

Diabetikus étlap

Alsós iskolás
(7-10 év)

Hétfő
2026.08.31.

Kedd
2026.09.01.

Szerda
2026.09.02.

Csütörtök
2026.09.03.

Péntek
2026.09.04.

Tízórai

-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)
-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:375,0, ZS:18,7, T:3,0, F:34,1,
CH:14,6, C:0,0, Ca:26,5*

-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)
-Sertés párizsi (E:98,6 ZS:8,1
T:0,0 F:5,4 CH:0,0 C:0,0
S:1,1) (O)
-Zöldpaprika (E:12,0 ZS:0,2
T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0
S:0,0)

*S:1,1, E:156,0, ZS:6,0, T:0,2, F:6,7,
CH:15,5, C:0,0, Ca:20,8*

-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)
-Csirkemell sonka (E:38,0
ZS:1,8 T:0,6 F:7,8 CH:0,6
C:0,2 S:0,8)
-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:109,0, ZS:1,7, T:0,5, F:8,1,
CH:15,1, C:0,1, Ca:17,4*

Ebéd

-Csontleves (E:135,7 ZS:0,5
T:0,3 F:4,6 CH:28,0 C:1000,1
S:0,2) (Z, G, M, T, O)
-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)
-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)
-Csemege uborka (E:8,4
ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,6
C:1,1 S:0,0) (M)

-Zöldségleves diab. (E:60,8
ZS:2,6 T:0,3 F:2,0 CH:7,6
C:0,1 S:0,6) (Z)
-Paprikás burgonya virslivel
diab. (E:481,6 ZS:21,6 T:9,4
F:16,9 CH:32,7 C:0,0 S:3,1)
(O)
-Kovászos uborka (E:10,1
ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:1,5
C:0,0 S:0,0)
-Alma jonatán (E:117,0
ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:25,7
C:0,0 S:0,0)

-Zöldbableves diab. (E:99,8
ZS:7,2 T:0,8 F:2,1 CH:7,2
C:0,1 S:0,2) (Z, G, M, O)
-Bolognai tészta diab.
(E:658,5 ZS:36,8 T:2,0
F:35,4 CH:40,0 C:5,4 S:2,6)
(L, G, T, Z, O, M)
-Nektarin (E:73,5 ZS:0,8
T:0,0 F:0,6 CH:13,4 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)

-Pick csemege szalámi
(E:128,5 ZS:11,5 T:0,0 F:6,3
CH:0,1 C:0,0 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)
- 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)

-Delma light margarin
(E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1
CH:5,0 C:0,1 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)

-Sajtkrém (E:80,4 ZS:4,2
T:2,7 F:2,2 CH:1,7 C:1,4
S:0,3) (L)

-Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1
T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0
S:0,0)

S:0,9, E:231,0, ZS:15,1, T:0,8, F:7,2,
CH:19,9, C:0,1, Ca:16,5

S:0,7, E:181,0, ZS:11,2, T:0,8, F:6,2,
CH:17,3, C:0,1, Ca:87,2

S:0,6, E:141,0, ZS:3,4, T:2,0, F:4,4,
CH:16,7, C:0,9, Ca:48,3

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:4,2, E:1 032,0, ZS:52,3, T:5,3, F:62,9,
CH:73,7, C:715,9, Ca:99,3

S:4,2, E:776,0, ZS:33,0, T:7,0, F:25,8,
CH:78,9, C:0,1, Ca:187,3

S:3,4, E:815,0, ZS:35,3, T:4,4, F:38,1,
CH:73,7, C:4,7, Ca:282,1

Jó étvágyat!

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

Diabetikus étlap

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.09.07.	<i>Kedd</i> 2026.09.08.	<i>Szerda</i> 2026.09.09.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.10.	<i>Péntek</i> 2026.09.11.
-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

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)
 -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:114,0, ZS:0,9, T:0,3, F:7,5, CH:16,1, C:0,1, Ca:18,7

-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)
 -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0)
 -Tojás (E:68,0 ZS:4,8 T:0,0 F:5,4 CH:0,3 C:0,0 S:0,0) (T)

S:0,4, E:168,0, ZS:9,9, T:0,8, F:5,3, CH:17,6, C:0,1, Ca:9,5

-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

-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)
 -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)
 -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)

S:1,4, E:186,0, ZS:8,5, T:3,1, F:9,3, CH:16,0, C:0,1, Ca:17,6

-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)

S:0,4, E:81,0, ZS:0,5, T:0,2, F:2,6, CH:14,2, C:0,0, Ca:8,3

Ebéd

-Vajgaluska leves diab. (E:112,4 ZS:6,6 T:0,6 F:2,9 CH:13,0 C:0,4 S:0,6) (G, T, Z, L, M, O)
 -Mustáros sült hús (E:374,0 ZS:22,8 T:0,0 F:38,2 CH:2,0 C:0,4 S:0,3) (M, G, L, T, Z, 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)
 -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)

-Karfiol leves diab. (E:59,3 ZS:2,6 T:0,3 F:2,4 CH:7,8 C:0,1 S:0,2) (Z)
 -Zöldséges b.rizses hús diab. (E:424,0 ZS:22,6 T:1,5 F:25,0 CH:29,5 C:0,6 S:0,7)
 -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)

-Babgulyás diab. (E:241,6 ZS:10,8 T:0,0 F:17,8 CH:16,9 C:0,2 S:1,1) (Z, G, M, K)
 -Túrós csusza diab. (E:419,9 ZS:24,7 T:0,9 F:13,5 CH:30,6 C:3,6 S:2,6) (L, G, T)
 -Szilva (Besztercei) (E:87,0 ZS:0,0 T:0,0 F:1,1 CH:19,7 C:0,0 S:0,0)

-Tarhonya leves diab. (E:71,9 ZS:2,6 T:0,3 F:1,8 CH:10,5 C:1000,1 S:0,7) (Z, G, M, T)
 -Sertés vagdalt (E:280,3 ZS:12,4 T:0,5 F:22,6 CH:19,1 C:0,2 S:0,7) (T, G, Z, M)
 -Tököfőzelék diab. (E:236,3 ZS:20,3 T:2,0 F:3,2 CH:9,6 C:0,4 S:0,5) (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)

-Gyümölcsleves diab. (E:55,2 ZS:0,7 T:0,0 F:0,3 CH:11,7 C:0,2 S:0,5) (L, G, T, Z, O, M)
 -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)
 -Párolt zöldség diab. (E:132,5 ZS:7,4 T:0,6 F:6,7 CH:13,3 C:0,5 S:2,7) (L, G, Z, M, T)
 -Nektarin (E:73,5 ZS:0,8 T:0,0 F:0,6 CH:13,4 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) -Füstölt sajt (E:115,8 ZS:8,8 T:0,0 F:7,6 CH:0,6 C:0,0 S:0,2) (L) -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 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) -Kenőmájas (E:133,2 ZS:12,6 T:5,0 F:4,8 CH:0,1 C:0,0 S:0,0) (O) -Kaliforniai paprika (E:21,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:3,6 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) -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0) -Alpesi szalámi (E:120,0 ZS:9,7 T:0,0 F:4,1 CH:0,0 C:0,0 S:0,8) -Kígyóuborka (E:7,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:1,0 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) -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0) -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)	-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) -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)
	<i>S:0,5, E:217,0, ZS:13,4, T:0,8, F:8,1, CH:19,3, C:0,1, Ca:170,8</i>	<i>S:0,4, E:181,0, ZS:8,9, T:3,5, F:6,1, CH:16,6, C:0,0, Ca:12,3</i>	<i>S:0,9, E:215,0, ZS:14,0, T:0,8, F:5,7, CH:17,9, C:0,1, Ca:17,0</i>	<i>S:0,4, E:281,0, ZS:20,8, T:3,7, F:5,6, CH:21,6, C:2,6, Ca:177,3</i>	<i>S:0,4, E:138,0, ZS:8,0, T:0,8, F:3,0, CH:17,7, C:0,1, Ca:7,2</i>
Összesen	<i>S:2,9, E:963,0, ZS:50,2, T:2,9, F:54,3, CH:71,8, C:2,6, Ca:285,8</i>	<i>S:1,4, E:768,0, ZS:36,1, T:5,4, F:30,5, CH:79,7, C:1,2, Ca:91,9</i>	<i>S:4,6, E:1 105,0, ZS:56,9, T:4,3, F:62,3, CH:79,4, C:2,6, Ca:164,1</i>	<i>S:3,5, E:929,0, ZS:52,7, T:8,9, F:35,7, CH:77,7, C:717,5, Ca:301,4</i>	<i>S:3,8, E:716,0, ZS:26,8, T:4,7, F:35,8, CH:84,8, C:1,7, Ca:88,4</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén 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: szezám-mag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kén-dioxid</i>	