

Diabetikus TEU étlap

Simon 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

-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)
-Csirke mell sonka (E:18,6
ZS:0,4 T:0,0 F:3,6 CH:0,6
C:0,0 S:0,0)

-Sajtkrém (E:18,2 ZS:1,4
T:0,0 F:0,8 CH:0,6 C:0,0
S:0,0) (L)
-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)
-Pritamin paprika (E:16,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2
C:0,0 S:0,0)

-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)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3
T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0
S:0,0)
-Lapkasajt (E:3,3 ZS:0,3
T:0,2 F:0,2 CH:0,1 C:0,0
S:0,0) (L)

-Mozzarella sajt szelet
(E:65,4 ZS:5,0 T:3,3 F:5,2
CH:0,1 C:0,1 S:0,2) (L)
-Margarin csésze (E:36,0
ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-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)
-Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0
F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)

-Alpesi szalámi (E:226,0
ZS:20,5 T:0,0 F:8,8 CH:0,2
C:0,0 S:0,0)
-Margarin csésze (E:36,0
ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-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)
-Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2
T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:0,0
S:0,0)

S:0,0, E:80,0, ZS:1,2, T:0,0, F:5,7,
CH:10,2, C:0,0, Ca:0,0

S:0,0, E:91,0, ZS:2,0, T:0,0, F:4,3,
CH:12,6, C:0,0, Ca:0,0

S:0,0, E:182,0, ZS:1,3, T:0,1, F:5,0,
CH:34,5, C:0,0, Ca:34,4

S:0,2, E:152,0, ZS:5,9, T:2,8, F:8,0,
CH:11,3, C:0,1, Ca:92,3

S:0,0, E:255,0, ZS:15,6, T:0,0, F:9,8,
CH:10,9, C:0,0, Ca:6,8

Ebéd

-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)

-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)

-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)

-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)

-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)

S:2,7, E:608,0, ZS:39,6, T:2,1, F:22,7,
CH:36,1, C:1,3, Ca:156,9

S:1,4, E:452,0, ZS:18,6, T:1,5, F:18,5,
CH:49,3, C:5,5, Ca:16,4

S:2,1, E:746,0, ZS:44,3, T:1,7, F:39,8,
CH:42,8, C:2,7, Ca:262,3

S:3,8, E:635,0, ZS:32,1, T:2,3, F:31,0,
CH:43,6, C:2,9, Ca:189,5

S:3,1, E:464,0, ZS:16,6, T:0,9, F:24,8,
CH:50,2, C:0,7, Ca:130,7

Uzsonna

-Trappista sajt (E:74,4 ZS:5,6 T:0,0 F:5,5 CH:0,3 C:0,0 S:0,0) (L)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-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)
-Retek (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,2 CH:2,2 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:156,0, ZS:5,8, T:0,0, F:8,2, CH:11,7, C:0,0, Ca:110,5

-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)
-Álomsonka (E:31,8 ZS:1,6 T:0,0 F:4,2 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:88,0, ZS:2,0, T:0,0, F:6,2, CH:9,8, C:0,0, Ca:2,3

-Mézés pulyka szelet (E:66,6 ZS:1,7 T:0,0 F:10,2 CH:2,5 C:0,0 S:0,0) (O)
-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)
-Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:118,0, ZS:2,1, T:0,0, F:10,4, CH:12,9, C:0,0, Ca:21,7

-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)
-Füldői sonka (E:56,0 ZS:2,1 T:0,8 F:7,0 CH:2,5 C:0,3 S:1,3)

S:0,8, E:105,0, ZS:2,3, T:0,5, F:8,0, CH:11,5, C:0,2, Ca:0,0

-Kefir, joghurt zsíros (200 cm³) (E:7,7 ZS:0,0 T:0,0 F:1,0 CH:1,3 C:0,0 S:0,0) (L)
-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)

S:0,0, E:75,0, ZS:1,0, T:0,0, F:4,3, CH:11,1, C:0,0, Ca:0,0

Összesen

S:2,7, E:843,0, ZS:46,7, T:2,1, F:36,6, CH:58,0, C:1,3, Ca:267,3

S:1,4, E:632,0, ZS:22,6, T:1,5, F:29,0, CH:71,7, C:5,5, Ca:18,7

S:2,1, E:1 046,0, ZS:47,7, T:1,8, F:55,3, CH:90,1, C:2,7, Ca:318,5

S:4,8, E:892,0, ZS:40,4, T:5,5, F:47,0, CH:66,3, C:3,1, Ca:281,7

S:3,1, E:794,0, ZS:33,1, T:0,9, F:38,9, CH:72,1, C:0,7, Ca:137,5

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek

Diabetikus TEU étlap

Simon konyha

Alsós iskolás

(7-10 év)

Hétfő

2026.06.15.

Kedd

2026.06.16.

Szerda

2026.06.17.

Csütörtök

2026.06.18.

Péntek

2026.06.19.

Tízórai

-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)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3
T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0
S:0,0)
-Álomsonka (E:31,8 ZS:1,6
T:0,0 F:4,2 CH:0,0 C:0,0
S:0,0)

S:0,0, E:201,0, ZS:2,3, T:0,0, F:7,7,
CH:34,5, C:0,0, Ca:36,7

-Párizsi, (E:127,8 ZS:10,9
T:0,0 F:7,1 CH:0,1 C:0,0
S:0,0)
-Margarin csésze (E:36,0
ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-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)
-Sárgarépa (E:41,0 ZS:0,2
T:0,0 F:0,9 CH:6,8 C:4,3
S:0,0)

S:0,0, E:207,0, ZS:9,2, T:0,0, F:8,8,
CH:15,0, C:3,2, Ca:28,8

-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)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3
T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0
S:0,0)
-Paprikás csirkemell sonka
(E:18,6 ZS:0,4 T:0,0 F:3,6
CH:0,6 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:192,0, ZS:1,4, T:0,0, F:7,3,
CH:34,8, C:0,0, Ca:34,4

-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)
-Gyümölcspüré (E:6,1 ZS:0,0
T:0,0 F:0,0 CH:1,4 C:1,3
S:0,0)
-Lönchús (E:78,6 ZS:6,6
T:0,0 F:4,1 CH:0,6 C:0,0
S:0,0)

S:0,0, E:120,0, ZS:4,9, T:0,0, F:5,8,
CH:11,5, C:1,3, Ca:0,0

-Teavaj (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0
F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-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)
-Retek (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0
F:1,2 CH:2,2 C:0,0 S:0,0)
-Mézes pulyka szelet (E:66,6
ZS:1,7 T:0,0 F:10,2 CH:2,5
C:0,0 S:0,0) (O)

S:0,0, E:123,0, ZS:2,1, T:0,0, F:11,0,
CH:13,1, C:0,0, Ca:38,4

Ebéd

-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)
-Fejlesztett bab 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)

-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)

-Gulyásleves diab. (E:487,5
ZS:39,6 T:1,1 F:16,4 CH:14,3
C:3,6 S:2,1) (Z)
-Tejberizs gyüm.diab.
(E:174,3 ZS:2,4 T:0,0 F:5,8
CH:30,6 C:0,0 S:0,0) (L)

-Karlalábéleves 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)

-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)

Uzsonna

-Gomolya sajt szelet (E:55,6 ZS:4,4 T:2,9 F:3,6 CH:0,4 C:0,0 S:0,4) (L)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-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)
-Pritamin paprika (E:16,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2 C:0,0 S:0,0)

S:0,3, E:150,0, ZS:5,5, T:2,4, F:6,8, CH:12,6, C:0,0, Ca:66,7

-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)
-Kocka sajt (E:9,6 ZS:0,7 T:0,5 F:0,4 CH:0,3 C:0,2 S:0,0) (L)

S:0,0, E:70,0, ZS:1,2, T:0,2, F:3,5, CH:9,9, C:0,1, Ca:6,7

-Vajkrém (E:43,2 ZS:4,0 T:0,0 F:1,0 CH:0,8 C:0,0 S:0,0) (L)
-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)
-Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:106,0, ZS:4,0, T:0,0, F:4,4, CH:11,8, C:0,0, Ca:8,1

-Torrero szalámi (E:101,6 ZS:8,8 T:3,4 F:3,6 CH:0,3 C:0,1 S:0,7)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-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)
-Karalábé (E:27,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,7 CH:2,3 C:2,3 S:0,1)

S:0,5, E:179,0, ZS:7,7, T:2,3, F:7,0, CH:11,7, C:1,8, Ca:18,0

-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)
-Trappista sajt (E:74,4 ZS:5,6 T:0,0 F:5,5 CH:0,3 C:0,0 S:0,0) (L)

S:0,0, E:120,0, ZS:4,9, T:0,0, F:7,3, CH:10,0, C:0,0, Ca:85,7

Összesen

S:2,9, E:981,0, ZS:44,1, T:3,2, F:47,8, CH:86,8, C:1,4, Ca:162,1

S:3,1, E:819,0, ZS:30,8, T:2,2, F:40,2, CH:81,5, C:5,7, Ca:60,6

S:1,5, E:763,0, ZS:35,3, T:0,8, F:27,2, CH:77,2, C:2,6, Ca:70,7

S:3,5, E:920,0, ZS:50,5, T:4,5, F:37,1, CH:63,1, C:5,6, Ca:50,8

S:1,1, E:849,0, ZS:36,0, T:0,0, F:39,5, CH:82,6, C:0,0, Ca:128,6

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g)
ZS: zsír (g)
F: fehérje (g)
C: cukor (g)
E: energia (kcal)
T: telített zsírsav (g)
CH: szénhidrát (g)
Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfürt
P: puhatestűek