

Diabetikus

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
Ebéd	-Zöldségleves diab. (E:39,7 ZS:0,3 T:0,0 F:1,2 CH:7,3 C:1,8 S:2,0) (Z, G, L, T, M) -Chilis sólet diab (E:384,6 ZS:18,7 T:26,5 F:20,2 CH:31,9 C:0,9 S:2,1) (G, L, T, Z, H, O) -Párolt barna rizs 1/2 adag (E:74,4 ZS:0,4 T:0,1 F:1,4 CH:15,4 C:0,2 S:0,0) S:3,7, E:453,0, ZS:17,9, T:24,7, F:21,0, CH:48,7, C:2,5, Ca:41,7	-Hagymaleves diab (E:57,3 ZS:0,3 T:0,0 F:1,7 CH:11,8 C:4,2 S:0,1) (G) -Lecsós sertésragu (E:255,7 ZS:7,9 T:0,1 F:19,7 CH:27,2 C:13,5 S:0,9) (L, T, Z, H, O, G) -Teljes kiörlésű tészta diab (E:112,7 ZS:0,6 T:0,2 F:4,0 CH:22,0 C:2,1 S:0,0) (G, T) S:0,9, E:374,0, ZS:8,1, T:0,3, F:22,9, CH:52,4, C:17,5, Ca:43,9	-Csicseriborsó gulyás diab. (E:234,8 ZS:7,5 T:0,2 F:20,6 CH:20,0 C:0,9 S:1,1) (G, L, T, Z, O, M) -Mákos nudli diab. (E:275,5 ZS:8,2 T:0,0 F:6,6 CH:43,8 C:0,1 S:0,0) (G, T) S:0,8, E:406,0, ZS:12,4, T:0,2, F:21,0, CH:51,5, C:0,8, Ca:65,7	-Almaleves diab (E:78,7 ZS:2,5 T:1,6 F:1,4 CH:13,0 C:0,0 S:0,1) (G, L) -Fűszeres halfilé diab. (E:180,5 ZS:1,1 T:0,0 F:38,8 CH:2,6 C:0,1 S:0,0) (H) -Bulgur 1/2 adag (E:137,3 ZS:0,6 T:0,1 F:4,8 CH:30,4 C:0,5 S:0,0) (G) S:0,1, E:324,0, ZS:3,3, T:1,3, F:37,4, CH:37,3, C:0,5, Ca:40,3	-Májgaluska leves diab (E:172,9 ZS:4,9 T:0,0 F:18,0 CH:12,1 C:0,7 S:2,0) (Z, G, T) -Főtt kemény tojás (E:165,0 ZS:12,0 T:0,0 F:13,5 CH:0,6 C:0,4 S:0,0) (T) -Parajfőzelék (E:239,8 ZS:15,9 T:9,0 F:6,9 CH:18,4 C:5,1 S:0,6) (G, L) -Főtt burgonya 1/2 adag diab (E:47,0 ZS:0,1 T:0,0 F:0,9 CH:10,1 C:0,4 S:0,0) S:2,2, E:445,0, ZS:22,2, T:6,8, F:28,0, CH:31,8, C:4,9, Ca:191,2
Összesen	S:3,7, E:453,0, ZS:17,9, T:24,7, F:21,0, CH:48,7, C:2,5, Ca:41,7	S:0,9, E:374,0, ZS:8,1, T:0,3, F:22,9, CH:52,4, C:17,5, Ca:43,9	S:0,8, E:406,0, ZS:12,4, T:0,2, F:21,0, CH:51,5, C:0,8, Ca:65,7	S:0,1, E:324,0, ZS:3,3, T:1,3, F:37,4, CH:37,3, C:0,5, Ca:40,3	S:2,2, E:445,0, ZS:22,2, T:6,8, F:28,0, CH:31,8, C:4,9, Ca:191,2

Jó étvágyat!

A konyha az étlap változtatás jogát fenntartja!

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

Diabetikus

Felsős iskolás (11-14 év)	Hétfő 2026.10.19.	Kedd 2026.10.20.	Szerda 2026.10.21.	Csütörtök 2026.10.22.	Péntek 2026.10.23.
Ebéd	-Zöldbableves diab (E:62,4 ZS:0,4 T:0,0 F:3,1 CH:10,4 C:0,6 S:0,1) (Z) -Carbonara pennével diab (E:232,2 ZS:3,3 T:0,9 F:13,8 CH:30,5 C:1,6 S:8,5) (L, G) -Alma (E:104,0 ZS:0,8 T:0,0 F:0,8 CH:14,0 C:0,0 S:0,0) S:7,2, E:318,0, ZS:3,6, T:0,8, F:14,4, CH:43,7, C:1,8, Ca:77,2	-Tavaszi zöldségleves diab (E:42,9 ZS:0,4 T:0,1 F:1,5 CH:7,6 C:1,8 S:1,3) (Z, G, L, T, M, O) -Virslis paprikás burgonya diab (E:345,0 ZS:19,7 T:6,1 F:15,2 CH:26,0 C:3,2 S:1,9) -Teljeskiörlésű kenyér diab. (E:102,4 ZS:0,6 T:0,2 F:3,3 CH:19,6 C:0,0 S:0,5) (G) S:3,0, E:405,0, ZS:17,2, T:5,3, F:16,6, CH:43,7, C:4,0, Ca:69,0	-Gulyásleves diab (E:181,1 ZS:5,1 T:0,1 F:13,6 CH:18,3 C:2,2 S:0,7) (L, T, Z, H, O) -Tejbe barnarizs" almával fahéjjal diab. (E:178,0 ZS:1,3 T:0,2 F:3,1 CH:36,0 C:1,1 S:0,5) S:1,0, E:304,0, ZS:5,5, T:0,3, F:14,2, CH:45,7, C:2,8, Ca:47,4	-Karfiol leves diab (E:52,5 ZS:0,4 T:0,0 F:2,8 CH:8,9 C:0,3 S:0,2) (G, Z) -Rántott sajt (sütőben sütve) "K" (E:217,2 ZS:12,6 T:5,6 F:8,4 CH:17,5 C:1,0 S:0,6) (G, L, T) -Párolt barna rizs 1/2 adag (E:74,4 ZS:0,4 T:0,1 F:1,4 CH:15,4 C:0,2 S:0,0) -Majonézes kukoricasaláta (E:183,2 ZS:12,4 T:2,4 F:2,8 CH:14,8 C:0,7 S:0,3) (L, T, M) S:1,0, E:441,0, ZS:21,5, T:6,8, F:12,9, CH:47,3, C:1,8, Ca:68,5	S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0, CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0
Összesen	S:7,2, E:318,0, ZS:3,6, T:0,8, F:14,4, CH:43,7, C:1,8, Ca:77,2	S:3,0, E:405,0, ZS:17,2, T:5,3, F:16,6, CH:43,7, C:4,0, Ca:69,0	S:1,0, E:304,0, ZS:5,5, T:0,3, F:14,2, CH:45,7, C:2,8, Ca:47,4	S:1,0, E:441,0, ZS:21,5, T:6,8, F:12,9, CH:47,3, C:1,8, Ca:68,5	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!

A konyha az étlap változtatás jogát fenntartja!

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	