

# Diabetikus étlap

**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**

-Gyümölcs tea diab. (E:2,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)  
-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)  
- Pulyka szelet. (E:60,4 ZS:3,1 T:1,3 F:4,0 CH:1,0 C:0,2 S:0,8) (Z, O, M)  
-Zöldpaprika (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:0,0)

S:0,9, E:128,0, ZS:2,7, T:1,0, F:5,7, CH:15,9, C:0,2, Ca:24,3

-Gyümölcs tea diab. (E:2,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)  
-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)  
-Afrikai halpástétom (E:441,0 ZS:27,3 T:4,2 F:47,3 CH:0,6 C:0,0 S:1,1) (H)

S:1,1, E:372,0, ZS:18,7, T:3,0, F:34,0, CH:14,3, C:0,0, Ca:24,2

-Citromos tea diab. (E:5,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,5 C:0,0 S:0,0)  
-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)  
-Sárgarépa karika (E:24,6 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:5,7 C:0,0 S:0,1)  
-Trappista sajt (E:76,2 ZS:5,6 T:0,0 F:5,5 CH:0,3 C:0,0 S:0,4) (L)

S:0,7, E:151,0, ZS:4,3, T:0,2, F:6,7, CH:18,7, C:0,0, Ca:109,0

-Limonádé diab. (E:3,2 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,0 S:0,0)  
-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)  
-Zöldfűszeres vajkrém (E:46,8 ZS:2,7 T:1,9 F:3,3 CH:2,1 C:1,4 S:0,5) (L)  
-Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)

S:0,7, E:120,0, ZS:2,4, T:1,4, F:5,2, CH:17,1, C:0,9, Ca:15,3

-Citromos tea diab. (E:5,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,5 C:0,0 S:0,0)  
-Csirkemell sonka (E:38,0 ZS:1,8 T:0,6 F:7,8 CH:0,6 C:0,2 S:0,8)  
-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)

S:0,9, E:107,0, ZS:1,7, T:0,5, F:7,7, CH:14,6, C:0,1, Ca:13,0

**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)  
-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)

S:1,5, E:413,0, ZS:22,2, T:1,8, F:19,3, CH:32,1, C:2,3, Ca:142,6

-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)  
-Alma (E:117,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:2,3, E:537,0, ZS:27,5, T:1,9, F:21,4, CH:47,6, C:718,1, Ca:83,9

-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)  
-Körte (E:67,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:15,6 C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:445,0, ZS:20,7, T:1,1, F:11,0, CH:49,2, C:3,9, Ca:292,4

-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)  
-Bever 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)  
-Alma (E:117,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:2,3, E:540,0, ZS:24,1, T:1,9, F:21,7, CH:56,7, C:714,6, Ca:117,9

-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)  
-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)  
-Barna rizs diab. (E:277,3 ZS:15,8 T:1,6 F:3,0 CH:29,1 C:0,0 S:2,0)  
-Tartármártás (E:167,6 ZS:14,7 T:0,0 F:2,3 CH:5,7 C:2,1 S:0,5) (M, L)

S:2,6, E:696,0, ZS:40,9, T:4,9, F:30,3, CH:50,0, C:3,4, Ca:147,8

## Uzsonna

-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)  
-Delma light margarin  
(E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1  
CH:5,0 C:0,1 S:0,0)  
-Lapka sajt toust (E:76,2  
ZS:5,6 T:0,0 F:5,5 CH:0,3  
C:0,0 S:0,4) (L)  
-Kaliforniai paprika (E:21,0  
ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:3,6  
C:0,0 S:0,0)

S:0,7, E:196,0, ZS:11,2, T:0,8, F:6,7,  
CH:20,0, C:0,1, Ca:93,5

-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)  
-Tojáskrém (E:88,3 ZS:5,8  
T:0,9 F:5,6 CH:1,5 C:0,9  
S:0,2) (T, L, M)  
-Zöldhagyma (E:2,9 ZS:0,0  
T:0,0 F:0,2 CH:0,5 C:0,0  
S:0,0)

S:0,5, E:138,0, ZS:4,4, T:0,8, F:6,3,  
CH:15,1, C:0,6, Ca:59,0

-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)  
-Delma light margarin  
(E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1  
CH:5,0 C:0,1 S:0,0)  
-Paprikás szalámi (E:104,8  
ZS:11,0 T:4,2 F:3,6 CH:0,5  
C:0,0 S:0,7)  
-Kígyóuborka (E:7,2 ZS:0,1  
T:0,0 F:0,6 CH:1,0 C:0,0  
S:0,0)

S:0,9, E:205,0, ZS:14,9, T:3,6, F:5,4,  
CH:18,2, C:0,1, Ca:16,4

-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)  
-Delma light margarin  
(E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1  
CH:5,0 C:0,1 S:0,0)  
-Csirkemell sonka (E:38,0  
ZS:1,8 T:0,6 F:7,8 CH:0,6  
C:0,2 S:0,8)  
-Zöldpaprika (E:12,0 ZS:0,2  
T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0  
S:0,0)

S:0,9, E:164,0, ZS:8,8, T:1,1, F:8,3,  
CH:18,9, C:0,2, Ca:18,2

-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)  
-Mackó sajt 200 gr (E:150,7  
ZS:13,4 T:3,0 F:3,0 CH:4,5  
C:2,6 S:0,0) (L)  
-kivi (E:71,0 ZS:0,3 T:0,0  
F:1,2 CH:8,6 C:6,2 S:0,0)

S:0,4, E:281,0, ZS:14,1, T:3,1, F:6,4,  
CH:24,8, C:7,2, Ca:182,1

## Összesen

S:3,1, E:737,0, ZS:36,1, T:3,5, F:31,7,  
CH:68,0, C:2,5, Ca:260,4

S:3,9, E:1 047,0, ZS:50,6, T:5,6, F:61,7,  
CH:77,0, C:718,7, Ca:167,1  
\* Adalékanyagot tartalmaz

S:2,2, E:801,0, ZS:39,9, T:4,8, F:23,0,  
CH:86,1, C:4,0, Ca:417,8

S:4,0, E:824,0, ZS:35,3, T:4,4, F:35,2,  
CH:92,7, C:715,7, Ca:151,4

S:3,9, E:1 083,0, ZS:56,6, T:8,6, F:44,4,  
CH:89,4, C:10,7, Ca:342,9

## 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: szezámigolyó  
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg) F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

# Diabetikus 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.

*Tízórai*

-Gyümölcs tea diab. (E:2,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)

-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)

-Álom sonka (E:39,6 ZS:0,5 T:0,2 F:6,7 CH:1,2 C:0,2 S:0,8)

-Kaliforniai paprika (E:21,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:3,6 C:0,0 S:0,0)

-Citromos tea diab. (E:5,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,5 C:0,0 S:0,0)

-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)

-Kígyóborka (E:7,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:1,0 C:0,0 S:0,0)

-Afrikai halpástétom (E:441,0 ZS:27,3 T:4,2 F:47,3 CH:0,6 C:0,0 S:1,1) (H)

-Citromos tea diab. (E:5,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,5 C:0,0 S:0,0)

-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)

-Mackó sajt 200 gr (E:150,7 ZS:13,4 T:3,0 F:3,0 CH:4,5 C:2,6 S:0,0) (L)

-Gyümölcs tea diab. (E:2,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)

-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)

-Trappista sajt (E:76,2 ZS:5,6 T:0,0 F:5,5 CH:0,3 C:0,0 S:0,4) (L)

-Citromos tea diab. (E:5,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,5 C:0,0 S:0,0)

-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)

-Sárgarépa karika (E:24,6 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:5,7 C:0,0 S:0,1)

-Debreceni csirkemell sonka (E:145,2 ZS:11,9 T:4,5 F:9,5 CH:0,4 C:0,1 S:1,5) (Z, O, M)

S:0,9, E:121,0, ZS:0,8, T:0,3, F:7,4, CH:17,4, C:0,1, Ca:18,7

S:1,1, E:381,0, ZS:18,7, T:3,0, F:34,5, CH:15,4, C:0,0, Ca:33,3

S:0,4, E:232,0, ZS:13,8, T:3,1, F:5,6, CH:18,7, C:2,6, Ca:178,4

S:0,7, E:129,0, ZS:4,2, T:0,2, F:6,2, CH:14,1, C:0,0, Ca:86,0

S:1,5, E:197,0, ZS:8,5, T:3,1, F:9,3, CH:18,8, C:0,1, Ca:33,7

*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)

-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)

-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 (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)

## Uzsonna

-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)  
-Delma light margarin  
(E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1  
CH:5,0 C:0,1 S:0,0)  
-Trappista sajt (E:76,2 ZS:5,6  
T:0,0 F:5,5 CH:0,3 C:0,0  
S:0,4) (L)  
-Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1  
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0  
S:0,0)

S:0,7, E:191,0, ZS:11,3, T:0,8, F:6,7,  
CH:19,1, C:0,1, Ca:93,5

-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)  
-Lapka sajt toust (E:76,2  
ZS:5,6 T:0,0 F:5,5 CH:0,3  
C:0,0 S:0,4) (L)

S:0,7, E:128,0, ZS:4,2, T:0,2, F:6,2,  
CH:14,0, C:0,0, Ca:86,0

-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)  
-Delma light margarin  
(E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1  
CH:5,0 C:0,1 S:0,0)  
-Herkules szalámi (E:89,0  
ZS:8,0 T:3,0 F:4,0 CH:0,4  
C:0,0 S:0,5)  
-Zöldpaprika (E:12,0 ZS:0,2  
T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0  
S:0,0)

S:0,7, E:198,0, ZS:12,9, T:2,8, F:5,7,  
CH:18,7, C:0,1, Ca:13,5

-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)  
-Párizsikrém (E:88,7 ZS:10,7  
T:1,9 F:2,5 CH:0,4 C:0,1  
S:0,5) (L)  
-Zöldhagyma (E:2,9 ZS:0,0  
T:0,0 F:0,2 CH:0,5 C:0,0  
S:0,0)

S:0,7, E:138,0, ZS:7,7, T:1,4, F:4,2,  
CH:14,4, C:0,1, Ca:9,4

-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)  
-Joghurt natúr poharas (E:8,6  
ZS:0,5 T:0,0 F:0,4 CH:0,6  
C:0,0 S:0,0) (L)

S:0,4, E:85,0, ZS:1,0, T:0,2, F:2,9,  
CH:14,4, C:0,0, Ca:6,0

## Összesen

S:3,6, E:799,0, ZS:33,6, T:7,1, F:30,5,  
CH:81,1, C:0,2, Ca:304,8

S:4,8, E:969,0, ZS:43,4, T:5,8, F:65,8,  
CH:71,3, C:4,0, Ca:179,9

S:2,9, E:875,0, ZS:45,8, T:6,5, F:31,6,  
CH:81,4, C:2,8, Ca:254,8

S:3,2, E:761,0, ZS:38,7, T:3,7, F:32,8,  
CH:69,8, C:4,1, Ca:128,4

S:2,9, E:823,0, ZS:36,2, T:4,9, F:31,2,  
CH:89,4, C:4,1, Ca:100,3

## 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, kén-dioxid

C: csillagfürt  
P: puhatestűek