

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

Hétfő 2026-10-12	Kedd 2026-10-13	Szerda 2026-10-14	Csütörtök 2026-10-15	Péntek 2026-10-16
REGGELI • Kakaó [7, (1, 6)] • Tk. briós [1, 3, (7)]	REGGELI • Csipkebogyó tea • Napraforgómagvas, zöldfűszeres sajtkrém [6, 7] • Jégretek • Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]	REGGELI • Citromos tea • Reszelt sajt kísétkezés [7] • Liga margarin • Sárgarépa • Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]	REGGELI • Almás tea • Kópé szelet [6, (1, 7)] • Liga margarin • Kígyóuborka • Tk. zsemle [1, (5, 6, 8, 11)]	REGGELI • Karamell [7] • Kalács [1, 3, 7, (5, 6, 8, 11)]
EBÉD • Pirított napraforgómag • Mézes, mustáros csirketokány [1, 7, 10, (12)] • Párolt rizs • Brokkolikrémleves [1, 7, 9, (3, 6, 10)]	EBÉD • Lebbencsleves [1, 9, (3, 6, 7, 10)] • Rakott zöldbab [7]	EBÉD • Zöldbableves [1, 7, 9, (3, 6, 10)] • Dejós metélt [1] • Alma	EBÉD • Zöldborsóleves [1, 9, (3, 6, 7, 10)] • Húsgombóc [3] • Paradicsom mártás [1, 9] • Burgonya főtt	EBÉD • Csontleves [1, 3, 7, 9, (6, 10)] • Cérametélt [1] • Lencsefőzelék [1, 7, 10, (12)] • Sült virsli [(6, 7)]
VACSORA • Tejberizs [7] • Kakaó szórát [(1, 6, 7)]	VACSORA • Tejszínes, kukoricás, csirkés tészta [1, 7, (6, 10)]	VACSORA • Sztrapacska [1, 3, 7]	VACSORA • Sült csirkecomb [(1, 5, 6, 9, 10)] • Burgonyapüré 1. [6, 7] • Cékla [15, (12)]	VACSORA • Babragu húsos
Tápanyag-összesítő E: 1710.42 kcal Feh.: 63.24 g Zsír: 57.21 g Tel. zsír: 10.06 g Szénh.: 233.15 g Cukor: 38.13 g Só: 6.53 g Ca: 746.14 mg Allergének összesen: [1, 3, 7, 9, 10, (6, 12)]	Tápanyag-összesítő E: 2399.41 kcal Feh.: 113.08 g Zsír: 80.52 g Tel. zsír: 19.87 g Szénh.: 311.25 g Cukor: 7.25 g Só: 5.53 g Ca: 212.03 mg Allergének összesen: [1, 6, 7, 9, (3, 10)]	Tápanyag-összesítő E: 2169.06 kcal Feh.: 75.48 g Zsír: 85.65 g Tel. zsír: 26.69 g Szénh.: 272.23 g Cukor: 37.87 g Só: 11.46 g Ca: 653.95 mg Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, (10)]	Tápanyag-összesítő E: 2081.20 kcal Feh.: 103.74 g Zsír: 88.79 g Tel. zsír: 14.98 g Szénh.: 223.25 g Cukor: 23.40 g Só: 14.43 g Ca: 497.45 mg Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, 15, (5, 8, 10, 11, 12)]	Tápanyag-összesítő E: 2122.46 kcal Feh.: 96.38 g Zsír: 88.17 g Tel. zsír: 20.67 g Szénh.: 233.34 g Cukor: 25.37 g Só: 14.30 g Ca: 563.76 mg Allergének összesen: [1, 3, 7, 9, 10, (5, 6, 8, 11, 12)]