Heti étlap

SZIK Árpád Technikum, Szakképző Iskola

2026-11-23 – 2026-11-29

48. hét

ANNO 1996 2026 30 ÉV

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

Hétfő
2026-11-23

REGGELI
- Karácsonyi kakaó [1, 7, (3, 5, 6, 9, 10, 11)]
- Kalács [1, 3, 7, (5, 6, 8, 11)]

EBÉD
- Rizsleves [9, (1, 3, 6, 7, 10)]
- Sárgaborsó főzelék [1]
- Sült virsli [(6, 7)]

VACSORA
- Mák szórat [(1, 5, 6, 7, 8, 11)]
- Tészta [1]

Tápanyag-összesítő

E: **2026.80 kcal**	Feh.: **80.01 g**
Zsír: **77.05 g**	Tel. zsír: **21.74**
Szénh.: **251.35 g**	Cukor: **29.28 g**
Só: **8.65 g**	Ca: **1015.46 m**

Allergének összesen: [1, 3, 7, 9, (5, 6, 8, 10, 11)]

Kedd
2026-11-24

REGGELI
- Citromos tea
- Tarja
- Liga margarin
- Paprika
- Tk. zsemle [1, (5, 6, 8, 11)]

EBÉD
- Joghurtos hagymaleves [1, 3, 6, 7]
- Zöldborsós csirkemáj
- Burgonya főtt

VACSORA
- Temesvári sertésragu [7]
- Párolt rizs

Tápanyag-összesítő

E: **1902.42 kcal**	Feh.: **81.74 g**
Zsír: **91.24 g**	Tel. zsír: **17.25**
Szénh.: **190.98 g**	Cukor: **19.33 g**
Só: **13.68 g**	Ca: **344.36 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, (5, 8, 11)]

Szerda
2026-11-25

REGGELI
- Tejeskávé [1, 7, (5)]
- Tk. pogácsa [1, 6, 7, (3)]

EBÉD
- Húsgombócleves [1, 3, 7, 9, (5, 6, 10)]
- Rakott zöldbab [7]
- Banán

VACSORA
- Szilvás gombóc [1, 3, (7, 12)]
- Fahéjas szórat

Tápanyag-összesítő

E: **1996.34 kcal**	Feh.: **64.48 g**
Zsír: **76.07 g**	Tel. zsír: **15.60**
Szénh.: **259.91 g**	Cukor: **48.30 g**
Só: **9.46 g**	Ca: **447.04 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, (5, 10, 12)]

Csütörtök
2026-11-26

REGGELI
- Csipkebogyó tea
- Pulyka felvágott [1, 6, 7]
- Liga margarin
- Jégretek
- Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]

EBÉD
- Rozmaringos, csirkeragu leves [1, 9, (3, 6, 7, 10)]
- Piskóta rolád [1, 3, (6, 7)]

VACSORA
- Ázsiai, csirkés tészta [1, 6, (7, 10)]

Tápanyag-összesítő

E: **1359.57 kcal**	Feh.: **63.36 g**
Zsír: **39.17 g**	Tel. zsír: **4.83 g**
Szénh.: **178.90 g**	Cukor: **40.04 g**
Só: **4.68 g**	Ca: **80.71 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, (10)]

Péntek
2026-11-27

REGGELI
- Áfonyás tea
- Tonhalkrém [3, 4, 10]
- Kígyóuborka
- Tk. zsemle [1, (5, 6, 8, 11)]

EBÉD
- Almaleves [1, 7]
- Arrabbiata penne [1, 9, (3, 6, 7, 10)]
- Reszelt sajt [7]

VACSORA
- Gombapörkölt
- Galuska köret [1, 3]

Tápanyag-összesítő

E: **1913.61 kcal**	Feh.: **67.55 g**
Zsír: **77.48 g**	Tel. zsír: **17.54**
Szénh.: **239.56 g**	Cukor: **21.87 g**
Só: **13.29 g**	Ca: **471.13 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 4, 7, 9, 10, (5, 6, 8, 11)]

Szombat
2026-11-28

REGGELI
- Tej [7]
- Ízes levél [1, 3, 7, (5, 6, 8)]

TÍZÓRAI
- Gyümölcsjoghurt [7]

EBÉD
- Vegyes gyümölcsleves [1, 7]
- Penne tonhalas, paradicsomos [1, 4]
- Reszelt sajt [7]

UZSONNA
- Rostos ivólé [(12)]
- Keksz [1, 6, 7, (3, 5, 8, 11)]

VACSORA
- Burgonyafőzelék [1, 7, 9, (3, 6, 10)]
- Sült virsli [(6, 7)]

Tápanyag-összesítő

E: **2953.75 kcal**	Feh.: **83.68 g**
Zsír: **116.20 g**	Tel. zsír: **32.62**
Szénh.: **383.24 g**	Cukor: **30.67 g**
Só: **10.16 g**	Ca: **932.50 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 4, 6, 7, 9, (5, 8, 10, 11, 12)]

Vasárnap
2026-11-29

REGGELI
- Citromos tea
- Tojáskrém [3, 10, (1, 12)]
- Kígyóuborka
- Félbarna kenyér [1, (6, 7)]

TÍZÓRAI
- Alma

EBÉD
- Kertészleves [1, 9, (3, 6, 7, 10)]
- Édes, savanyú csirkemell [6, 11, (1, 7, 10)]
- Párolt rizs

UZSONNA
- Sajtos párizsi [7, (1, 6)]
- Liga margarin
- Zsemle [1]

VACSORA
- Tarhonyáshús [1, 9, (3, 6, 7, 10)]
- Csemege uborka [15]

Tápanyag-összesítő

E: **2307.41 kcal**	Feh.: **86.31 g**
Zsír: **95.87 g**	Tel. zsír: **13.34 g**
Szénh.: **271.72 g**	Cukor: **21.48 g**
Só: **15.41 g**	Ca: **370.89 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 15, (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