

Diabetikus étlap

Radnóti konyha

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.12.	<i>Kedd</i> 2026.10.13.	<i>Szerda</i> 2026.10.14.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.15.	<i>Péntek</i> 2026.10.16.
<i>Tízórai</i>	-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0) -Afrikai Harcsapástétom,db (E:168,0 ZS:13,2 T:2,1 F:4,5 CH:3,0 C:0,2 S:0,8) (H) -Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)	-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0) -Reszelt Trappista sajt (E:140,8 ZS:11,3 T:7,2 F:9,5 CH:0,2 C:0,2 S:0,4) (L) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G) -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)	-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0) -Csirkemell sonka (E:43,6 ZS:1,2 T:0,6 F:6,0 CH:0,6 C:0,2 S:0,7) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G) -Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0) -Citromos túrókrém diab. (E:64,4 ZS:3,6 T:0,5 F:6,6 CH:1,6 C:0,8 S:0,0) (L) -Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)	-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0) -Füstölt pulykapárizsi (E:106,0 ZS:5,8 T:3,3 F:5,5 CH:0,7 C:0,1 S:1,0) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G) -Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)
	<i>S:1,1, E:244,0, ZS:14,4, T:2,1, F:8,2, CH:14,1, C:1,5, Ca:48,3</i>	<i>S:0,6, E:209,0, ZS:9,9, T:4,6, F:9,3, CH:14,4, C:1,5, Ca:185,1</i>	<i>S:0,7, E:152,0, ZS:4,8, T:1,3, F:7,5, CH:12,8, C:1,5, Ca:61,8</i>	<i>S:0,4, E:128,0, ZS:4,1, T:0,4, F:9,1, CH:12,4, C:2,0, Ca:79,7</i>	<i>S:1,2, E:224,0, ZS:8,9, T:3,6, F:8,9, CH:14,8, C:1,5, Ca:55,1</i>
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves diab. (E:38,9 ZS:1,7 T:0,2 F:0,7 CH:4,4 C:0,1 S:1,5) (Z) -Lecsó virslivel (E:259,4 ZS:10,7 T:5,2 F:10,9 CH:18,0 C:7,5 S:2,9) (G, Z) -Teljes kiőrlésű, szarvacska tészta diab. (E:228,4 ZS:4,6 T:0,9 F:6,7 CH:33,1 C:3,6 S:3,0) (G, T)	-Füstölthúsos bableves diab. (E:332,5 ZS:16,1 T:0,7 F:18,2 CH:25,9 C:0,7 S:3,1) (Z, G) -Morzsás nudli,Diab. (E:377,6 ZS:1,4 T:0,0 F:11,2 CH:78,2 C:0,7 S:0,9) (G)	-Gyümölcsleves diab. (E:99,0 ZS:3,8 T:3,1 F:1,4 CH:4,2 C:1,4 S:0,1) (L, G) -Gyros tál (E:595,0 ZS:18,0 T:8,3 F:36,9 CH:53,5 C:1,5 S:0,9) (G, Z, L)	-Csontleves diab. (E:21,6 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:4,2 C:0,1 S:1,0) (Z) -Rakott kelkáposzta (E:551,2 ZS:25,9 T:9,7 F:29,6 CH:45,5 C:4,6 S:1,8) (L, G, Z)	-Zöldborsóleves diab. (E:92,2 ZS:4,3 T:0,6 F:2,9 CH:9,0 C:0,1 S:2,0) (G, Z) -Vadas sertésragu (E:254,4 ZS:12,6 T:3,0 F:20,7 CH:12,0 C:1,0 S:1,3) (L, Z, G, M) -Teljes kiőrlésű, szarvacska tészta diab. (E:228,4 ZS:4,6 T:0,9 F:6,7 CH:33,1 C:3,6 S:3,0) (G, T) -Körte (E:85,5 ZS:0,2 T:0,0 F:0,6 CH:22,8 C:0,0 S:0,0)
	<i>S:5,1, E:354,0, ZS:11,5, T:4,3, F:12,3, CH:37,3, C:7,5, Ca:27,0</i>	<i>S:2,8, E:438,0, ZS:12,8, T:0,5, F:19,3, CH:58,5, C:0,9, Ca:37,6</i>	<i>S:0,6, E:471,0, ZS:14,9, T:7,9, F:25,7, CH:38,8, C:2,1, Ca:61,5</i>	<i>S:1,9, E:361,0, ZS:16,3, T:6,1, F:19,1, CH:31,6, C:3,0, Ca:163,7</i>	<i>S:4,6, E:485,0, ZS:16,3, T:3,4, F:23,3, CH:55,3, C:3,3, Ca:91,5</i>

Uzsonna

-Paprikás szalámi (E:48,6 ZS:2,5 T:0,0 F:6,4 CH:0,1 C:0,0 S:0,6)
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,8, E:161,0, ZS:5,8, T:1,0, F:8,8, CH:12,4, C:1,3, Ca:68,2

-Natúr joghurt,150g (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

S:0,3, E:75,0, ZS:1,2, T:0,0, F:3,8, CH:11,0, C:1,3, Ca:48,3

-Vajkrém,zöldfűszeres (E:64,8 ZS:2,1 T:3,9 F:1,5 CH:0,5 C:0,8 S:0,2) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)
-Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)

S:0,4, E:122,0, ZS:2,5, T:2,0, F:5,4, CH:13,6, C:1,7, Ca:63,3

-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)
-Rostos őszibaracklé 0,2 l (E:92,0 ZS:0,4 T:0,1 F:0,7 CH:6,4 C:15,7 S:0,0)
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)
-Paprikás csirkemell sonka (E:0,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,4, E:212,0, ZS:4,5, T:1,1, F:4,5, CH:17,5, C:17,0, Ca:84,3

-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)
-Trappista sajt szelet (E:140,8 ZS:11,3 T:7,2 F:9,5 CH:0,2 C:0,2 S:0,4) (L)

S:0,6, E:190,0, ZS:9,7, T:4,6, F:8,5, CH:11,2, C:1,5, Ca:178,3

Összesen

S:6,9, E:760,0, ZS:31,7, T:7,3, F:29,3, CH:63,9, C:10,3, Ca:143,5

S:3,7, E:722,0, ZS:23,9, T:5,1, F:32,3, CH:83,9, C:3,7, Ca:270,9

S:1,8, E:746,0, ZS:22,2, T:11,1, F:38,7, CH:65,2, C:5,2, Ca:186,6

S:2,6, E:701,0, ZS:24,9, T:7,5, F:32,6, CH:61,5, C:22,0, Ca:327,7

S:6,3, E:899,0, ZS:34,9, T:11,6, F:40,8, CH:81,4, C:6,2, Ca:324,9

Jó étvágyat!A konyha az étlapváltoztatás jogát fenntartja!

Zsírosné Saskó Anikó
élelmezésvezető

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, kéndioxid	

Diabetikus étlap

Radnóti konyha

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2026.10.19.	<i>Kedd</i> 2026.10.20.	<i>Szerda</i> 2026.10.21.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.22.	<i>Péntek</i> 2026.10.23.
-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Tízórai

-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)
-Afrikai Harcsapástétom,db (E:168,0 ZS:13,2 T:2,1 F:4,5 CH:3,0 C:0,2 S:0,8) (H)

S:1,1, E:244,0, ZS:14,4, T:2,1, F:8,2, CH:14,1, C:1,5, Ca:48,3

-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0)
-Mozzarella sajt szelet (E:120,0 ZS:9,0 T:0,9 F:8,9 CH:0,9 C:0,5 S:0,3) (L)
-Vajkrém,natúr (E:64,8 ZS:2,1 T:3,9 F:1,5 CH:0,5 C:0,8 S:0,2) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)
-Jégcsap retek (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,8 C:0,0 S:0,0)

S:0,6, E:189,0, ZS:7,1, T:3,0, F:9,9, CH:13,2, C:2,1, Ca:220,3

-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0)
-Sajtkrém,natúr (E:63,7 ZS:1,8 T:3,2 F:2,9 CH:0,3 C:1,7 S:0,4) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)
-Paradicsom (E:23,0 ZS:0,2 T:0,0 F:1,0 CH:4,0 C:0,0 S:0,0)

S:0,5, E:118,0, ZS:2,0, T:1,2, F:5,6, CH:14,3, C:2,0, Ca:127,2

-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0)
-Teavaj (E:226,4 ZS:8,8 T:16,0 F:0,2 CH:0,3 C:0,3 S:0,0) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)
-Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)
-Uzsonna sonka (E:62,0 ZS:3,0 T:0,0 F:7,5 CH:1,0 C:0,0 S:1,0)

S:0,9, E:208,0, ZS:6,4, T:6,0, F:9,1, CH:13,1, C:1,4, Ca:61,8

-Tea diab. (E:1,7 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,0)
-Zöldséges szelet (E:35,4 ZS:2,8 T:1,7 F:2,9 CH:1,3 C:0,3 S:0,4)
-Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G)

S:0,7, E:152,0, ZS:6,5, T:2,5, F:6,4, CH:12,4, C:1,6, Ca:48,3

Ebéd

-Zöldségleves diab. (E:38,9 ZS:1,7 T:0,2 F:0,7 CH:4,4 C:0,1 S:1,5) (Z)
-Sült kolbász (E:279,3 ZS:23,8 T:0,1 F:16,0 CH:0,0 C:0,0 S:0,3)
-Sárgaborsó főzelék,diab. (E:431,6 ZS:8,3 T:2,0 F:24,0 CH:60,8 C:3,8 S:2,1) (G, L)

S:2,7, E:532,0, ZS:26,4, T:1,5, F:28,9, CH:41,3, C:2,5, Ca:106,7

-Palócleves diab. (E:187,3 ZS:8,1 T:1,5 F:15,6 CH:10,9 C:0,6 S:1,5) (L, G, Z, M)
-Lekváros palacsinta,Diabet. (E:172,7 ZS:5,6 T:0,8 F:4,2 CH:24,8 C:2,4 S:0,0) (G, T)
-Alma (Jonatán) (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:1,1, E:284,0, ZS:9,5, T:1,7, F:14,4, CH:43,5, C:2,0, Ca:64,5

-Süttők krémleves diab. (E:55,4 ZS:1,8 T:1,8 F:0,6 CH:1,5 C:0,8 S:1,0) (L, Z)
-Majorannás csirke tokány (E:239,9 ZS:9,4 T:3,0 F:30,1 CH:6,5 C:1,0 S:1,3) (G, L)
-Párolt barnarizs 1/2 (E:186,2 ZS:5,1 T:0,6 F:3,0 CH:29,1 C:0,0 S:3,0)
-Uborkasaláta,diabet. (E:13,6 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:2,7 C:0,0 S:0,7)

S:4,3, E:367,0, ZS:12,3, T:4,0, F:26,9, CH:28,3, C:1,4, Ca:50,2

-Lebbencsleves diab. (E:88,2 ZS:3,9 T:0,0 F:1,9 CH:10,2 C:0,0 S:1,1)
-Köményes sertéssült (E:203,9 ZS:12,0 T:0,8 F:20,2 CH:1,1 C:0,0 S:1,0)
-Paradicsomos káposztafőzelék,Diabet. (E:221,3 ZS:6,9 T:0,8 F:6,9 CH:22,6 C:5,0 S:2,1) (G)
-Alma (Jonatán) (E:46,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:3,0, E:407,0, ZS:17,1, T:1,2, F:22,8, CH:41,9, C:3,2, Ca:49,5

-Halászlé (E:109,5 ZS:2,7 T:0,3 F:15,9 CH:2,5 C:1,8 S:1,6) (H, G, Z)
-Túrós csusza,Diab. (E:558,9 ZS:29,8 T:6,9 F:21,1 CH:43,2 C:7,7 S:0,7) (L, G, T)
-Körte (E:85,5 ZS:0,2 T:0,0 F:0,6 CH:22,8 C:0,0 S:0,0)

S:1,6, E:515,0, ZS:21,9, T:4,8, F:25,9, CH:47,7, C:6,4, Ca:146,2

Uzsonna	-Túrista felvágott (E:111,6 ZS:9,9 T:0,0 F:5,4 CH:0,5 C:0,0 S:0,3) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G) -Zöldpaprika (E:20,1 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:3,1 C:0,0 S:0,0)	-Zala felvágott (E:77,2 ZS:3,8 T:2,2 F:5,2 CH:0,5 C:0,1 S:0,5) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G) -Uborka (E:12,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,0 CH:1,7 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -Álomsonka (E:49,4 ZS:0,6 T:0,4 F:8,0 CH:1,6 C:0,3 S:1,3)	-Kárpát szalámi (E:156,0 ZS:0,0 T:14,1 F:8,1 CH:0,2 C:0,0 S:0,5) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G) -Pritamín paprika (E:30,0 ZS:0,1 T:0,0 F:1,4 CH:4,7 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:100,0 ZS:1,6 T:0,0 F:5,0 CH:14,7 C:1,7 S:0,4) (G) -Margarin (E:90,0 ZS:5,8 T:2,0 F:0,0 CH:0,2 C:0,1 S:0,1) (L) -Kockasajt (E:64,4 ZS:1,6 T:3,3 F:2,6 CH:0,7 C:1,8 S:0,4) (L)
	<i>S:0,6, E:209,0, ZS:10,9, T:1,0, F:8,3, CH:13,8, C:1,3, Ca:58,8</i>	<i>S:0,7, E:177,0, ZS:6,6, T:2,4, F:7,8, CH:12,7, C:1,4, Ca:61,8</i>	<i>S:1,1, E:150,0, ZS:4,5, T:1,2, F:8,6, CH:12,0, C:1,5, Ca:48,3</i>	<i>S:0,7, E:247,0, ZS:4,2, T:10,4, F:10,2, CH:14,7, C:1,3, Ca:49,3</i>	<i>S:0,8, E:184,0, ZS:5,7, T:4,3, F:6,3, CH:11,8, C:3,1, Ca:188,3</i>
Összesen	<i>S:4,3, E:986,0, ZS:51,6, T:4,6, F:45,3, CH:69,2, C:5,3, Ca:213,8</i>	<i>S:2,4, E:650,0, ZS:23,2, T:7,0, F:32,1, CH:69,4, C:5,5, Ca:346,6</i>	<i>S:5,9, E:635,0, ZS:18,8, T:6,4, F:41,1, CH:54,6, C:4,8, Ca:225,8</i>	<i>S:4,6, E:861,0, ZS:27,7, T:17,6, F:42,1, CH:69,8, C:5,9, Ca:160,6</i>	<i>S:3,1, E:852,0, ZS:34,2, T:11,6, F:38,6, CH:71,9, C:11,1, Ca:382,8</i>