

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

Hétfő 2026-10-19	Kedd 2026-10-20	Szerda 2026-10-21	Csütörtök 2026-10-22	Péntek 2026-10-23
REGGELI • Tej [7] • Tk. stangli [1, 6, (3, 7)]	REGGELI • Barackos tea • Sajtos párizsi [7, (1, 6)] • Liga margarin • Kígyóuborka • Félbarna kenyér [1, (6, 7)]	REGGELI • Tej [7] • Pizzás csiga [1, 3, 7, (6)]	REGGELI • Meggyes tea • Eidami sajt [7] • Liga margarin • Paprika • Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]	Nincs rögzített étlap
EBÉD • Burgonyaleves magyaros [1, 9, (3, 6, 7, 10)] • Tökfőzelék [1, 7, (12)] • Sertéspörkölt • Tk. kenyér ebéd [1, 6, (3, 7)]	EBÉD • Csurgatott tojás leves [1, 3, (12)] • Meggymártás [1, 7] • Burgonya főtt • Natúr sertésszelet [1]	EBÉD • Fejtett bableves [1, 7, 9] • Mákos nudli [1, 3, (5, 6, 7, 8, 11)] • Alma	EBÉD • Paradicsomleves [1, 9] • Rántott sertésszelet [1, 3] • Burgonyapüré 1. [6, 7] • Csemege uborka [15]	
VACSORA • Túrótöltelikes gombóc [1, 3, 7, (12)] • Tejföl [7]	VACSORA • Gombapörkölt • Tészta [1]	VACSORA • Rántott halrudacska [1, 3, 4, (6, 7, 9, 10)] • Párolt bulgur zöldséges [1, 9, (3, 6, 7, 10)]	VACSORA • Lecsós csirkemáj • Párolt rizs	
Tápanyag-összesítő E: 1741.79 kcal Feh.: 56.57 g Zsír: 90.46 g Tel. zsír: 12.46 g Szénh.: 169.16 g Cukor: 40.34 g Só: 6.98 g Ca: 528.12 mg Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, (10, 12)]	Tápanyag-összesítő E: 1701.06 kcal Feh.: 65.58 g Zsír: 63.40 g Tel. zsír: 12.16 g Szénh.: 210.92 g Cukor: 18.47 g Só: 12.19 g Ca: 374.92 mg Allergének összesen: [1, 3, 7, (6, 12)]	Tápanyag-összesítő E: 2259.54 kcal Feh.: 68.82 g Zsír: 95.42 g Tel. zsír: 11.59 g Szénh.: 279.37 g Cukor: 48.79 g Só: 5.03 g Ca: 750.40 mg Allergének összesen: [1, 3, 4, 7, 9, (5, 6, 8, 10, 11)]	Tápanyag-összesítő E: 2374.77 kcal Feh.: 86.30 g Zsír: 116.15 g Tel. zsír: 25.81 g Szénh.: 242.05 g Cukor: 21.38 g Só: 14.66 g Ca: 713.09 mg Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, 15]	