Heti étlap

SZIK Tóparti Gimnázium és Művészeti Szakisk.

2026-11-23 – 2026-11-29

48. hét

ANNO 1996 2026 30 ÉV

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

Hétfő 2026-11-23

TÍZÓRAI
- 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)]

UZSONNA
- Kenőmájas [1, 6, 7, (3, 9, 10)]
- Savanyú káposzta [(10, 12)]
- Alba magvas rúd [1, 6, 7, (3, 8, 11)]

Tápanyag-összesítő

E: **1347.32 kcal**	Feh.: **53.62 g**
Zsír: **57.39 g**	Tel. zsír: **17.80 g**
Szénh.: **152.88 g**	Cukor: **20.04 g**
Só: **6.70 g**	Ca: **410.87 mg**

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

Kedd 2026-11-24

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

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

UZSONNA
- Vaníliás túrókrém [7]
- Félbarna kenyér [1, (6, 7)]

Tápanyag-összesítő

E: **1115.95 kcal**	Feh.: **51.68 g**
Zsír: **41.01 g**	Tel. zsír: **11.42 g**
Szénh.: **137.18 g**	Cukor: **10.74 g**
Só: **7.91 g**	Ca: **177.52 mg**

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

Szerda 2026-11-25

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

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

UZSONNA
- Mustáros sonkakrém [1, 6, 7, 10, (12)]
- Kígyóuborka
- Bagett [1, (3, 5, 6, 7, 8, 11)]

Tápanyag-összesítő

E: **1305.09 kcal**	Feh.: **52.83 g**
Zsír: **58.63 g**	Tel. zsír: **15.56 g**
Szénh.: **143.97 g**	Cukor: **45.84 g**
Só: **4.98 g**	Ca: **424.50 mg**

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

Csütörtök 2026-11-26

TÍZÓRAI
- 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)]

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

Tápanyag-összesítő

E: **1048.27 kcal**	Feh.: **43.50 g**
Zsír: **36.76 g**	Tel. zsír: **8.56 g**
Szénh.: **127.69 g**	Cukor: **34.71 g**
Só: **2.96 g**	Ca: **344.84 mg**

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

Péntek 2026-11-27

TÍZÓRAI
- 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]

UZSONNA
- Tk. kakaós csiga [1, 7, (3, 8, 11)]

Tápanyag-összesítő

E: **974.50 kcal**	Feh.: **34.87 g**
Zsír: **50.14 g**	Tel. zsír: **14.00 g**
Szénh.: **100.23 g**	Cukor: **4.64 g**
Só: **3.35 g**	Ca: **368.45 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 4, 7, 9, 10, (5, 6, 8, 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.

2026-11-23 – 2026-11-29

48. hét

ANNO 1996 2026 30 ÉV

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

Hétfő
2026-11-23

EBÉD

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

Tápanyag-összesítő

E: **897.33 kcal**	Feh.: **42.59 g**
Zsír: **42.10 g**	Tel. zsír: **11.31 g**
Szénh.: **85.46 g**	Cukor: **15.39 g**
Só: **5.78 g**	Ca: **347.73 mg**

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

Kedd
2026-11-24

EBÉD

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

Tápanyag-összesítő

E: **644.63 kcal**	Feh.: **36.10 g**
Zsír: **21.90 g**	Tel. zsír: **5.36 g**
Szénh.: **74.55 g**	Cukor: **8.85 g**
Só: **4.69 g**	Ca: **122.73 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 6, 7]

Szerda
2026-11-25

EBÉD

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

Tápanyag-összesítő

E: **882.05 kcal**	Feh.: **32.85 g**
Zsír: **42.73 g**	Tel. zsír: **11.02 g**
Szénh.: **79.78 g**	Cukor: **31.43 g**
Só: **5.29 g**	Ca: **91.95 mg**

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

Csütörtök
2026-11-26

EBÉD

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

Tápanyag-összesítő

E: **532.23 kcal**	Feh.: **18.22 g**
Zsír: **15.36 g**	Tel. zsír: **0.43 g**
Szénh.: **69.93 g**	Cukor: **36.50 g**
Só: **1.14 g**	Ca: **18.63 mg**

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

Péntek
2026-11-27

EBÉD

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

Tápanyag-összesítő

E: **818.93 kcal**	Feh.: **28.56 g**
Zsír: **28.06 g**	Tel. zsír: **11.33 g**
Szénh.: **113.50 g**	Cukor: **17.88 g**
Só: **4.42 g**	Ca: **403.77 mg**

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

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.