

Diabetikus étlap

<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.
-----------------------------------	-----------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------------	------------------------------

Tízórai

-Gyümölcs tea diab. (E:2,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)
 -Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:115,2 ZS:0,7 T:0,2 F:3,7 CH:20,7 C:0,0 S:0,6) (G)
 -Csirkemell sonka (E:38,0 ZS:1,8 T:0,6 F:7,8 CH:0,6 C:0,2 S:0,8)
 -Zöldpaprika (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:0,0)

S:0,9, E:113,0, ZS:1,8, T:0,5, F:8,2, CH:15,7, C:0,1, Ca:17,0

-Citromos tea diab. (E:5,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,5 C:0,0 S:0,0)
 -Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:115,2 ZS:0,7 T:0,2 F:3,7 CH:20,7 C:0,0 S:0,6) (G)
 -Afrikai halpástétom (E:441,0 ZS:27,3 T:4,2 F:47,3 CH:0,6 C:0,0 S:1,1) (H)

S:1,1, E:375,0, ZS:18,7, T:3,0, F:34,1, CH:14,6, C:0,0, Ca:26,5

-Citromos tea diab. (E:5,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,5 C:0,0 S:0,0)
 -Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:115,2 ZS:0,7 T:0,2 F:3,7 CH:20,7 C:0,0 S:0,6) (G)
 -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0)
 -Trappista sajt (E:76,2 ZS:5,6 T:0,0 F:5,5 CH:0,3 C:0,0 S:0,4) (L)

S:0,7, E:185,0, ZS:11,2, T:0,8, F:6,3, CH:17,7, C:0,1, Ca:89,5

-Gyümölcs tea diab. (E:2,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1 C:0,0 S:0,0)
 -Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:115,2 ZS:0,7 T:0,2 F:3,7 CH:20,7 C:0,0 S:0,6) (G)
 -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0)
 -Mackó sajt 200 gr (E:150,7 ZS:13,4 T:3,0 F:3,0 CH:4,5 C:2,6 S:0,0) (L)

S:0,4, E:282,0, ZS:20,8, T:3,7, F:5,6, CH:21,7, C:2,6, Ca:177,3

-Citromos tea diab. (E:5,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,5 C:0,0 S:0,0)
 -Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:115,2 ZS:0,7 T:0,2 F:3,7 CH:20,7 C:0,0 S:0,6) (G)
 -Álom sonka (E:39,6 ZS:0,5 T:0,2 F:6,7 CH:1,2 C:0,2 S:0,8)
 -Sárgarépa karika (E:24,6 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:5,7 C:0,0 S:0,1)

S:1,0, E:126,0, ZS:0,9, T:0,3, F:7,5, CH:19,3, C:0,1, Ca:35,4

Ebéd

-Zöldséges burgonya leves diab. (E:47,6 ZS:2,0 T:0,2 F:1,0 CH:6,4 C:0,1 S:0,1) (Z)
 -Kínai édes-savanyú csirkemell (E:197,8 ZS:10,1 T:1,1 F:20,5 CH:5,2 C:2,4 S:0,7) (G, Z, M, L, T)
 -Barna rizs diab. (E:277,3 ZS:15,8 T:1,6 F:3,0 CH:29,1 C:0,0 S:2,0)
 -Banán 50 g (E:52,5 ZS:0,0 T:0,0 F:0,7 CH:12,1 C:0,0 S:0,0)

S:2,0, E:414,0, ZS:19,9, T:2,0, F:19,4, CH:37,1, C:1,9, Ca:66,2

-Paradicsomleves diab. (E:90,7 ZS:7,2 T:0,8 F:1,3 CH:5,1 C:2,4 S:0,5) (G, Z)
 -Tarhonyás hús diab. (E:436,1 ZS:21,6 T:1,8 F:23,5 CH:34,1 C:1,6 S:0,4) (G, T)
 -Csalamádé (E:13,5 ZS:0,1 T:0,0 F:0,7 CH:2,2 C:0,0 S:0,0) (M)
 -Alma (E:117,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,7, E:505,0, ZS:22,5, T:2,0, F:20,3, CH:51,2, C:3,0, Ca:68,2

-Tárkonyos Pulykaraguleves diab. (E:273,5 ZS:17,7 T:3,0 F:17,1 CH:10,5 C:1,9 S:1,1) (Z, M, G, O, L, T)
 -Mákos tészta diab. (E:421,4 ZS:23,3 T:0,9 F:10,6 CH:36,8 C:5,8 S:0,1) (G, T)
 -Körte (E:67,6 ZS:0,0 T:0,0 F:0,5 CH:15,6 C:0,0 S:0,0)

S:0,9, E:527,0, ZS:28,2, T:2,7, F:19,7, CH:43,7, C:5,3, Ca:288,3

-Csirkehúsleves diab (E:104,1 ZS:0,8 T:0,0 F:17,7 CH:6,3 C:0,0 S:0,7) (Z, G, O, M)
 -Főtt kemény tojás (E:136,0 ZS:9,6 T:0,0 F:10,8 CH:0,6 C:0,0 S:0,0) (T)
 -Sóskafezelék diab. (E:284,8 ZS:19,9 T:2,1 F:6,8 CH:18,3 C:0,5 S:0,5) (G, L)
 -Alma (E:117,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:0,8, E:408,0, ZS:18,2, T:1,3, F:22,7, CH:35,4, C:0,3, Ca:187,6

-Csontleves diab. (E:25,7 ZS:0,2 T:0,0 F:0,9 CH:5,5 C:1000,0 S:0,3) (Z, G, M)
 -Halpaprikás (E:219,3 ZS:8,7 T:0,5 F:25,7 CH:11,6 C:2,8 S:0,8) (H, L, G, Z, M)
 -Teljeskiőrlésű tészta diab. (E:206,6 ZS:8,0 T:0,9 F:2,4 CH:27,2 C:0,3 S:2,6) (G, T)
 -Fejes saláta diab. (E:2,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,1 C:0,0 S:0,4)
 -Alma (E:117,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,6 CH:25,7 C:0,0 S:0,0)

S:2,9, E:418,0, ZS:12,7, T:1,0, F:23,0, CH:50,5, C:716,7, Ca:86,9

Uzsonna

-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:115,2 ZS:0,7 T:0,2 F:3,7 CH:20,7 C:0,0 S:0,6) (G) -Márványsajtos vajkrém (E:210,5 ZS:20,5 T:14,0 F:2,8 CH:3,5 C:2,1 S:0,5) (L) -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:115,2 ZS:0,7 T:0,2 F:3,7 CH:20,7 C:0,0 S:0,6) (G) -Tojáskrém (E:88,3 ZS:5,8 T:0,9 F:5,6 CH:1,5 C:0,9 S:0,2) (T, L, M) -Kaliforniai paprika (E:21,0 ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:3,6 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:115,2 ZS:0,7 T:0,2 F:3,7 CH:20,7 C:0,0 S:0,6) (G) -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0) -Téliszalámi (E:127,5 ZS:11,5 T:0,0 F:6,0 CH:0,1 C:0,1 S:0,0) -Zöldpaprika (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:115,2 ZS:0,7 T:0,2 F:3,7 CH:20,7 C:0,0 S:0,6) (G) -Sertésmájkrém (E:117,6 ZS:7,2 T:3,3 F:6,7 CH:4,1 C:0,8 S:1,0) (G, O) -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:115,2 ZS:0,7 T:0,2 F:3,7 CH:20,7 C:0,0 S:0,6) (G) -Krém túró (E:22,8 ZS:0,9 T:0,0 F:1,5 CH:2,1 C:1,5 S:0,0) (L)
S:0,7, E:227,0, ZS:14,2, T:9,5, F:4,8, CH:17,9, C:1,4, Ca:97,9	S:0,5, E:151,0, ZS:4,4, T:0,8, F:6,7, CH:17,5, C:0,6, Ca:65,3	S:0,4, E:224,0, ZS:15,3, T:0,8, F:7,1, CH:18,5, C:0,1, Ca:13,5	S:1,0, E:166,0, ZS:5,4, T:2,4, F:7,4, CH:18,4, C:0,5, Ca:16,3	S:0,4, E:100,0, ZS:1,4, T:0,2, F:4,0, CH:15,9, C:1,5, Ca:6,0

Összesen

S:3,7, E:754,0, ZS:36,0, T:12,0, F:32,3, CH:70,7, C:3,4, Ca:181,1	S:2,3, E:1 031,0, ZS:45,6, T:5,7, F:61,0, CH:83,3, C:3,6, Ca:160,0	S:2,0, E:936,0, ZS:54,7, T:4,2, F:33,0, CH:80,0, C:5,4, Ca:391,3	S:2,3, E:856,0, ZS:44,4, T:7,4, F:35,7, CH:75,5, C:3,5, Ca:381,2	S:4,3, E:643,0, ZS:14,9, T:1,4, F:34,4, CH:85,7, C:718,3, Ca:128,3
--	---	---	---	---

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 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

-Gyümölcs tea diab. (E:2,0
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1
C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:115,2 ZS:0,7 T:0,2 F:3,7
CH:20,7 C:0,0 S:0,6) (G)
-Burgundi sonka (E:39,6
ZS:0,5 T:0,2 F:6,7 CH:1,2
C:0,2 S:0,8)
-Kaliforniai paprika (E:21,0
ZS:0,0 T:0,0 F:0,6 CH:3,6
C:0,0 S:0,0)

S:0,9, E:121,0, ZS:0,8, T:0,3, F:7,4,
CH:17,4, C:0,1, Ca:18,7

-Citromos tea diab. (E:5,5
ZS:0,0 T:0,0 F:0,1 CH:0,5
C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:115,2 ZS:0,7 T:0,2 F:3,7
CH:20,7 C:0,0 S:0,6) (G)
-Afrikai halpástétom (E:441,0
ZS:27,3 T:4,2 F:47,3 CH:0,6
C:0,0 S:1,1) (H)

S:1,1, E:375,0, ZS:18,7, T:3,0, F:34,1,
CH:14,6, C:0,0, Ca:26,5

-Gyümölcs tea diab. (E:2,0
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:0,1
C:0,0 S:0,0)
-Teljes kiőrlésű kenyér diab.
(E:115,2 ZS:0,7 T:0,2 F:3,7
CH:20,7 C:0,0 S:0,6) (G)
-Sertésmájkrém (E:117,6
ZS:7,2 T:3,3 F:6,7 CH:4,1
C:0,8 S:1,0) (G, O)

S:1,0, E:157,0, ZS:5,3, T:2,4, F:7,0,
CH:16,6, C:0,5, Ca:10,0

Ebéd

-Tarhonya leves diab. (E:71,9
ZS:2,6 T:0,3 F:1,8 CH:10,5
C:1000,1 S:0,7) (Z, G, M, T)
-Sertéspörkölt (E:202,6
ZS:11,2 T:0,0 F:19,4 CH:7,8
C:1,4 S:0,3) (Z, K)
-Sárgaborsó főzelék diab.
(E:386,9 ZS:19,5 T:2,1
F:14,1 CH:37,5 C:0,2 S:0,6)
(G, Z, O, M)
-Banán 50 g (E:52,5 ZS:0,0
T:0,0 F:0,7 CH:12,1 C:0,0
S:0,0)

S:1,2, E:492,0, ZS:22,8, T:1,5, F:25,8,
CH:46,1, C:715,6, Ca:109,7

-Zellerkrém leves diab
(E:124,3 ZS:9,7 T:0,7 F:2,3
CH:7,6 C:1,0 S:0,6) (G, Z, M,
L, O)
-Natúr Sertés szelet (E:351,8
ZS:24,9 T:0,9 F:20,7 CH:10,0
C:1,2 S:0,7) (G, Z, M, L, T,
O)
-Petrezselymes burgonya
diab. (E:202,3 ZS:7,7 T:0,8
F:4,0 CH:28,2 C:0,0 S:2,0)
-Uborkasaláta diab. (E:15,9
ZS:0,1 T:0,0 F:1,1 CH:2,3
C:0,0 S:0,1)

S:2,6, E:545,0, ZS:33,4, T:1,9, F:22,5,
CH:37,0, C:1,7, Ca:87,3

-Erőleves diab (E:27,5 ZS:0,2
T:0,0 F:1,1 CH:5,8 C:1000,1
S:1,2) (Z, G, M)
-Csirkemell carbonara
mártással (E:360,0 ZS:25,4
T:3,9 F:25,4 CH:11,1 C:2,4
S:0,7) (L, G, O)
-Teljeskiőrlésű tészta diab.
(E:206,6 ZS:8,0 T:0,9 F:2,4
CH:27,2 C:0,3 S:2,6) (G, T)
-Szobi almalé 100%os (E:9,0
ZS:0,0 T:0,0 F:0,0 CH:1,3
C:2,2 S:0,0)

S:3,2, E:449,0, ZS:25,4, T:3,6, F:22,3,
CH:32,3, C:718,6, Ca:32,9

Uzsonna

-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:115,2 ZS:0,7 T:0,2 F:3,7 CH:20,7 C:0,0 S:0,6) (G) -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0) -Trappista sajt (E:76,2 ZS:5,6 T:0,0 F:5,5 CH:0,3 C:0,0 S:0,4) (L) -Paradicsom (E:13,8 ZS:0,1 T:0,0 F:0,6 CH:2,4 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:115,2 ZS:0,7 T:0,2 F:3,7 CH:20,7 C:0,0 S:0,6) (G) -Delma light margarin (E:79,5 ZS:10,5 T:0,9 F:0,1 CH:5,0 C:0,1 S:0,0) -Prágai pulykasonka (E:141,6 ZS:0,5 T:0,2 F:5,8 CH:0,8 C:0,2 S:1,0) (O) -Zöldpaprika (E:12,0 ZS:0,2 T:0,0 F:0,7 CH:1,8 C:0,0 S:0,0)	-Teljes kiőrlésű kenyér diab. (E:115,2 ZS:0,7 T:0,2 F:3,7 CH:20,7 C:0,0 S:0,6) (G) -Ivóyoghurt (E:20,0 ZS:0,5 T:0,0 F:0,9 CH:3,2 C:0,0 S:0,0) (L)
---	---	--

S:0,7, E:191,0, ZS:11,3, T:0,8, F:6,7,
CH:19,1, C:0,1, Ca:93,5

S:1,1, E:233,0, ZS:8,0, T:0,9, F:6,9,
CH:19,0, C:0,2, Ca:13,5

S:0,4, E:97,0, ZS:1,0, T:0,2, F:3,4,
CH:17,0, C:0,0, Ca:36,0

Összesen

S:2,8, E:803,0, ZS:34,9, T:2,5, F:39,9,
CH:82,7, C:715,8, Ca:221,9

S:4,8, E:1 153,0, ZS:60,0, T:5,7, F:63,5,
CH:70,5, C:1,9, Ca:127,3

S:4,6, E:703,0, ZS:31,7, T:6,1, F:32,7,
CH:65,9, C:719,2, Ca:78,9

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

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: szulfitok, kén-dioxid	