

Diabetikus 35 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>	-Zöldségleves diab. (E:60,8 ZS:2,6 T:0,3 F:2,0 CH:7,6 C:0,1 S:0,6) (Z) -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) -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) -Banán diab (E:73,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,9 CH:16,9 C:0,0 S:0,0)	-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) -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) -Kuszkus 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) * -Csemege uborka (E:8,4 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,6 C:1,1 S:0,0) (M)	-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) -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)	-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) -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) -Petrezselymes burgonya diab. (E:202,3 ZS:7,7 T:0,8 F:4,0 CH:28,2 C:0,0 S:2,0) -Csalamádé (E:13,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:2,2 C:0,0 S:0,0) (M)	-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) -Natúr halfilé (E:259,2 ZS:14,5 T:1,6 F:22,6 CH:9,7 C:0,5 S:1,7) (H, G, L, T, Z, O, M) -Barna rizs diab. (E:277,3 ZS:15,8 T:1,6 F:3,0 CH:29,1 C:0,0 S:2,0) -Alma jonatán 1/2 (E:54,6 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:12,0 C:0,0 S:0,0)
	S:1,5, E:413,0, ZS:22,2, T:1,8, F:19,3, CH:32,1, C:2,3, Ca:142,6	S:2,3, E:449,0, ZS:27,2, T:1,9, F:21,0, CH:28,4, C:718,1, Ca:72,7 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,6, E:395,0, ZS:20,7, T:1,1, F:10,6, CH:37,5, C:3,9, Ca:292,4	S:2,3, E:452,0, ZS:23,8, T:1,9, F:21,3, CH:37,4, C:714,6, Ca:106,6	S:3,2, E:520,0, ZS:29,9, T:2,9, F:23,0, CH:38,4, C:1,0, Ca:82,3
<i>Összesen</i>	S:1,5, E:413,0, ZS:22,2, T:1,8, F:19,3, CH:32,1, C:2,3, Ca:142,6	S:2,3, E:449,0, ZS:27,2, T:1,9, F:21,0, CH:28,4, C:718,1, Ca:72,7 * Adalékanyagot tartalmaz	S:0,6, E:395,0, ZS:20,7, T:1,1, F:10,6, CH:37,5, C:3,9, Ca:292,4	S:2,3, E:452,0, ZS:23,8, T:1,9, F:21,3, CH:37,4, C:714,6, Ca:106,6	S:3,2, E:520,0, ZS:29,9, T:2,9, F:23,0, CH:38,4, C:1,0, Ca:82,3

Jó étvágyat!

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	

Diabetikus 35 g CH étlap

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.

Ebéd

-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)

-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)

-Teljeskiörlesű 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 jonatán 1/2 (E:54,6 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:12,0 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)

-Lecsős 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 1/2 (E:31,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,2 CH:7,2 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)

S:1,6, E:411,0, ZS:21,0, T:5,9, F:13,9, CH:30,8, C:0,0, Ca:186,6

S:3,0, E:461,0, ZS:20,4, T:2,7, F:25,1, CH:41,9, C:4,0, Ca:60,6

S:1,7, E:398,0, ZS:18,9, T:0,6, F:20,0, CH:33,7, C:0,2, Ca:56,8

S:1,9, E:466,0, ZS:26,8, T:2,1, F:22,1, CH:35,0, C:4,0, Ca:32,9

S:1,0, E:453,0, ZS:26,4, T:1,6, F:18,6, CH:37,0, C:4,0, Ca:49,3

Összesen

S:1,6, E:411,0, ZS:21,0, T:5,9, F:13,9, CH:30,8, C:0,0, Ca:186,6

S:3,0, E:461,0, ZS:20,4, T:2,7, F:25,1, CH:41,9, C:4,0, Ca:60,6

S:1,7, E:398,0, ZS:18,9, T:0,6, F:20,0, CH:33,7, C:0,2, Ca:56,8

S:1,9, E:466,0, ZS:26,8, T:2,1, F:22,1, CH:35,0, C:4,0, Ca:32,9

S:1,0, E:453,0, ZS:26,4, T:1,6, F:18,6, CH:37,0, C:4,0, Ca:49,3

Jó étvágyat!

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