Heti étlap

SZIK Tóparti Gimnázium és Művészeti Szakisk.

2026-11-02 – 2026-11-08

45. hét

ANNO 1996 2026 30 ÉV

INTÉZMÉNY **SZIK Tóparti Gimnázium és Művészeti Szakisk.** | KORCSOPORT **Gyermek 11-14** | DIÉTA **Normál**

Hétfő 2026-11-02

TÍZÓRAI
- Kakaó [7, (1, 6)]
- Pizzás csiga [1, 3, 7, (6)]

EBÉD
- Karfiolleves magyaros [9, (1, 3, 6, 7, 10)]
- Bolognai spagetti [1, 9, (3, 6, 7, 10)]
- Reszelt sajt [7]

UZSONNA
- Sajtkrém [7]
- Jégretek
- Tk. zsemle [1, (5, 6, 8, 11)]

Tápanyag-összesítő

E: **1300.41 kcal**	Feh.: **53.14 g**
Zsír: **72.64 g**	Tel. zsír: **23.35 g**
Szénh.: **111.79 g**	Cukor: **23.91 g**
Só: **5.75 g**	Ca: **761.64 mg**

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

Kedd 2026-11-03

TÍZÓRAI
- Csipkebogyó tea
- Trappista sajt [7]
- Liga margarin
- Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]

EBÉD
- Tarhonyaleves [1]
- Zöldborsófőzelék [1, 7]
- Főtt tojás ebéd [3]
- Körte

UZSONNA
- Kőrözött [7]
- Paprika
- Zsemle [1]

Tápanyag-összesítő

E: **1297.94 kcal**	Feh.: **51.21 g**
Zsír: **54.48 g**	Tel. zsír: **16.52 g**
Szénh.: **148.06 g**	Cukor: **19.18 g**
Só: **6.26 g**	Ca: **408.64 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 6, 7]

Szerda 2026-11-04

TÍZÓRAI
- Tej [7]
- Barackíz
- Liga margarin
- Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]

EBÉD
- Legényfogó leves [1, 7, 9, (3, 6, 10)]
- Káposztás kocka [1]

UZSONNA
- Marha párizsi [(1, 6, 7)]
- Liga margarin
- Kígyóuborka
- Bagett [1, (3, 5, 6, 7, 8, 11)]

Tápanyag-összesítő

E: **1326.99 kcal**	Feh.: **40.64 g**
Zsír: **49.04 g**	Tel. zsír: **12.70 g**
Szénh.: **187.68 g**	Cukor: **45.70 g**
Só: **5.66 g**	Ca: **408.25 mg**

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

Csütörtök 2026-11-05

TÍZÓRAI
- Barackos tea
- Tojáskrém [3, 10, (1, 12)]
- Paprika
- Császár zsemle [1, (6, 7, 8, 11)]

EBÉD
- Rizsleves [9, (1, 3, 6, 7, 10)]
- Fejtett babfőzelék [1, 7, 9, 10, (3, 6, 12)]
- Fűszeres pecsenye [1]

UZSONNA
- Kakaó poharas [7, (1, 6)]
- Tk. kifli [1, 6, (3, 7, 8)]

Tápanyag-összesítő

E: **1319.53 kcal**	Feh.: **53.23 g**
Zsír: **65.21 g**	Tel. zsír: **7.33 g**
Szénh.: **131.48 g**	Cukor: **18.48 g**
Só: **5.99 g**	Ca: **415.12 mg**

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

Péntek 2026-11-06

TÍZÓRAI
- Tej [7]
- Kenőmájas [1, 6, 7, (3, 9, 10)]
- Kígyóuborka
- Tk. zsemle [1, (5, 6, 8, 11)]

EBÉD
- Sajtkrémleves [1, 3, 7]
- Pirított zsemlekocka [1]
- Paprikás burgonya virslivel [(6, 7)]
- Mongol saláta [15]

UZSONNA
- Dejós rúd [1]

Tápanyag-összesítő

E: **1284.32 kcal**	Feh.: **48.30 g**
Zsír: **69.25 g**	Tel. zsír: **25.06 g**
Szénh.: **118.34 g**	Cukor: **18.03 g**
Só: **6.10 g**	Ca: **422.30 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 15, (5, 8, 9, 10, 11)]

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.

Heti étlap

SZIK Tóparti Gimnázium és Művészeti Szakisk.

2026-11-02 – 2026-11-08

45. hét

ANNO 1996 2026 30 ÉV

INTÉZMÉNY **SZIK Tóparti Gimnázium és Művészeti Szakisk.** | KORCSOPORT **Gyermek 15-18** | DIÉTA **Normál**

Hétfő
2026-11-02

EBÉD

- Karfiolleves magyaros [9, (1, 3, 6, 7, 10)]
- Bolognai spagetti [1, 9, (3, 6, 7, 10)]
- Reszelt sajt [7]

Tápanyag-összesítő

E: **835.96 kcal**	Feh.: **36.48 g**
Zsír: **45.14 g**	Tel. zsír: **10.02 g**
Szénh.: **71.12 g**	Cukor: **11.00 g**
Só: **4.30 g**	Ca: **394.12 mg**

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

Kedd
2026-11-03

EBÉD

- Tarhonyaleves [1]
- Zöldborsófőzelék [1, 7]
- Főtt tojás ebéd [3]
- Körte

Tápanyag-összesítő

E: **750.94 kcal**	Feh.: **30.10 g**
Zsír: **29.31 g**	Tel. zsír: **5.57 g**
Szénh.: **89.72 g**	Cukor: **15.73 g**
Só: **3.46 g**	Ca: **169.68 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 7]

Szerda
2026-11-04

EBÉD

- Legényfogó leves [1, 7, 9, (3, 6, 10)]
- Káposztás kocka [1]

Tápanyag-összesítő

E: **727.63 kcal**	Feh.: **24.97 g**
Zsír: **14.86 g**	Tel. zsír: **2.20 g**
Szénh.: **124.64 g**	Cukor: **30.70 g**
Só: **3.30 g**	Ca: **105.02 mg**

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

Csütörtök
2026-11-05

EBÉD

- Rizsleves [9, (1, 3, 6, 7, 10)]
- Fejtett babfőzelék [1, 7, 9, 10, (3, 6, 12)]
- Fűszeres pecsenye [1]

Tápanyag-összesítő

E: **995.95 kcal**	Feh.: **39.76 g**
Zsír: **52.65 g**	Tel. zsír: **5.85 g**
Szénh.: **87.38 g**	Cukor: **16.75 g**
Só: **5.31 g**	Ca: **385.13 mg**

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

Péntek
2026-11-06

EBÉD

- Sajtkrémleves [1, 3, 7]
- Pirított zsemlekocka [1]
- Paprikás burgonya virslivel [(6, 7)]
- Mongol saláta [15]

Tápanyag-összesítő

E: **932.79 kcal**	Feh.: **27.55 g**
Zsír: **56.99 g**	Tel. zsír: **23.22 g**
Szénh.: **76.18 g**	Cukor: **4.82 g**
Só: **5.37 g**	Ca: **145.75 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 7, 15, (6)]

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.