

DIABETIKUS ÉTLAP

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
----------------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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)	-Méteres felvágott (E:253,0 ZS:21,6 T:8,7 F:12,3 CH:2,6 C:0,9 S:1,5) -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) -Retek (E:15,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,2 CH:2,2 C:0,0 S:0,0)	-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) -Sárgarépa (E:41,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:6,8 C:4,3 S:0,0)	-Sajtos párizsi (E:48,0 ZS:3,8 T:0,0 F:2,6 CH:0,8 C:0,0 S:0,0) (O) -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) -Karlábé (E:27,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,7 CH:2,3 C:2,3 S:0,1)	-Gomolya sajt szelet (E:55,6 ZS:4,4 T:2,9 F:3,6 CH:0,4 C:0,0 S:0,4) (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)
--	---	--	--	--

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:1,0, E:271,0, ZS:16,2, T:5,8, F:12,4, CH:13,1, C:0,6, Ca:24,8	S:0,4, E:190,0, ZS:7,8, T:2,3, F:6,4, CH:15,1, C:3,3, Ca:24,8	S:0,1, E:143,0, ZS:4,3, T:0,0, F:6,3, CH:12,0, C:1,7, Ca:18,0	S:0,3, E:138,0, ZS:5,4, T:2,4, F:6,3, CH:10,1, C:0,0, Ca:66,7
---	--	--	--	--

Ebéd

-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) -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) -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) -Alma (Jonatán) (E:52,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:11,4 C:0,0 S:0,0)	-Karfiollevés diab (E:111,8 ZS:8,4 T:0,9 F:2,0 CH:5,8 C:1,6 S:1,8) (Z) -Hentestokány sertéshúsból (E:258,3 ZS:17,7 T:0,6 F:21,0 CH:2,2 C:0,7 S:1,3) -Bulgur diab. (E:226,8 ZS:10,5 T:1,1 F:4,9 CH:25,4 C:0,0 S:2,0) (G) -Alma (Jonatán) (E:52,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:11,4 C:0,0 S:0,0)	-Hagymakrémleves diab. (E:69,4 ZS:4,8 T:0,9 F:1,2 CH:5,1 C:1,1 S:1,9) (L, T) -Resztelt máj (E:337,6 ZS:25,9 T:1,1 F:20,9 CH:3,4 C:1,3 S:2,6) -Barna rizs diab. (E:144,8 ZS:1,1 T:0,0 F:3,0 CH:29,1 C:0,0 S:0,0) -Cékla saláta kész (E:48,2 ZS:0,2 T:0,2 F:1,5 CH:10,5 C:6,2 S:0,5) -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)	-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) -Sertéspörkölt (E:321,8 ZS:23,9 T:1,1 F:21,5 CH:3,8 C:1,8 S:1,4) -Sárgaborsó főzelék diab. (E:278,1 ZS:7,8 T:0,8 F:13,1 CH:26,9 C:0,1 S:2,0) (G) -Alma (Jonatán) (E:52,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:11,4 C:0,0 S:0,0)	-Frankfurti leves diab. (E:367,2 ZS:26,0 T:1,2 F:13,2 CH:17,7 C:2,7 S:2,0) (L, G) -Burgonyás tészta diab. (E:258,4 ZS:10,6 T:1,1 F:5,2 CH:33,4 C:0,3 S:0,2) (G) -Savanyú uborka (E:21,0 ZS:0,2 T:0,2 F:0,9 CH:3,5 C:3,5 S:1,7) -Alma (Jonatán) (E:52,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:11,4 C:0,0 S:0,0)
--	--	---	---	--

Uzsonna

-Löncshús (E:78,6 ZS:6,6 T:0,0 F:4,1 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) -Uborka (E:9,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,4 CH:1,9 C:0,0 S:0,0)	-Mozzarella sajt szelet (E:65,4 ZS:5,0 T:3,3 F:5,2 CH:0,1 C:0,1 S:0,2) (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)	-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) -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)	-Citromos túrókrém diab. (E:69,9 ZS:3,8 T:0,0 F:6,7 CH:1,8 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)	-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) -Álomsonka (E:31,8 ZS:1,6 T:0,0 F:4,2 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)
--	--	--	---	--

S:0,0, E:145,0, ZS:5,7, T:0,0, F:6,1, CH:11,5, C:0,0, Ca:8,1	S:0,2, E:159,0, ZS:6,0, T:2,8, F:8,2, CH:12,6, C:0,1, Ca:89,7	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:0,0, E:114,0, ZS:3,4, T:0,0, F:7,8, CH:11,0, C:0,0, Ca:21,4	S:0,0, E:112,0, ZS:2,8, T:0,0, F:6,2, CH:9,8, C:0,0, Ca:2,3
--	---	---	---	---

Összesen

S:2,8, E:717,0, ZS:27,5, T:2,0, F:35,9, CH:68,6, C:1,9, Ca:184,8	S:5,2, E:951,0, ZS:51,5, T:10,6, F:43,1, CH:62,3, C:2,3, Ca:138,7	S:4,1, E:777,0, ZS:34,3, T:3,9, F:34,3, CH:69,0, C:9,3, Ca:30,0	S:4,1, E:907,0, ZS:40,2, T:2,2, F:45,7, CH:71,0, C:5,9, Ca:268,4	S:2,8, E:696,0, ZS:31,1, T:4,0, F:24,7, CH:63,6, C:4,1, Ca:105,7
--	---	---	--	--

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 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
----------------------------	----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

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)	-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) -Pritamin paprika (E:16,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2 C:0,0 S:0,0)	-Sajtkrém (E:18,2 ZS:1,4 T:0,0 F:0,8 CH:0,6 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) -Pritamin paprika (E:16,2 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:3,2 C:0,0 S:0,0)	-Füstölt tarja, főtt (E:116,4 ZS:9,6 T:0,0 F:11,2 CH:0,4 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:131,0, ZS:1,6, T:0,0, F:6,1, CH:10,1, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:156,0, ZS:5,8, T:0,0, F:7,7, CH:12,4, C:0,0, Ca:85,7	S:0,0, E:91,0, ZS:2,0, T:0,0, F:4,3, CH:12,6, C:0,0, Ca:0,0	S:0,0, E:176,0, ZS:8,2, T:0,0, F:11,1, CH:11,5, C:0,0, Ca:8,1
---	--	--	--

Ebéd

-Csontleves diab. (E:124,3 ZS:6,6 T:0,0 F:12,5 CH:5,6 C:2,0 S:2,1) (Z) -Párizsi pörkölt (E:398,8 ZS:36,7 T:1,1 F:12,9 CH:4,0 C:1,8 S:1,4) -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) -Alma (Jonatán) (E:52,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:11,4 C:0,0 S:0,0)	-Kolbászos burgonyaleves diab. (E:265,3 ZS:19,9 T:1,1 F:9,7 CH:9,5 C:1,8 S:2,0) -Káposztás tészta diab. (E:245,0 ZS:9,4 T:0,9 F:7,2 CH:31,4 C:0,0 S:2,0) (G) -Alma (Jonatán) (E:52,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:11,4 C:0,0 S:0,0)	-Brokkolikrém leves diab. (E:148,1 ZS:11,7 T:3,1 F:2,7 CH:7,2 C:1,3 S:2,6) (G) -Szaftos toszkán csirke (E:139,1 ZS:5,2 T:0,9 F:20,2 CH:1,7 C:0,7 S:3,0) (L) -Barna rizs diab. (E:144,8 ZS:1,1 T:0,0 F:3,0 CH:29,1 C:0,0 S:0,0) -Alma (Jonatán) (E:52,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,3 CH:11,4 C:0,0 S:0,0)	-Nyírségi gombócleves diab. (E:357,5 ZS:23,3 T:1,3 F:17,3 CH:17,0 C:2,7 S:2,3) (L, Z, 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) -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)
--	--	---	---

S:3,9, E:636,0, ZS:39,5, T:1,4, F:28,1, CH:37,3, C:2,8, Ca:43,4	S:2,7, E:392,0, ZS:20,6, T:1,4, F:11,9, CH:36,3, C:1,3, Ca:42,3	S:4,4, E:359,0, ZS:13,6, T:3,0, F:21,2, CH:34,6, C:1,5, Ca:80,4	S:1,7, E:439,0, ZS:19,2, T:0,9, F:19,6, CH:42,3, C:1,9, Ca:26,2
--	--	--	--

Uzsonna

-Zöldfűszeres vajkrém (E:43,2 ZS:4,0 T:0,0 F:1,0 CH:0,8 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) -Zöldpaprika (E:21,6 ZS:0,2 T:0,0 F:0,8 CH:4,3 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)	-kolbász krém (E:227,4 ZS:20,0 T:2,6 F:5,7 CH:0,8 C:0,2 S:0,3) (M) -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)	-kefir (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)
---	--	--	---

S:0,0, E:110,0, ZS:3,7, T:0,0, F:4,5, CH:13,0, C:0,0, Ca:5,5	S:0,0, E:104,0, ZS:2,0, T:0,0, F:5,7, CH:10,2, C:0,0, Ca:0,0	S:0,2, E:247,0, ZS:14,5, T:1,8, F:8,8, CH:15,0, C:0,1, Ca:2,0	S:0,0, E:75,0, ZS:1,0, T:0,0, F:4,3, CH:11,1, C:0,0, Ca:0,0
---	---	--	--

Összesen

S:3,9, E:877,0, ZS:44,8, T:1,4, F:38,7, CH:60,4, C:2,8, Ca:48,9	S:2,8, E:652,0, ZS:28,4, T:1,4, F:25,4, CH:58,9, C:1,3, Ca:128,0	S:4,6, E:698,0, ZS:30,1, T:4,7, F:34,3, CH:62,2, C:1,6, Ca:82,4	S:1,7, E:689,0, ZS:28,3, T:0,9, F:35,0, CH:64,8, C:1,9, Ca:34,3	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
--	---	--	--	--

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	