

Diabetikus

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.08.31.	Kedd 2026.09.01.	Szerda 2026.09.02.	Csütörtök 2026.09.03.	Péntek 2026.09.04.
Ebéd			-Babgulyás diab (E:191,2 ZS:4,5 T:0,2 F:14,6 CH:21,3 C:2,1 S:1,7) (Z) -Káposztás kocka diab (E:249,4 ZS:1,9 T:0,0 F:9,4 CH:40,7 C:0,0 S:0,9) (G) -Nektarin (E:73,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0)	-Zöldségleves diab. (E:39,7 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:7,3 C:1,8 S:2,0) (Z, G, L, T, M) -Paprikás burgonya kolbásszal diab. (E:297,8 ZS:7,6 T:0,0 F:8,5 CH:46,4 C:4,0 S:0,7) -Csemege uborka (édesítőszerekkel) (E:9,8 ZS:0,1 T:0,1 F:0,8 CH:2,0 C:2,0 S:0,6) (M) *	-Karfiol leves diab (E:52,5 ZS:0,4 T:0,0 F:2,8 CH:8,9 C:0,3 S:0,2) (G, Z) -Tonhalas tk.penne diab. (E:308,0 ZS:16,6 T:5,4 F:16,3 CH:31,7 C:3,2 S:2,4) (H, L, G) -Őszibarack (E:70,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,4 CH:18,0 C:0,0 S:0,0)
			S:2,0, E:406,0, ZS:4,9, T:0,1, F:19,2, CH:62,7, C:1,6, Ca:63,4	S:2,8, E:292,0, ZS:6,7, T:0,1, F:8,9, CH:46,9, C:6,8, Ca:68,9 * Adalékanyagot tartalmaz	S:2,2, E:354,0, ZS:14,2, T:4,5, F:17,0, CH:47,5, C:3,0, Ca:209,3
Összesen	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0	S:2,0, E:406,0, ZS:4,9, T:0,1, F:19,2, CH:62,7, C:1,6, Ca:63,4	S:2,8, E:292,0, ZS:6,7, T:0,1, F:8,9, CH:46,9, C:6,8, Ca:68,9 * Adalékanyagot tartalmaz	S:2,2, E:354,0, ZS:14,2, T:4,5, F:17,0, CH:47,5, C:3,0, Ca:209,3

Jó étvágyat!

A konyha az étlap változtatás jogát fenntartja!

Jelmagyarázat:		Allergén 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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

Diabetikus

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.
Ebéd	-Vegyes gyümölcsleves diab (E:222,0 ZS:15,3 T:8,9 F:3,4 CH:17,7 C:4,3 S:0,6) (L) -Fokhagymás sertéssült (E:161,9 ZS:6,7 T:0,0 F:18,0 CH:7,0 C:0,8 S:0,6) (G) -Zöldséges bulgur diab. (E:159,1 ZS:0,8 T:0,1 F:6,3 CH:33,9 C:1,5 S:2,0) (G, Z) -Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0) S:2,7, E:529,0, ZS:19,0, T:6,8, F:25,3, CH:58,6, C:5,3, Ca:59,9	-Zöldbableves diab (E:62,4 ZS:0,4 T:0,0 F:3,1 CH:10,4 C:0,6 S:0,1) (Z) -Tavaszi b.rizses hús diab (E:325,9 ZS:7,8 T:0,2 F:22,0 CH:39,1 C:1,1 S:1,0) (L, T, Z, H, O) -Ecetes cékla (édesítőszerekkel) (E:48,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,4 CH:4,7 C:0,0 S:0,8) * S:1,6, E:355,0, ZS:7,0, T:0,2, F:21,7, CH:44,1, C:1,4, Ca:98,7 * Adalékanyagot tartalmaz	-Nyírségi gombóclevés diab. (E:99,0 ZS:0,7 T:0,3 F:3,5 CH:19,4 C:2,2 S:1,7) (G, O, Z, L, T, M) -Tejbe barnarizs" almával fahéjjal diab. (E:178,0 ZS:1,3 T:0,2 F:3,1 CH:36,0 C:1,1 S:0,5) -Nektarin (E:73,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:17,1 C:0,0 S:0,0) S:1,8, E:288,0, ZS:1,6, T:0,4, F:6,0, CH:59,5, C:2,8, Ca:33,1	-Csontleves diab (E:30,4 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:5,8 C:0,6 S:0,0) (Z) -Rántott sertésszelet (E:345,6 ZS:15,2 T:0,3 F:33,8 CH:17,7 C:1,6 S:0,4) (T, G, L) -Bulgur 1/2 adag (E:137,3 ZS:0,6 T:0,1 F:4,8 CH:30,4 C:0,5 S:0,0) (G) -Uborkasaláta diab (E:18,1 ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:2,1 C:0,0 S:0,7) S:1,0, E:476,0, ZS:15,0, T:0,4, F:37,3, CH:47,9, C:2,4, Ca:88,7	-Tarhonyaleves diab (E:73,1 ZS:0,3 T:0,0 F:2,0 CH:14,9 C:0,9 S:0,5) (Z, G) -Fasírozott" (E:169,3 ZS:4,8 T:0,1 F:10,4 CH:21,8 C:1,0 S:0,3) (T, G) -Tökfőzelék (E:415,2 ZS:20,1 T:11,5 F:10,5 CH:48,3 C:5,7 S:0,3) (L, G) S:0,9, E:509,0, ZS:19,2, T:8,8, F:17,9, CH:66,4, C:5,9, Ca:110,2
Összesen	S:2,7, E:529,0, ZS:19,0, T:6,8, F:25,3, CH:58,6, C:5,3, Ca:59,9	S:1,6, E:355,0, ZS:7,0, T:0,2, F:21,7, CH:44,1, C:1,4, Ca:98,7 * Adalékanyagot tartalmaz	S:1,8, E:288,0, ZS:1,6, T:0,4, F:6,0, CH:59,5, C:2,8, Ca:33,1	S:1,0, E:476,0, ZS:15,0, T:0,4, F:37,3, CH:47,9, C:2,4, Ca:88,7	S:0,9, E:509,0, ZS:19,2, T:8,8, F:17,9, CH:66,4, C:5,9, Ca:110,2

Jó étvágyat!

A konyha az étlap változtatás jogát fenntartja!

Jelmagyarázat:		Allergén 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	