Heti étlap

SZIK Árpád Technikum, Szakképző Iskola

2026-11-09 – 2026-11-15

46. hét

ANNO 1996 2026 30 ÉV

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

Hétfő
2026-11-09

REGGELI
- Tejeskávé [1, 7, (5)]
- Sajtos stangli [1, 3, 7, (6)]

EBÉD
- Májgaluska leves [1, 6, 9, (3, 7, 10)]
- Kelkáposzta főzelék [1]
- Csirkepörkölt [9, (1, 3, 6, 7, 10)]

VACSORA
- Sült csirkecomb [(1, 5, 6, 9, 10)]
- Burgonya petrezselymes
- Csemege uborka [15]

Kedd
2026-11-10

REGGELI
- Erdei gyümölcstea
- Zala felvágott [(1, 6, 7)]
- Liga margarin
- Jégretek
- Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]

EBÉD
- Zöldborsóleves [1, 9, (3, 6, 7, 10)]
- Húsgombóc [3]
- Paradicsom mártás [1, 9]
- Burgonya főtt

VACSORA
- Lecsós virsli [(6, 7)]
- Tarhonya köret [1]

Szerda
2026-11-11

REGGELI
- Karamell [7]
- Tk. kifli [1, 6, (3, 7, 8)]

EBÉD
- Olasz zöldségleves [9, (1, 3, 6, 7, 10)]
- Vadas csirketokány [1, 7, 10, (12)]
- Tészta [1]

VACSORA
- Tavaszi rizsesmáj [9, (1, 3, 6, 7, 10)]
- Káposzta saláta [15]

Csütörtök
2026-11-12

REGGELI
- Citromos tea
- Főtt tojás [3]
- Liga margarin
- Paprika
- Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]

EBÉD
- Bableves hm. [9, (1, 3, 6, 7, 10)]
- Tejberizs [7]
- Fahéjas szórat

VACSORA
- Tészta [1]
- Reszelt sajt [7]
- Tejföl [7]

Péntek
2026-11-13

REGGELI
- Tej [7]
- Sonka [(1, 6, 7)]
- Liga margarin
- Jégretek
- Zsemle [1]

EBÉD
- Zelleres burgonyakrém leves [1, 7, 9, (3, 6, 10)]
- Levesgyöngy [1, 3, 7, (6, 9, 10, 11)]
- Rakott karfiol [7, 9, (1, 3, 6, 10)]
- Banán

VACSORA
- Bácskai rizseshús
- Csemege uborka [15]

Szombat
2026-11-14

REGGELI
- Meggyes tea
- Zabkása [1, 7]
- Kakaó szórat [(1, 6, 7)]

TÍZÓRAI
- Mandarin

EBÉD
- Lebbencsleves [1, 9, (3, 6, 7, 10)]
- Tökfőzelék [1, 7, (12)]
- Dínó falatok [1, (3, 6, 7, 9, 10, 11)]

UZSONNA
- Alma
- Molnárka [1, 3, 7, (6)]

VACSORA
- Rakott burgonya [1, 3, 7]

Vasárnap
2026-11-15

REGGELI
- Almás tea
- Tavaszi felvágott [(1, 6, 7)]
- Liga margarin
- Kígyóuborka
- Alba magvas rúd [1, 6, 7, (3, 8, 11)]

TÍZÓRAI
- Tejszelet [1, 3, 7, (6)]

EBÉD
- Gyömbéres jérceleves [9, (1, 3, 6, 7, 10)]
- Szilvás gombóc [1, 3, (7, 12)]
- Porcukor szórat

UZSONNA
- Gyümölcsjoghurt [7]
- Kifli [1, 6, (3, 7, 8)]

VACSORA
- Paradicsomos lasagne [1, 6, 7, 9, (3, 10)]

Tápanyag-összesítő	Tápanyag-összesítő	Tápanyag-összesítő	Tápanyag-összesítő	Tápanyag-összesítő	Tápanyag-összesítő	Tápanyag-összesítő
E: **1623.04 kcal** Feh.: **97.62 g**	E: **2204.68 kcal** Feh.: **72.59 g**	E: **1802.78 kcal** Feh.: **71.98 g**	E: **1460.66 kcal** Feh.: **55.25 g**	E: **2128.01 kcal** Feh.: **75.57 g**	E: **2475.46 kcal** Feh.: **66.99 g**	E: **2097.44 kcal** Feh.: **70.83 g**
Zsír: **72.16 g** Tel. zsír: **10.97**	Zsír: **100.16 g** Tel. zsír: **18.79**	Zsír: **61.03 g** Tel. zsír: **9.80 g**	Zsír: **53.59 g** Tel. zsír: **19.71**	Zsír: **99.59 g** Tel. zsír: **15.72**	Zsír: **115.58 g** Tel. zsír: **27.67**	Zsír: **86.31 g** Tel. zsír: **18.30 g**
Szénh.: **141.94 g** Cukor: **30.24 g**	Szénh.: **246.14 g** Cukor: **18.62 g**	Szénh.: **245.62 g** Cukor: **32.04 g**	Szénh.: **187.03 g** Cukor: **22.55 g**	Szénh.: **226.76 g** Cukor: **59.78 g**	Szénh.: **284.08 g** Cukor: **56.03 g**	Szénh.: **254.12 g** Cukor: **24.85 g**
Só: **9.81 g** Ca: **528.07 mg**	Só: **12.16 g** Ca: **223.56 mg**	Só: **10.80 g** Ca: **548.61 mg**	Só: **4.29 g** Ca: **773.31 mg**	Só: **12.94 g** Ca: **576.22 mg**	Só: **11.59 g** Ca: **408.41 mg**	Só: **10.72 g** Ca: **446.34 mg**
Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, 15, (5, 10)]	Allergének összesen: [1, 3, 6, 9, (7, 10)]	Allergének összesen: [1, 6, 7, 9, 10, 15, (3, 8, 12)]	Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, (10)]	Allergének összesen: [1, 3, 7, 9, 15, (6, 10, 11)]	Allergének összesen: [1, 3, 7, 9, (6, 10, 11, 12)]	Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, (8, 10, 11, 12)]

Allergének: 01. Glutént tartalmazó élelmiszer 02. Rákfélék és azokból készült termékek 03. Tojás és abból készült termékek 04. Halak és azokból készült termékek 05. Földimogyoró és abból készült termékek 06. Szójabab és abból készült termékek 07. Tej és abból készült termékek 08. Diófélék 09. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek 15. Édesítőszer 16. Édesgyökér
Zárójelben: nyomokban tartalmazhatja.

SZIK Árpád Technikum, Szakképző Iskola · Gyermek 15-18 · Normál