Diab. étlap

2026.október	10.05.Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd	Karfiolkrémleves betét nélkül Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Gyömbéres párolt vöröskáposzta	Csurgatott tojásleves Milánói durum makaróni, sovány marhahússal, sovány sajttal	Babgulyás, zöldséges, pulykamellből Sajtos pogácsa, margarinnal	Gyömbéres sárgarépaleves Rakott zöldbab, sovány sertéshússal, barna rizzsel	Sütőtökkrémleves Paprikásburgonya baromfivirslivel, Kovászos uborka
	energia: 591 Kcal; fehérje: 40,2 g; zsír / telített zs.: 25,1 g / 5,5 g; szénhidrát: 49,6 g; rost: 10,9 g; só: 3,35 g	energia: 472 Kcal; fehérje: 25,4 g; zsír / telített zs.: 18,6 g / 4,3 g; szénhidrát: 50,2 g; rost: 3,3 g; só: 1,7 g	energia: 478 Kcal; fehérje: 26,7 g; zsír / telített zs.: 18,5 g / 5,7 g; szénhidrát: 50,2 g; rost: 13,1 g; só: 1,4 g	energia: 511 Kcal; fehérje: 27,4 g; zsír / telített zs.: 21,5 g / 5,4 g; szénhidrát: 50,5 g; rost: 10,8 g; só: 1,4 g	energia: 389 Kcal; fehérje: 13,7 g; zsír / telített zs.: 14,5 g / 2,8 g; szénhidrát: 49,7 g; rost: 6,8 g; só: 1,4 g
	Allergének: glutén, tej, Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, tojás, zeller Feltételezhető:,	Allergének: tej Feltételezhető:	Allergének: szója Feltételezhető:
	10.12.Hétfő	**Kedd**	**Szerda**	**Csütörtök**	**Péntek**
Ebéd	Zöldségleves 1 Zöldborsós pulykamáj Párolt köles	Karalábéleves, tejfölös, Graham- liszttel Gyömbéres rakott burgonya Vegyes saláta cukormentes	Paradicsomleves édesítővel, Graham-liszttel Gombás csirkemell Párolt bulgur Almás sárgarépás céklasaláta édesítővel	Reszelttészta leves, Graham-liszttel Zabpelyhes pulykahúsgombóc Sajtmártás zsírszegény sajttal Párolt mexikói vegyeszöldség	Nyírségi gombócleves, csirkehúsból Mákos metélt, édesítővel
	energia: 488 Kcal; fehérje: 24,3 g; zsír / telített zs.: 19,8 g / 3,03 g; szénhidrát: 51,3 g; rost: 6,9 g; só: 2,05 g	energia: 436 Kcal; fehérje: 29,7 g; zsír / telített zs.: 11,5 g / 5,5 g; szénhidrát: 52,0 g; rost: 7,8 g; só: 1,5 g	energia: 479 Kcal; fehérje: 32,4 g; zsír / telített zs.: 16,5 g / 1,9 g; szénhidrát: 51,9 g; rost: 11,7 g; só: 3,0 g	energia: 569 Kcal; fehérje: 32,8 g; zsír / telített zs.: 24,9 g / 6,3 g; szénhidrát: 52,4 g; rost: 11,8 g; só: 2,6 g	energia: 502 Kcal; fehérje: 26,2 g; zsír / telített zs.: 20,8 g / 4,7 g; szénhidrát: 51,4 g; rost: 5,8 g; só: 1,2 g
	Allergének: glutén, laktóz, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, tojás, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, zeller, fruktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, tojás, zeller, fruktóz,mák Feltételezhető:
	10.19.Hétfő	**Kedd**	**Szerda**	**Csütörtök**	**Péntek**
Ebéd	Kelbimbó krémleves, Csirkemell rizottó barnarizzsel, Uborkasaláta édesítővel	Kertész leves Sertéspörkölt Burgonyafőzelék, majorannás-tejfölös	Csontleves tésztával, Töltött káposzta, pulykahúsból, barnarizzsel	Meggyleves, cukor nélkül, tejföllel Firenzei tonhalfilé Csőbensült cukkini	Zöldségleves Mustáros sertésszelet Galuska Graham-liszttel
	energia: 442 Kcal; fehérje: 27,8 g; zsír / telített zs.: 13,9 g / 3,8 g; szénhidrát: 50,7 g; rost: 10,0 g; só: 2,85 g	energia: 566 Kcal; fehérje: 30 g; zsír / telített zs.: 26 g / 5,9 g; szénhidrát: 51,5 g; rost: 8,5 g; só: 2,4 g	energia: 522 Kcal; fehérje: 27,5 g; zsír / telített zs.: 22,6 g / 6,1 g; szénhidrát: 51,5 g; rost: 11,2 g; só: 4,05 g	energia: 847 Kcal; fehérje: 50,1 g; zsír / telített zs.: 47,3 g / 16,3 g; szénhidrát: 52,5 g; rost: 6,7 g; só: 3,5 g	energia: 613 Kcal; fehérje: 34,1 g; zsír / telített zs.: 29,3 g / 6,4 g; szénhidrát: 52,3 g; rost: 11,2 g; só: 2,8 g
	Allergének: tej, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, laktóz, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, tojás, hal; szezám; fruktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, mustár, zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfit
	10.26.hétfő	**kedd**	**szerda**	**csütörtök**	**péntek**
Ebéd	Csirkeragu leves Gránátos kocka durumtésztából Csemege uborka	Kukorica-krémleves Sült baromfivirsli Zöldborsófőzelék, Graham liszttel	Pulykaragu leves Gyümölcsrizs	Szilvaleves, cukormentesen Pulykamellpaprikás Gombás barnarizs	Daragaluska leves Natúr halfilé, Graham liszttel Párolt kukorica Párolt bulgur Tiroli saláta édesítővel
	energia: 368 Kcal; fehérje: 18,4 g; zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g; szénhidrát: 50,2 g; rost: 6 g; só: 1,6 g	energia: 572 Kcal; fehérje: 28,6 g; zsír / telített zs.: 27,7 g / 8,6 g; szénhidrát: 52 g; rost: 10,1 g; só: 0,85 g	energia: 525 Kcal; fehérje: 24,5 g; zsír / telített zs.: 23,2 g / 9,8 g; szénhidrát: 53,5 g; cukor: 0 g; só: 1 g	energia: 545 Kcal; fehérje: 37,4 g; zsír / telített zs.: 20,5 g / 5,4 g; szénhidrát: 50,8 g; rost: 7,8 g; só: 2,5 g	energia: 498 Kcal; fehérje: 31,2 g; zsír / telített zs.: 18,7 g / 2,3 g; szénhidrát: 50,5 g; rost: 8,8 g; só: 2,2 g
	Allergének: glutén, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, laktóz, szója Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén, tej, fruktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén, tojás, zeller; hal Feltételezhető:

Diabetes Az étlap változtatás jogát fenntartjuk! Készítette: Ésik Judit dietetikus