:1,7, F:39,8, CH:42,8, C:2,7, Ca:262,3</i>	<i>S:3,8, E:635,0, ZS:32,1, T:2,3, F:31,0, CH:43,6, C:2,9, Ca:189,5</i>	<i>S:3,1, E:464,0, ZS:16,6, T:0,9, F:24,8, CH:50,2, C:0,7, Ca:130,7</i>	

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 Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezámag
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Diabetikus ebéd étlap

Simon konyha

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.06.15.	<i>Kedd</i> 2026.06.16.	<i>Szerda</i> 2026.06.17.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.18.	<i>Péntek</i> 2026.06.19.
<i>Ebéd</i>	<p>-Csontleves diab. (E:124,3 ZS:6,6 T:0,0 F:12,5 CH:5,6 C:2,0 S:2,1) (Z) -Sült kolbász (E:456,0 ZS:39,4 T:0,6 F:22,8 CH:0,5 C:0,0 S:0,0) -Fejtettbab főzelék diab. (E:262,0 ZS:8,7 T:0,8 F:11,1 CH:34,4 C:0,0 S:2,0) (L, G) -kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Alma (Jonatán) (E:52,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:11,4 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Halgaluska leves diab. (E:218,2 ZS:12,8 T:2,0 F:10,4 CH:14,9 C:2,6 S:2,1) (M, G, Z, T, H) -Borsos sertés tokány (E:226,4 ZS:12,8 T:0,8 F:20,4 CH:6,1 C:0,7 S:2,1) (G) -Teljes kiörlésű tészta diab. (E:140,8 ZS:1,2 T:0,0 F:5,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Körte (E:151,5 ZS:0,6 T:0,0 F:1,1 CH:32,3 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Limonádé diab. (E:20,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:5,2 C:0,0 S:0,0) -Rántott sertésszelet (E:491,4 ZS:26,9 T:5,6 F:34,5 CH:30,4 C:0,0 S:2,0) (G, T, L, S) -Bulgur diab. (E:226,8 ZS:10,5 T:1,1 F:4,9 CH:25,4 C:0,0 S:2,0) (G) -Vegyes saláta citrusos öntettel (E:71,6 ZS:0,6 T:0,0 F:3,5 CH:12,5 C:0,9 S:0,0)</p>	<p>-Karalábéleves diab. (E:77,3 ZS:2,8 T:0,3 F:1,7 CH:9,6 C:2,9 S:0,6) (Z, G) -Fokhagymás aprópecsenye (E:345,4 ZS:26,9 T:0,8 F:21,9 CH:2,3 C:0,5 S:1,5) -Paradicsomos burgonyafőzelék diab. (E:279,6 ZS:20,3 T:2,2 F:2,4 CH:20,4 C:0,0 S:2,0) -kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Alma (Jonatán) (E:52,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:11,4 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Ebéd uticsomag diab. (E:566,5 ZS:28,8 T:0,0 F:20,9 CH:50,9 C:0,0 S:1,1) (T, M, G) -Alma (Jonatán) (E:52,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:11,4 C:0,0 S:0,0)</p>
	<i>S:2,5, E:630,0, ZS:36,4, T:0,8, F:33,3, CH:39,8, C:1,4, Ca:58,7</i>	<i>S:3,1, E:541,0, ZS:20,5, T:2,1, F:27,9, CH:56,7, C:2,4, Ca:25,1</i>	<i>S:3,4, E:665,0, ZS:31,7, T:5,5, F:35,2, CH:59,1, C:0,6, Ca:39,7</i>	<i>S:2,9, E:621,0, ZS:37,9, T:2,2, F:24,3, CH:39,8, C:2,5, Ca:32,8</i>	<i>S:1,1, E:606,0, ZS:28,9, T:0,0, F:21,1, CH:59,4, C:0,0, Ca:4,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,5, E:630,0, ZS:36,4, T:0,8, F:33,3, CH:39,8, C:1,4, Ca:58,7</i>	<i>S:3,1, E:541,0, ZS:20,5, T:2,1, F:27,9, CH:56,7, C:2,4, Ca:25,1</i>	<i>S:3,4, E:665,0, ZS:31,7, T:5,5, F:35,2, CH:59,1, C:0,6, Ca:39,7</i>	<i>S:2,9, E:621,0, ZS:37,9, T:2,2, F:24,3, CH:39,8, C:2,5, Ca:32,8</i>	<i>S:1,1, E:606,0, ZS:28,9, T:0,0, F:21,1, CH:59,4, C:0,0, Ca:4,5</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

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