Heti étlap

SZIK Árpád Technikum, Szakképző Iskola

2026-11-16 – 2026-11-22

47. hét

ANNO 1996 2026 30 ÉV

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

Hétfő 2026-11-16	Kedd 2026-11-17	Szerda 2026-11-18	Csütörtök 2026-11-19	Péntek 2026-11-20	Szombat 2026-11-21	Vasárnap 2026-11-22
REGGELI • Áfonyás tea • Kockasajt [7] • Kifli [1, 6, (3, 7, 8)]	**REGGELI** • Csipkebogyó tea • Löncsfelvágott [(1, 6, 7)] • Liga margarin • Sárgarépa • Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]	**REGGELI** • Tejeskávé [1, 7, (5)] • Kukoricapehely [1, (5, 6, 7, 8)]	**REGGELI** • Almás tea • Eidami sajt [7] • Liga margarin • Jégretek • Alba magvas rúd [1, 6, 7, (3, 8, 11)]	**REGGELI** • Ökörszem [1, 3, 6, 7] • Tej [7]	**REGGELI** • Barackos tea • Turista szalámi [(1, 6, 7)] • Liga margarin • Kígyóuborka • Félbarna kenyér [1, (6, 7)]	**REGGELI** • Tejeskávé [1, 7, (5)] • Kalács [1, 3, 7, (5, 6, 8, 11)]
EBÉD • Árpagyöngyleves [1, 9, (3, 6, 7, 10)] • Pusztapörkölt • Narancs • Vegyesvágott [15]	**EBÉD** • Meggyleves [1, 7] • Rántott halrudacska [1, 3, 4, (6, 7, 9, 10)] • Párolt rizs • Tartármártás [3, 7, 10, (1, 12)]	**EBÉD** • Palócleves [1, 7, 9, (3, 6, 10)] • Túrós tészta [1, 7] • Tejföl [7]	**EBÉD** • Burgonyaleves magyaros [1, 9, (3, 6, 7, 10)] • Tökfőzelék [1, 7, (12)] • Panírozott zöldséggolyó [1, 3, 7] • Tk. kenyér ebéd [1, 6, (3, 7)]	**EBÉD** • Fahéjas sütőtök krémleves [1, 7] • Pirított tökmag • Hentes tokány sertés [15] • Párolt bulgur [1, 9, (3, 6, 7, 10)]	**TÍZÓRAI** • Túró rudi [1, 3, 7] **EBÉD** • Zöldségleves [1, 9, (3, 6, 7, 10)] • Tejszínes, kukoricás, csirkés tészta [1, 7, (6, 10)]	**TÍZÓRAI** • Mandarin **EBÉD** • Szilvaleves [1, 7] • Jó asszony ragu sertés • Párolt rizs
VACSORA • Húsimádó penne [1, 3, 7, 9, (6, 10)]	**VACSORA** • Babragu húsos	**VACSORA** • Rántott karfiol [1, 3, 7] • Párolt rizs	**VACSORA** • Piskóta kocka [1, 3, (5, 6, 7, 8)] • Csokoládé öntet [7, (1, 3, 5, 6, 8)]	**VACSORA** • Vagdalt [1, 3, (6, 7)] • Burgonya petrezselymes • Cékla [15, (12)]	**UZSONNA** • Kakaós csiga [1, 6, 7, (3, 5, 8, 11)] **VACSORA** • Sertéspörkölt • Galuska köret [1, 3] • Csemege uborka [15]	**UZSONNA** • Kapros túrókrém [7] • Jégretek • Bagett [1, (3, 5, 6, 7, 8, 11)] **VACSORA** • Zöldbabfőzelék [1, 7, 9, (3, 6, 10, 12)] • Rántott párizsi [1, 3, (6, 7)]

Tápanyag-összesítő			
E: **1804.57 kcal**	Feh.: **77.52 g**	Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, 15, (8, 10)]	
Zsír: **71.87 g**	Tel. zsír: **9.66 g**		
Szénh.: **206.08 g**	Cukor: **21.98 g**		
Só: **10.50 g**	Ca: **457.60 mg**		

Tápanyag-összesítő			
E: **2447.33 kcal**	Feh.: **81.72 g**	Allergének összesen: [1, 3, 4, 6, 7, 10, (9, 12)]	
Zsír: **115.89 g**	Tel. zsír: **18.50**		
Szénh.: **264.74 g**	Cukor: **22.70 g**		
Só: **7.15 g**	Ca: **250.47 mg**		

Tápanyag-összesítő			
E: **2511.48 kcal**	Feh.: **75.13 g**	Allergének összesen: [1, 3, 7, 9, (5, 6, 8, 10)]	
Zsír: **102.57 g**	Tel. zsír: **25.15**		
Szénh.: **317.98 g**	Cukor: **32.05 g**		
Só: **18.73 g**	Ca: **631.58 mg**		

Tápanyag-összesítő			
E: **1701.46 kcal**	Feh.: **51.70 g**	Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, (5, 8, 10, 11, 12)]	
Zsír: **91.65 g**	Tel. zsír: **23.21**		
Szénh.: **165.95 g**	Cukor: **31.64 g**		
Só: **6.19 g**	Ca: **913.49 mg**		

Tápanyag-összesítő			
E: **2049.70 kcal**	Feh.: **74.49 g**	Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, 15, (10, 12)]	
Zsír: **86.67 g**	Tel. zsír: **6.43 g**		
Szénh.: **243.87 g**	Cukor: **40.87 g**		
Só: **11.29 g**	Ca: **505.58 mg**		

Tápanyag-összesítő			
E: **2538.53 kcal**	Feh.: **91.91 g**	Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, 15, (5, 8, 10, 11)]	
Zsír: **114.35 g**	Tel. zsír: **24.89**		
Szénh.: **278.20 g**	Cukor: **12.48 g**		
Só: **13.54 g**	Ca: **185.14 mg**		

Tápanyag-összesítő			
E: **2419.01 kcal**	Feh.: **77.07 g**	Allergének összesen: [1, 3, 7, 9, (5, 6, 8, 10, 11, 12)]	
Zsír: **107.85 g**	Tel. zsír: **19.96 g**		
Szénh.: **287.92 g**	Cukor: **39.95 g**		
Só: **9.98 g**	Ca: **536.69 mg**		

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