

Diabetikus 50 g CH étlap

<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>-Zöldségleves diab. (E:60,8 ZS:2,6 T:0,3 F:2,0 CH:7,6 C:0,1 S:0,6) (Z)</p> <p>-Aprópecsenye (E:187,9 ZS:10,7 T:0,4 F:18,5 CH:2,9 C:0,5 S:0,9) (G, Z, M, L, T, O)</p> <p>-Paradicsomos káposztafőzelék diab. (E:266,3 ZS:19,0 T:2,0 F:4,2 CH:18,7 C:2,9 S:0,6) (G)</p> <p>-Banán diab (E:73,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:16,9 C:0,0 S:0,0)</p> <p>-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:115,2 ZS:0,7 T:0,2 F:3,7 CH:20,7 C:0,0 S:0,6) (G)</p>	<p>-Csontleves diab. (E:25,7 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:5,5 C:1000,0 S:0,3) (Z, G, M)</p> <p>-Mustáros tokány (E:311,0 ZS:22,3 T:1,0 F:21,1 CH:5,1 C:2,5 S:0,9) (L, G, M)</p> <p>-Kuszkusz diab. (E:271,3 ZS:14,3 T:1,6 F:5,2 CH:29,0 C:1,7 S:2,1) (G, O, L, T, Z) *</p> <p>-Csemege uborka (E:8,4 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,6 C:1,1 S:0,0) (M)</p> <p>-Alma (E:117,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Fejttbab leves diab. (E:159,0 ZS:7,3 T:0,8 F:4,9 CH:18,2 C:0,1 S:0,7) (Z, G, O, M)</p> <p>-Mákos tészta diab. (E:421,4 ZS:23,3 T:0,9 F:10,6 CH:36,8 C:5,8 S:0,1) (G, T)</p> <p>-Körte (E:67,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:15,6 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Tavaszi zöldségleves diab. (E:68,5 ZS:2,6 T:0,3 F:2,9 CH:8,8 C:1000,1 S:0,7) (Z, G, M)</p> <p>-Bevert sertés szelet (E:303,6 ZS:20,3 T:1,4 F:19,9 CH:10,2 C:0,4 S:0,4) (G, L)</p> <p>-Petrezselymes burgonya diab. (E:202,3 ZS:7,7 T:0,8 F:4,0 CH:28,2 C:0,0 S:2,0)</p> <p>-Csalamádé (E:13,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:2,2 C:0,0 S:0,0) (M)</p> <p>-Alma (E:117,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)</p>	<p>-Brokkoli krémleves diab (E:113,8 ZS:10,1 T:0,8 F:3,1 CH:2,9 C:0,8 S:0,5) (G, Z, M, L, O)</p> <p>-Rántott halfilé (E:358,9 ZS:13,8 T:4,1 F:29,4 CH:29,1 C:1,4 S:0,5) (H, G, T, L, Z, O, M)</p> <p>-Barna rizs diab. (E:277,3 ZS:15,8 T:1,6 F:3,0 CH:29,1 C:0,0 S:2,0)</p> <p>-Tartármártás (E:167,6 ZS:14,7 T:0,0 F:2,3 CH:5,7 C:2,1 S:0,5) (M, L)</p>
	S:1,9, E:489,0, ZS:22,6, T:1,9, F:21,8, CH:45,9, C:2,3, Ca:148,6	S:2,3, E:537,0, ZS:27,5, T:1,9, F:21,4, CH:47,6, C:718,1, Ca:83,9 *Adalékanyagot tartalmaz	S:0,6, E:445,0, ZS:20,7, T:1,1, F:11,0, CH:49,2, C:3,9, Ca:292,4	S:2,3, E:540,0, ZS:24,1, T:1,9, F:21,7, CH:56,7, C:714,6, Ca:117,9	S:2,6, E:696,0, ZS:40,9, T:4,9, F:30,3, CH:50,0, C:3,4, Ca:147,8
<i>Összesen</i>	S:1,9, E:489,0, ZS:22,6, T:1,9, F:21,8, CH:45,9, C:2,3, Ca:148,6	S:2,3, E:537,0, ZS:27,5, T:1,9, F:21,4, CH:47,6, C:718,1, Ca:83,9 *Adalékanyagot tartalmaz	S:0,6, E:445,0, ZS:20,7, T:1,1, F:11,0, CH:49,2, C:3,9, Ca:292,4	S:2,3, E:540,0, ZS:24,1, T:1,9, F:21,7, CH:56,7, C:714,6, Ca:117,9	S:2,6, E:696,0, ZS:40,9, T:4,9, F:30,3, CH:50,0, C:3,4, Ca:147,8

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
 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: csillagfűrt
 P: puhatestűek

Diabetikus 50 g CH étlap

<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>	-Zöldségleves diab. (E:60,8 ZS:2,6 T:0,3 F:2,0 CH:7,6 C:0,1 S:0,6) (Z) -Sült virsli (E:212,3 ZS:12,5 T:7,0 F:8,8 CH:1,5 C:0,0 S:1,5) (O) -Zöldborsó főzelék diab (E:273,7 ZS:17,3 T:1,7 F:9,6 CH:18,7 C:0,0 S:0,2) (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:115,2 ZS:0,7 T:0,2 F:3,7 CH:20,7 C:0,0 S:0,6) (G) -Banán diab (E:73,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:16,9 C:0,0 S:0,0)	-Almaleves diab. (E:150,3 ZS:6,0 T:1,9 F:2,7 CH:20,1 C:1,7 S:0,5) (L, G) -Csirkepörkölt (E:274,5 ZS:13,7 T:0,9 F:27,4 CH:11,9 C:3,3 S:1,2) (G, L, T, Z, O, M) -Teljeskiőrlésű tészta diab. (E:206,6 ZS:8,0 T:0,9 F:2,4 CH:27,2 C:0,3 S:2,6) (G, T)	-Limonádé diab. (E:3,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,0 S:0,0) -Mustáros sült hús (E:229,2 ZS:15,5 T:0,0 F:19,3 CH:1,6 C:0,2 S:0,1) (M, G, L, T, Z, O) -Petrezselymes burgonya diab. (E:202,3 ZS:7,7 T:0,8 F:4,0 CH:28,2 C:0,0 S:2,0) -Uborkasaláta diab. (E:15,9 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:2,3 C:0,0 S:0,1) -Alma (E:117,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)	-Tojásleves (E:116,9 ZS:8,5 T:0,7 F:3,7 CH:5,9 C:0,2 S:0,1) (T, G, Z, M) -Lecsós sertés szelet (E:234,6 ZS:14,2 T:0,7 F:20,1 CH:12,1 C:4,5 S:0,6) -Bulgur diab. (E:262,8 ZS:14,4 T:1,6 F:5,3 CH:23,8 C:0,6 S:2,0) (G, Z, M, L, T) -Körte (E:67,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:15,6 C:0,0 S:0,0)	-Paradicsomleves diab. (E:90,7 ZS:7,2 T:0,8 F:1,3 CH:5,1 C:2,4 S:0,5) (G, Z) -Bácskai rizses hús diab. (E:573,6 ZS:31,8 T:1,6 F:26,1 CH:48,5 C:2,3 S:1,0) -Csemege uborka (E:8,4 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,6 C:1,1 S:0,0) (M) -Alma (E:117,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)
	<i>S:1,9, E:488,0, ZS:21,5, T:6,0, F:16,4, CH:44,6, C:0,0, Ca:192,6</i>	<i>S:3,0, E:461,0, ZS:20,4, T:2,7, F:25,1, CH:41,9, C:4,0, Ca:60,6</i>	<i>S:1,7, E:445,0, ZS:19,0, T:0,6, F:20,2, CH:44,0, C:0,2, Ca:62,8</i>	<i>S:1,9, E:494,0, ZS:26,8, T:2,1, F:22,4, CH:41,3, C:4,0, Ca:32,9</i>	<i>S:1,0, E:541,0, ZS:26,7, T:1,6, F:19,0, CH:56,3, C:4,0, Ca:60,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,9, E:488,0, ZS:21,5, T:6,0, F:16,4, CH:44,6, C:0,0, Ca:192,6</i>	<i>S:3,0, E:461,0, ZS:20,4, T:2,7, F:25,1, CH:41,9, C:4,0, Ca:60,6</i>	<i>S:1,7, E:445,0, ZS:19,0, T:0,6, F:20,2, CH:44,0, C:0,2, Ca:62,8</i>	<i>S:1,9, E:494,0, ZS:26,8, T:2,1, F:22,4, CH:41,3, C:4,0, Ca:32,9</i>	<i>S:1,0, E:541,0, ZS:26,7, T:1,6, F:19,0, CH:56,3, C:4,0, Ca:60,5</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>	