

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

-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) -Afrikai harcsapástétom (E:63,8 ZS:0,6 T:0,0 F:2,8 CH:0,3 C:0,0 S:0,0) (H)	-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 kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)	-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 kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G) -Karatlábé (E:27,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,7 CH:2,3 C:2,3 S:0,1)	-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 kiörlésű 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)	-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) -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:131,0, ZS:1,6, T:0,0, F:6,1, CH:10,1, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:75,0, ZS:1,0, T:0,0, F:4,3, CH:11,1, C:0,0, Ca:0,0	S:0,1, E:165,0, ZS:5,8, T:0,0, F:8,6, CH:11,7, C:1,7, Ca:103,7	S:0,0, E:134,0, ZS:2,2, T:0,0, F:6,4, CH:15,3, C:3,2, Ca:24,8	S:0,0, E:104,0, ZS:2,0, T:0,0, F:5,7, CH:10,2, 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 kiörlésű 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)	-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)	-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 kiörlésű 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)	-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 kiörlésű 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)	-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 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:2,7, E:533,0, ZS:23,4, T:1,3, F:19,6, CH:53,4, C:1,6, Ca:60,3	S:1,1, E:566,0, ZS:28,8, T:0,0, F:20,9, CH:50,9, C:0,0, Ca:0,0	S:1,7, E:466,0, ZS:19,6, T:1,9, F:24,5, CH:44,4, C:3,3, Ca:34,9	S:1,7, E:481,0, ZS:26,7, T:2,3, F:15,2, CH:47,5, C:0,9, Ca:43,1	S:1,5, E:532,0, ZS:30,8, T:0,8, F:18,9, CH:40,4, C:2,6, Ca:28,1
--	---	--	--	--

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)	-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)	-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)	-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)	-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:0,4, E:171,0, ZS:7,7, T:2,3, F:6,2, CH:12,4, C:0,1, Ca:0,0	S:0,0, E:152,0, ZS:7,2, T:0,0, F:8,0, CH:10,8, C:0,0, Ca:10,1	S:0,1, E:170,0, ZS:10,6, T:2,6, F:4,9, CH:12,3, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:125,0, ZS:3,8, T:0,0, F:5,7, CH:11,2, C:0,0, Ca:8,1	S:0,0, E:70,0, ZS:1,2, T:0,2, F:3,5, CH:9,9, C:0,1, Ca:6,7
---	--	--	---	---

Összesen

S:3,2, E:835,0, ZS:32,7, T:3,6, F:31,9, CH:76,0, C:1,6, Ca:60,3	S:1,1, E:793,0, ZS:36,9, T:0,0, F:33,2, CH:72,8, C:0,0, Ca:10,1	S:1,9, E:800,0, ZS:36,0, T:4,5, F:38,0, CH:68,4, C:5,1, Ca:138,7	S:1,7, E:740,0, ZS:32,7, T:2,3, F:27,4, CH:74,0, C:4,2, Ca:75,9	S:1,5, E:706,0, ZS:34,0, T:1,0, F:28,1, CH:60,4, C:2,7, Ca:34,9
--	--	---	--	--

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: szulfitok, kén-dioxid	

DIABETIKUS ÉTLAP

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

Tízórai

-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) -Trappista sajt (E:74,4 ZS:5,6 T:0,0 F:5,5 CH:0,3 C:0,0 S:0,0) (L)	-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 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)	-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 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)	-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 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)	-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 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)
---	---	--	---	--

S:0,0, E:144,0, ZS:5,7, T:0,0, F:7,3, CH:10,0, C:0,0, Ca:85,7	S:0,0, E:145,0, ZS:4,8, T:0,0, F:7,0, CH:12,5, C:0,0, Ca:5,5	S:0,2, E:156,0, ZS:7,5, T:0,1, F:5,4, CH:14,0, C:0,1, Ca:3,3	S:0,0, E:217,0, ZS:13,4, T:0,0, F:6,6, CH:11,8, C:0,0, Ca:8,1	S:0,0, E:107,0, ZS:2,0, T:0,1, F:4,0, CH:12,5, 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 kiörlésű diab. (E:100,8 ZS:1,4 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:0,0 S:0,0) (G)	-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 kiörlésű 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)	-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)	-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 kiörlésű 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)	-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:4,0, E:705,0, ZS:43,5, T:2,2, F:26,0, CH:50,2, C:4,1, Ca:371,7	S:3,9, E:897,0, ZS:49,5, T:1,7, F:65,9, CH:51,4, C:2,2, Ca:46,6	S:2,3, E:951,0, ZS:52,0, T:2,1, F:73,1, CH:40,3, C:0,7, Ca:16,8	S:2,2, E:478,0, ZS:22,5, T:0,6, F:29,3, CH:37,1, C:2,2, Ca:77,9	S:2,5, E:534,0, ZS:25,3, T:1,9, F:28,4, CH:43,8, C:1,7, Ca:211,0
---	--	--	--	---

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:126,0, ZS:2,9, T:0,0, F:6,7, CH:12,5, C:0,0, Ca:7,8	S:0,1, E:113,0, ZS:2,4, T:0,0, F:6,3, CH:11,9, C:1,7, Ca:18,0	S:0,0, E:94,0, ZS:2,0, T:0,2, F:3,5, CH:9,9, C:0,1, Ca:6,7	S:0,4, E:187,0, ZS:7,8, T:2,3, F:7,4, CH:14,7, C:0,1, Ca:0,0	S:0,0, E:104,0, ZS:2,0, T:0,0, F:5,7, CH:10,2, C:0,0, Ca:0,0
--	---	--	--	--

Összesen

S:4,1, E:976,0, ZS:52,2, T:2,2, F:39,9, CH:72,7, C:4,1, Ca:465,1	S:4,0, E:1 155,0, ZS:56,8, T:1,7, F:79,2, CH:75,8, C:3,9, Ca:70,1	S:2,4, E:1 201,0, ZS:61,5, T:2,3, F:82,0, CH:64,2, C:0,8, Ca:26,8	S:2,7, E:882,0, ZS:43,8, T:2,9, F:43,4, CH:63,7, C:2,2, Ca:86,0	S:2,6, E:744,0, ZS:29,3, T:2,0, F:38,1, CH:66,5, C:1,7, Ca:216,5
--	---	---	---	--

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: szulfitok, kén-dioxid	