Heti étlap

SZIK Vörösmarty M. Ált. Isk. Ligetsori

2026-11-02 – 2026-11-08

45. hét

ANNO 1996 2026 30 ÉV

INTÉZMÉNY **SZIK Vörösmarty M. Ált. Isk. Ligetsori** | KORCSOPORT **Gyermek 07-10** | 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: **1298.64 kcal**	Feh.: **53.09 g**
Zsír: **72.63 g**	Tel. zsír: **23.35 g**
Szénh.: **111.42 g**	Cukor: **23.91 g**
Só: **5.72 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: **1247.60 kcal**	Feh.: **51.21 g**
Zsír: **48.88 g**	Tel. zsír: **14.83 g**
Szénh.: **148.05 g**	Cukor: **19.20 g**
Só: **5.69 g**	Ca: **404.68 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: **1239.79 kcal**	Feh.: **40.60 g**
Zsír: **39.44 g**	Tel. zsír: **10.09 g**
Szénh.: **187.61 g**	Cukor: **45.64 g**
Só: **5.50 g**	Ca: **406.33 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 Vörösmarty M. Ált. Isk. Ligetsori

2026-11-02 – 2026-11-08

45. hét

ANNO 1996 2026 30 ÉV

INTÉZMÉNY	KORCSOPORT	DIÉTA	FELELŐS DIETETIKUS
SZIK Vörösmarty M. Ált. Isk. Ligetsori	Gyermek 07-10	Tej-, tojásmentes	Tárczy Virág

Hétfő 2026-11-02

TÍZÓRAI
- Citromos tea
- Csirkemell sonka GM TM LM TOM
- Margarin tejm.
- Kenyér, teljes kiőrlésű TM [1, (6, 11, 13)]
- Paradicsom

EBÉD
- Rántott leves tm [1]
- Pirított kenyérkocka tm [1]
- Roston csirkemellszelet TM [(1)]
- Karalábéfőzelék tm [1, 9, (10)]
- Fehérkenyér TM TOM [1]

UZSONNA
- Padlizsánkrém TM TOM [10, (1)]
- Fehérkenyér TM TOM [1]
- Almalé

Tápanyag-összesítő

E: **1104.57 kcal**	Feh.: **53.60 g**
Zsír: **37.78 g**	Tel. zsír: **4.20 g**
Szénh.: **136.36 g**	Cukor: **8.23 g**
Só: **6.17 g**	Ca: **103.23 mg**

Allergének összesen: [1, 9, 10, (6, 11, 13)]

Kedd 2026-11-03

TÍZÓRAI
- Kakaó rizsitallal TM GM
- Méz
- Margarin tejm.
- Fehérkenyér TM TOM [1]

EBÉD
- Karfiolleves tm [1, 9, (10)]
- Sertéssült, fokhagymás [(1)]
- Burgonya, petrzselymes
- Almabefőtt

UZSONNA
- Csirkemell sonka GM TM LM TOM
- Margarin tejm.
- Fehérkenyér TM TOM [1]
- Kígyóuborka

Tápanyag-összesítő

E: **1180.34 kcal**	Feh.: **47.31 g**
Zsír: **40.32 g**	Tel. zsír: **4.99 g**
Szénh.: **151.69 g**	Cukor: **8.50 g**
Só: **3.55 g**	Ca: **71.32 mg**

Allergének összesen: [1, 9, (10)]

Szerda 2026-11-04

TÍZÓRAI
- Citromos tea
- Sonkakrém, házi tm tom lm [10, (1, 12)]
- Kenyér, teljes kiőrlésű TM [1, (6, 11, 13)]
- Kígyóuborka

EBÉD
- Vegyes zöldségleves tm [9, (1, 10)]
- Vagdaltszelet TM TOM [1, 9, (10)]
- Paradicsomos káposztafőzelék tm [1]
- Fehérkenyér TM TOM [1]

UZSONNA
- Banán
- Abonett korpával TM LM TOM [1]

Tápanyag-összesítő

E: **1032.76 kcal**	Feh.: **41.06 g**
Zsír: **32.93 g**	Tel. zsír: **3.28 g**
Szénh.: **136.09 g**	Cukor: **40.27 g**
Só: **3.45 g**	Ca: **119.92 mg**

Allergének összesen: [1, 9, 10, (6, 11, 12, 13)]

Csütörtök 2026-11-05

TÍZÓRAI
- Citromos tea
- Kenőmájas Pápai TM TOM [10]
- Fehérkenyér TM TOM [1]
- Kígyóuborka

EBÉD
- Babgulyás, zöldséges TM [1, 9, (10)]
- Grízes tészta lekvárral TOM [1, 12]

UZSONNA
- Párizsi, baromfi GM TM TOM LM
- Margarin tejm.
- Kenyér, teljes kiőrlésű TM [1, (6, 11, 13)]
- Kígyóuborka

Tápanyag-összesítő

E: **1231.07 kcal**	Feh.: **47.84 g**
Zsír: **36.60 g**	Tel. zsír: **2.82 g**
Szénh.: **175.67 g**	Cukor: **6.91 g**
Só: **6.95 g**	Ca: **84.14 mg**

Allergének összesen: [1, 9, 10, 12, (6, 11, 13)]

Péntek 2026-11-06

TÍZÓRAI
- Fahéjas zabital TM LM
- Zabpehely [1]

EBÉD
- Gyümölcsleves TM [1]
- Resztelt csirkemáj TM [(1)]
- Párolt rizs TM
- Uborkasaláta [(12)]

UZSONNA
- Csemege szalámi TM TOM
- Sárgarépás margarinkrém TM
- Zsemle TM [1, (13)]
- Kígyóuborka

Tápanyag-összesítő

E: **1251.42 kcal**	Feh.: **45.31 g**
Zsír: **43.98 g**	Tel. zsír: **4.99 g**
Szénh.: **164.78 g**	Cukor: **25.11 g**
Só: **6.14 g**	Ca: **85.56 mg**

Allergének összesen: [1, (12, 13)]

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 Vörösmarty M. Ált. Isk. Ligetsori

2026-11-02 – 2026-11-08

45. hét

ANNO 1996 2026 30 ÉV

INTÉZMÉNY	KORCSOPORT	DIÉTA	FELELŐS DIETETIKUS
SZIK Vörösmarty M. Ált. Isk. Ligetsori	Gyermek 07-10	Tejmentes	Tárczy Virág

Hétfő
2026-11-02

TÍZÓRAI
- Citromos tea
- Csirkemell sonka GM TM LM TOM
- Margarin tejm.
- Kenyér, teljes kiőrlésű TM [1, (6, 11, 13)]
- Paradicsom

EBÉD
- Rántott leves tm [1]
- Pirított kenyérkocka tm [1]
- Roston csirkemellszelet TM [(1)]
- Karalábéfőzelék TM [1, 9, (10)]
- Fehérkenyér TM TOM [1]

UZSONNA
- Padlizsánkrém TM TOM [10, (1)]
- Fehérkenyér TM TOM [1]
- Almalé

Tápanyag-összesítő

E: **1499.01 kcal**	Feh.: **68.99 g**
Zsír: **38.92 g**	Tel. zsír: **4.20 g**
Szénh.: **216.62 g**	Cukor: **8.23 g**
Só: **4.61 g**	Ca: **118.05 mg**

Allergének összesen: [1, 9, 10, (6, 11, 13)]

Kedd
2026-11-03

TÍZÓRAI
- Kakaó rizsitallal TM GM
- Méz
- Margarin tejm.
- Fehérkenyér TM TOM [1]

EBÉD
- Karfiolleves tm [1, 9, (10)]
- Sertéssült, fokhagymás [(1)]
- Burgonya, petrzselymes
- Almabefőtt

UZSONNA
- Csirkemell sonka GM TM LM TOM
- Margarin tejm.
- Fehérkenyér TM TOM [1]
- Kígyóuborka

Tápanyag-összesítő

E: **1180.34 kcal**	Feh.: **47.31 g**
Zsír: **40.32 g**	Tel. zsír: **4.99 g**
Szénh.: **151.69 g**	Cukor: **8.50 g**
Só: **3.55 g**	Ca: **71.32 mg**

Allergének összesen: [1, 9, (10)]

Szerda
2026-11-04

TÍZÓRAI
- Citromos tea
- Sonkakrém, házi tm tom lm [10, (1, 12)]
- Kenyér, teljes kiőrlésű TM [1, (6, 11, 13)]
- Kígyóuborka

EBÉD
- Vegyes zöldségleves tm [9, (1, 10)]
- Vagdaltszelet TM TOM [1, 9, (10)]
- Paradicsomos káposztafőzelék TM [1]
- Fehérkenyér TM TOM [1]

UZSONNA
- Banán
- Abonett korpával TM LM TOM [1]

Tápanyag-összesítő

E: **1032.76 kcal**	Feh.: **41.06 g**
Zsír: **32.93 g**	Tel. zsír: **3.28 g**
Szénh.: **136.09 g**	Cukor: **40.27 g**
Só: **3.45 g**	Ca: **119.92 mg**

Allergének összesen: [1, 9, 10, (6, 11, 12, 13)]

Csütörtök
2026-11-05

TÍZÓRAI
- Citromos tea
- Főtt tojás [3]
- Margarin tejm.
- Fehérkenyér TM TOM [1]
- Kígyóuborka

EBÉD
- Babgulyás, zöldséges TM [1, 9, (10)]
- Grízes tészta lekvárral TOM [1, 12]

UZSONNA
- Párizsi, baromfi GM TM TOM LM
- Margarin tejm.
- Kenyér, teljes kiőrlésű TM [1, (6, 11, 13)]
- Kígyóuborka

Tápanyag-összesítő

E: **1238.33 kcal**	Feh.: **45.91 g**
Zsír: **38.20 g**	Tel. zsír: **5.38 g**
Szénh.: **175.69 g**	Cukor: **7.13 g**
Só: **6.28 g**	Ca: **98.00 mg**

Allergének összesen: [1, 3, 9, 12, (6, 10, 11, 13)]

Péntek
2026-11-06

TÍZÓRAI
- Fahéjas zabital TM LM
- Zabpehely [1]

EBÉD
- Gyümölcsleves TM [1]
- Resztelt csirkemáj TM [(1)]
- Párolt rizs TM
- Uborkasaláta [(12)]

UZSONNA
- Csemege szalámi TM TOM
- Sárgarépás margarinkrém TM
- Zsemle TM [1, (13)]
- Kígyóuborka

Tápanyag-összesítő

E: **1251.42 kcal**	Feh.: **45.31 g**
Zsír: **43.98 g**	Tel. zsír: **4.99 g**
Szénh.: **164.78 g**	Cukor: **25.11 g**
Só: **6.14 g**	Ca: **85.56 mg**

Allergének összesen: [1, (12, 13)]

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 Vörösmarty M. Ált. Isk. Ligetsori

2026-11-02 – 2026-11-08

45. hét

ANNO 1996 2026 30 ÉV

INTÉZMÉNY **SZIK Vörösmarty M. Ált. Isk. Ligetsori** | 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.