

INTÉZMÉNY	SZIK Árpád Technikum, Szakképző Iskola	KORCSPORT	Gyermek 15-18	DIÉTA	Normál
-----------	--	-----------	---------------	-------	--------

Hétfő 2026-10-05	Kedd 2026-10-06	Szerda 2026-10-07	Csütörtök 2026-10-08	Péntek 2026-10-09
REGGELI • Vaníliás tej [7] • Dejós rúd [1]	REGGELI • Erdei gyümölcsstea • Sajt+Marhapárizsi [7, (1, 6)] • Liga margarin • Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]	REGGELI • Tej [7] • Ökörszem [1, 3, 6, 7]	REGGELI • Szilvás tea • Mustáros sonkakrém [1, 6, 7, 10, (12)] • Jégretek • Tk. zsemle [1, (5, 6, 8, 11)]	REGGELI • Tej [7] • Sajtós stangli [1, 3, 7, (6)] • Alma
EBÉD • Fokhagyma krémleves [1, 3, 7] • Levesgyöngy [1, 3, 7, (6, 9, 10, 11)] • Zöldborsós sertésragu [1, 9, (3, 6, 7, 10)] • Párolt rizs	EBÉD • Daragaluska leves [1, 3, 9, (6, 7, 10)] • Parajos, csirkés penne [1, 7]	EBÉD • Zellerleves [1, 6, 7, 9, (3, 10)] • Tavaszi rizsesmáj [9, (1, 3, 6, 7, 10)] • Mongol saláta [15]	EBÉD • Frankfurti leves [1, 3, 7, (6)] • Darás metélt [1] • Barackíz	EBÉD • Árpagyöngyleves [1, 9, (3, 6, 7, 10)] • Burgonyafőzelék [1, 7, 9, (3, 6, 10)] • Panírozott zöldséggolyó [1, 3, 7] • Alma
VACSORA • Gránátos kocka [1] • Csemege uborka [15]	VACSORA • Kelkáposzta főzelék [1] • Sertéspörkölt	VACSORA • Panírozott zöldséggolyó [1, 3, 7] • Párolt rizs	VACSORA • Ázsiai, csirkés tészta [1, 6, (7, 10)]	VACSORA • Zöldborsófőzelék [1, 7] • Főtt tojás [3]
Tápanyag-összesítő E: 2133.21 kcal Feh.: 60.10 g Zsír: 91.42 g Tel. zsír: 8.00 g Szénh.: 263.64 g Cukor: 21.74 g Só: 10.31 g Ca: 369.68 mg Allergének összesen: [1, 3, 7, 9, 15, (6, 10, 11)]	Tápanyag-összesítő E: 3241.78 kcal Feh.: 180.81 g Zsír: 206.73 g Tel. zsír: 80.28 g Szénh.: 160.89 g Cukor: 20.64 g Só: 29.61 g Ca: 2082.56 mg Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, (10)]	Tápanyag-összesítő E: 2296.96 kcal Feh.: 72.05 g Zsír: 91.63 g Tel. zsír: 12.68 g Szénh.: 297.17 g Cukor: 16.22 g Só: 6.62 g Ca: 436.50 mg Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, 15, (10)]	Tápanyag-összesítő E: 1789.73 kcal Feh.: 72.89 g Zsír: 60.65 g Tel. zsír: 11.90 g Szénh.: 249.14 g Cukor: 14.38 g Só: 8.93 g Ca: 177.15 mg Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 10, (5, 8, 11, 12)]	Tápanyag-összesítő E: 2091.14 kcal Feh.: 63.02 g Zsír: 99.50 g Tel. zsír: 14.13 g Szénh.: 230.21 g Cukor: 76.82 g Só: 5.84 g Ca: 670.00 mg Allergének összesen: [1, 3, 7, 9, (6, 10)]