

Diabetikus ebéd étlap

Simon konyha

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.08.31.	<i>Kedd</i> 2026.09.01.	<i>Szerda</i> 2026.09.02.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.03.	<i>Péntek</i> 2026.09.04.
-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Tízórai

-kenyér teljes kiőrlésű diab.
(E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Afrikai harcsapástétom
(E:63,8 ZS:0,6 T:0,0 F:2,8
CH:0,3 C:0,0 S:0,0) (H)

S:0,0, E:148,0, ZS:1,8, T:0,0, F:7,0,
CH:12,5, C:0,0, Ca:0,0

-Kefir, joghurt zsíros (200
cm3) (E:7,7 ZS:0,0 T:0,0
F:1,0 CH:1,3 C:0,0 S:0,0) (L)
-kenyér teljes kiőrlésű diab.
(E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)

S:0,0, E:92,0, ZS:1,2, T:0,0, F:5,1,
CH:13,5, C:0,0, Ca:0,0

-Trappista sajt (E:74,4 ZS:5,6
T:0,0 F:5,5 CH:0,3 C:0,0
S:0,0) (L)
-Margarin csésze (E:36,0
ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-kenyér teljes kiőrlésű diab.
(E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Karalábé (E:27,0 ZS:0,1
T:0,0 F:1,7 CH:2,3 C:2,3
S:0,1)

S:0,1, E:198,0, ZS:7,1, T:0,0, F:10,2,
CH:14,2, C:1,7, Ca:120,9

-Paprikás csirkemell sonka
(E:18,6 ZS:0,4 T:0,0 F:3,6
CH:0,6 C:0,0 S:0,0)
-Margarin csésze (E:36,0
ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-kenyér teljes kiőrlésű diab.
(E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Sárgarépa (E:41,0 ZS:0,2
T:0,0 F:0,9 CH:6,8 C:4,3
S:0,0)

S:0,0, E:160,0, ZS:2,6, T:0,0, F:7,8,
CH:17,8, C:3,2, Ca:24,8

-kenyér teljes kiőrlésű diab.
(E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Margarin csésze (E:36,0
ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Csirke mell sonka (E:18,6
ZS:0,4 T:0,0 F:3,6 CH:0,6
C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:130,0, ZS:2,5, T:0,0, F:7,2,
CH:12,7, C:0,0, Ca:0,0

Ebéd

-Zöldségleves diab. (E:135,6
ZS:10,3 T:1,1 F:1,7 CH:7,6
C:2,2 S:2,1) (Z)
-Sült virsli (E:193,0 ZS:15,0
T:0,0 F:12,0 CH:2,5 C:0,0
S:0,0)
-Zöldborsófőzelék diab.
(E:204,3 ZS:7,8 T:0,8 F:8,7
CH:19,0 C:0,0 S:2,0) (L, G)
-kenyér teljes kiőrlésű diab.
(E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3
T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0
S:0,0)

S:3,3, E:627,0, ZS:28,6, T:1,6, F:23,7,
CH:59,8, C:1,9, Ca:65,4

-Ebéd uticsomag diab.
(E:566,5 ZS:28,8 T:0,0
F:20,9 CH:50,9 C:0,0 S:1,1)
(T, M, G)

S:1,1, E:566,0, ZS:28,8, T:0,0, F:20,9,
CH:50,9, C:0,0, Ca:0,0

-Halgaluska leves diab.
(E:218,2 ZS:12,8 T:2,0
F:10,4 CH:14,9 C:2,6 S:2,1)
(M, G, Z, T, H)
-Zelleres sertésbecsinált
(E:225,1 ZS:12,1 T:0,6
F:16,7 CH:10,3 C:1,8 S:0,2)
(L, Z, G, T)
-Teljes kiőrlésű tészta diab.
(E:140,8 ZS:1,2 T:0,0 F:5,6
CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Alma (Jonatán) (E:52,0
ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:11,4
C:0,0 S:0,0)

S:2,0, E:552,0, ZS:23,4, T:2,3, F:29,3,
CH:52,3, C:3,9, Ca:40,8

-Kelbimbó leves diab.
(E:175,1 ZS:10,5 T:1,2 F:3,8
CH:14,5 C:1,3 S:0,6) (G, Z)
-Főtt kemény tojás (E:76,0
ZS:9,5 T:0,0 F:12,6 CH:0,6
C:0,0 S:0,0) (T)
-Burgonyafőzelék diab.
(E:338,5 ZS:21,4 T:2,2 F:4,3
CH:29,6 C:0,0 S:2,0) (L, G)
-kenyér teljes kiőrlésű diab.
(E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Alma (Jonatán) (E:52,0
ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:11,4
C:0,0 S:0,0)

S:2,0, E:565,0, ZS:31,2, T:2,7, F:17,2,
CH:55,7, C:1,1, Ca:50,8

-Gulyásleves diab. (E:487,5
ZS:39,6 T:1,1 F:16,4 CH:14,3
C:3,6 S:2,1) (Z)
-Tejberizs gyüm.diab.
(E:174,3 ZS:2,4 T:0,0 F:5,8
CH:30,6 C:0,0 S:0,0) (L)
-kenyér teljes kiőrlésű diab.
(E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)

S:1,9, E:647,0, ZS:37,1, T:1,0, F:23,0,
CH:50,0, C:3,1, Ca:33,8

Uzsonna

-Torrero szalámi (E:101,6 ZS:8,8 T:3,4 F:3,6 CH:0,3 C:0,1 S:0,7)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Pritamin paprika (E:16,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2 C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:211,0, ZS:9,6, T:2,9, F:7,6, CH:14,9, C:0,1, Ca:0,0

-Marha párizsi (E:106,5 ZS:9,1 T:0,0 F:6,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)
-kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Paradicsom (E:18,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:1,3 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:186,0, ZS:8,9, T:0,0, F:9,8, CH:13,3, C:0,0, Ca:10,9

-Tepertő krém kész (E:135,6 ZS:14,3 T:3,9 F:1,7 CH:0,1 C:0,1 S:0,2)
-kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Pritamin paprika (E:16,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2 C:0,0 S:0,0)

S:0,2, E:209,0, ZS:13,2, T:3,2, F:6,0, CH:14,7, C:0,0, Ca:0,0

-Kárpáti szalámi (E:40,6 ZS:3,0 T:0,0 F:3,1 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
-kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:156,0, ZS:4,7, T:0,0, F:7,2, CH:13,9, C:0,0, Ca:9,5

-Kocka sajt (E:9,6 ZS:0,7 T:0,5 F:0,4 CH:0,3 C:0,2 S:0,0) (L)
-kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)

S:0,0, E:90,0, ZS:1,6, T:0,3, F:4,5, CH:12,5, C:0,2, Ca:13,4

Összesen

S:3,8, E:986,0, ZS:40,0, T:4,4, F:38,3, CH:87,2, C:2,0, Ca:65,4

S:1,1, E:844,0, ZS:38,9, T:0,0, F:35,8, CH:77,7, C:0,0, Ca:10,9

S:2,3, E:960,0, ZS:43,6, T:5,6, F:45,5, CH:81,2, C:5,7, Ca:161,7

S:2,0, E:881,0, ZS:38,5, T:2,7, F:32,2, CH:87,4, C:4,3, Ca:85,0

S:1,9, E:867,0, ZS:41,2, T:1,3, F:34,6, CH:75,1, C:3,2, Ca:47,3

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kén-dioxid	

Diabetikus ebéd étlap

Simon konyha

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 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

-kenyér teljes kiőrlésű diab.
(E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Margarin csésze (E:36,0
ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-Trappista sajt (E:74,4 ZS:5,6
T:0,0 F:5,5 CH:0,3 C:0,0
S:0,0) (L)

S:0,0, E:178,0, ZS:7,0, T:0,0, F:8,9,
CH:12,5, C:0,0, Ca:102,9

-Csemege felvágott (E:60,9
ZS:4,5 T:0,0 F:4,7 CH:0,1
C:0,0 S:0,0)
-Margarin csésze (E:36,0
ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-kenyér teljes kiőrlésű diab.
(E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Zöldpaprika (E:21,6 ZS:0,2
T:0,0 F:0,8 CH:4,3 C:0,0
S:0,0)

S:0,0, E:178,0, ZS:6,0, T:0,0, F:8,6,
CH:15,0, C:0,0, Ca:5,5

-magyaros vajkrém (E:127,2
ZS:10,8 T:0,1 F:2,8 CH:3,0
C:0,1 S:0,3) (L)
-kenyér teljes kiőrlésű diab.
(E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Pritamin paprika (E:16,2
ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2
C:0,0 S:0,0)

S:0,2, E:198,0, ZS:9,9, T:0,1, F:6,8,
CH:17,1, C:0,1, Ca:4,4

-Fokhagymás felvágott
(E:179,0 ZS:17,5 T:0,0 F:4,5
CH:0,9 C:0,0 S:0,0)
-Margarin csésze (E:36,0
ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-kenyér teljes kiőrlésű diab.
(E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0
F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)

S:0,0, E:271,0, ZS:16,8, T:0,0, F:8,3,
CH:14,6, C:0,0, Ca:9,5

-Lapkasajt (E:3,3 ZS:0,3
T:0,2 F:0,2 CH:0,1 C:0,0
S:0,0) (L)
-Margarin csésze (E:36,0
ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0
C:0,0 S:0,0)
-kenyér teljes kiőrlésű diab.
(E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Zöldpaprika (E:21,6 ZS:0,2
T:0,0 F:0,8 CH:4,3 C:0,0
S:0,0)

S:0,0, E:130,0, ZS:2,5, T:0,1, F:4,8,
CH:15,0, C:0,0, Ca:5,5

Ebéd

-Daragaluska leves diab.
(E:257,5 ZS:12,0 T:1,2 F:8,7
CH:27,5 C:3,7 S:2,3) (G, T,
Z)
-Párizsi pörkölt (E:398,8
ZS:36,7 T:1,1 F:12,9 CH:4,0
C:1,8 S:1,4)
-Finomfőzelék diab. (E:225,3
ZS:8,3 T:0,8 F:10,1 CH:28,3
C:0,0 S:2,0) (G, L)
-kenyér teljes kiőrlésű diab.
(E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)

S:4,8, E:844,0, ZS:51,7, T:2,6, F:31,2,
CH:60,7, C:4,9, Ca:445,8

-Tojásleves diab. (E:180,7
ZS:19,7 T:1,1 F:12,9 CH:3,5
C:1,3 S:2,0) (T)
-Csirkepaprikás (E:714,3
ZS:43,8 T:1,2 F:65,5 CH:9,1
C:1,6 S:3,1) (L, G)
-Teljes kiőrlésű tészta diab.
(E:140,8 ZS:1,2 T:0,0 F:5,6
CH:25,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3
T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0
S:0,0)

S:4,6, E:1 048,0, ZS:58,8, T:2,1, F:78,0,
CH:57,5, C:2,6, Ca:48,9

-Erdei gyümölcsleves diab.
(E:72,6 ZS:4,1 T:2,2 F:0,8
CH:8,0 C:0,9 S:0,1)
-Fokhagymás sertéssült
(E:898,3 ZS:57,7 T:0,6
F:83,5 CH:6,3 C:0,1 S:2,0)
(G)
-Barna rizs diab. (E:144,8
ZS:1,1 T:0,0 F:3,0 CH:29,1
C:0,0 S:0,0)
-Paradicsomsaláta diab.
(E:21,6 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0
CH:2,0 C:0,0 S:0,7)
-Alma (Jonatán) (E:52,0
ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:11,4
C:0,0 S:0,0)

S:2,5, E:1 086,0, ZS:59,2, T:2,5, F:83,1,
CH:47,1, C:0,8, Ca:18,2

-Csontleves diab. (E:124,3
ZS:6,6 T:0,0 F:12,5 CH:5,6
C:2,0 S:2,1) (Z)
-Lucskos káposzta főzelék
(E:452,3 ZS:26,7 T:1,0
F:26,9 CH:23,7 C:1,2 S:1,1)
(L, G)
-kenyér teljes kiőrlésű diab.
(E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0
CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)
-Alma (Jonatán) (E:52,0
ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:11,4
C:0,0 S:0,0)

S:2,7, E:569,0, ZS:27,0, T:0,8, F:35,3,
CH:43,4, C:2,6, Ca:92,6

-Zöldborsóleves diab.
(E:156,5 ZS:10,4 T:1,1 F:3,3
CH:9,7 C:2,0 S:2,1) (Z)
-Spagetti carbonara diab.
(E:463,3 ZS:26,4 T:1,6
F:36,7 CH:18,3 C:0,4 S:1,6)
(G, L)
-Gyümölcs (E:150,5 ZS:0,3
T:0,0 F:2,1 CH:32,9 C:0,0
S:0,0)

S:3,1, E:633,0, ZS:31,2, T:2,3, F:35,0,
CH:48,3, C:2,0, Ca:254,4

Uzsonna

-Álomsonka (E:31,8 ZS:1,6 T:0,0 F:4,2 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Zöldpaprika (E:21,6 ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,3 C:0,0 S:0,0)	-Körözött , (E:35,2 ZS:2,0 T:0,0 F:2,4 CH:0,5 C:0,0 S:0,0) (L) -kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Karlábé (E:27,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,7 CH:2,3 C:2,3 S:0,1)	-kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Kocka sajt (E:9,6 ZS:0,7 T:0,5 F:0,4 CH:0,3 C:0,2 S:0,0) (L)	-Torrero szalámi (E:101,6 ZS:8,8 T:3,4 F:3,6 CH:0,3 C:0,1 S:0,7) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Póréhagyma (E:38,0 ZS:0,3 T:0,0 F:2,2 CH:6,3 C:0,0 S:0,0)	-kenyér teljes kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Margarin csésze (E:36,0 ZS:1,2 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) -Paprikás csirkemell sonka (E:18,6 ZS:0,4 T:0,0 F:3,6 CH:0,6 C:0,0 S:0,0)
---	---	--	---	--

S:0,0, E:154,0, ZS:3,6, T:0,0, F:8,2, CH:15,0, C:0,0, Ca:8,3	S:0,1, E:129,0, ZS:2,7, T:0,0, F:7,1, CH:14,3, C:1,7, Ca:18,0	S:0,0, E:120,0, ZS:2,6, T:0,3, F:4,5, CH:12,5, C:0,2, Ca:13,4	S:0,6, E:227,0, ZS:9,7, T:2,9, F:8,8, CH:17,2, C:0,1, Ca:0,0	S:0,0, E:130,0, ZS:2,5, T:0,0, F:7,2, CH:12,7, C:0,0, Ca:0,0
--	---	---	--	--

Összesen

S:4,9, E:1 176,0, ZS:62,3, T:2,6, F:48,3, CH:88,1, C:4,9, Ca:557,0	S:4,7, E:1 356,0, ZS:67,5, T:2,1, F:93,8, CH:86,8, C:4,3, Ca:72,4	S:2,8, E:1 405,0, ZS:71,8, T:2,9, F:94,4, CH:76,7, C:1,1, Ca:36,1	S:3,2, E:1 067,0, ZS:53,6, T:3,6, F:52,4, CH:75,2, C:2,7, Ca:102,1	S:3,1, E:893,0, ZS:36,2, T:2,4, F:47,0, CH:76,0, C:2,0, Ca:259,9
--	---	---	--	--

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitek, kén-dioxid	