Heti étlap

SZIK Vörösmarty M. Ált. Isk. Ligetsori

2026-11-09 – 2026-11-15

46. hét

ANNO 1996 2026 30 ÉV

INTÉZMÉNY **SZIK Vörösmarty M. Ált. Isk. Ligetsori** | KORCSOPORT **Gyermek 07-10** | DIÉTA **Normál**

Hétfő 2026-11-09	Kedd 2026-11-10	Szerda 2026-11-11	Csütörtök 2026-11-12	Péntek 2026-11-13
TÍZÓRAI • Tejeskávé [1, 7, (5)] • Sajtos stangli [1, 3, 7, (6)]	**TÍZÓRAI** • Erdei gyümölcstea • Zala felvágott [(1, 6, 7)] • Liga margarin • Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]	**TÍZÓRAI** • Karamell [7] • Tk. kifli [1, 6, (3, 7, 8)]	**TÍZÓRAI** • Citromos tea • Főtt tojás [3] • Liga margarin • Paprika • Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]	**TÍZÓRAI** • Tej [7] • Sonka [(1, 6, 7)] • Liga margarin • Jégretek • Zsemle [1]
EBÉD • Májgaluska leves [1, 6, 9, (3, 7, 10)] • Kelkáposzta főzelék [1] • Csirkepörkölt [9, (1, 3, 6, 7, 10)]	**EBÉD** • Zöldborsóleves [1, 9, (3, 6, 7, 10)] • Húsgombóc [3] • Paradicsom mártás [1, 9] • Burgonya főtt	**EBÉD** • Olasz zöldségleves [9, (1, 3, 6, 7, 10)] • Vadas csirketokány [1, 7, 10, (12)] • Tészta [1]	**EBÉD** • Bableves hm. [9, (1, 3, 6, 7, 10)] • Tejberizs [7] • Fahéjas szórat	**EBÉD** • Zelleres burgonyakrém leves [1, 7, 9, (3, 6, 10)] • Levesgyöngy [1, 3, 7, (6, 9, 10, 11)] • Rakott karfiol [7, 9, (1, 3, 6, 10)] • Banán
UZSONNA • Napraforgómagvas, zöldfűszeres sajtkrém [7] • Sárgarépa • Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]	**UZSONNA** • Gyümölcsjoghurt [7] • Kifli [1, 6, (3, 7, 8)]	**UZSONNA** • Házi húskrém [3, 6, 7] • Kígyóuborka • Zsemle [1]	**UZSONNA** • Tonhalkrém [3, 4, 10] • Alma • Zsemle [1]	**UZSONNA** • Tk. pogácsa [1, 6, 7, (3)]
Tápanyag-összesítő E: **1071.84 kcal** Feh.: **49.36 g** Zsír: **48.04 g** Tel. zsír: **12.27 g** Szénh.: **107.75 g** Cukor: **28.72 g** Só: **5.10 g** Ca: **499.45 mg** Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, (5, 10)]	**Tápanyag-összesítő** E: **1461.32 kcal** Feh.: **49.26 g** Zsír: **55.85 g** Tel. zsír: **8.80 g** Szénh.: **184.81 g** Cukor: **20.22 g** Só: **8.23 g** Ca: **290.47 mg** Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, (8, 10)]	**Tápanyag-összesítő** E: **1160.02 kcal** Feh.: **54.79 g** Zsír: **40.88 g** Tel. zsír: **6.67 g** Szénh.: **147.85 g** Cukor: **31.11 g** Só: **7.07 g** Ca: **555.79 mg** Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, 10, (8, 12)]	**Tápanyag-összesítő** E: **1202.97 kcal** Feh.: **39.12 g** Zsír: **44.31 g** Tel. zsír: **8.45 g** Szénh.: **160.47 g** Cukor: **20.73 g** Só: **2.38 g** Ca: **395.72 mg** Allergének összesen: [1, 3, 4, 6, 7, 9, 10]	**Tápanyag-összesítő** E: **1339.76 kcal** Feh.: **51.09 g** Zsír: **60.11 g** Tel. zsír: **12.00 g** Szénh.: **150.42 g** Cukor: **54.12 g** Só: **7.15 g** Ca: **504.65 mg** Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 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

2026-11-09 – 2026-11-15

46. hét

ANNO 1996 2026 30 ÉV

INTÉZMÉNY **SZIK Vörösmarty M. Ált. Isk. Ligetsori** | KORCSOPORT **Gyermek 11-14** | DIÉTA **Normál**

Hétfő 2026-11-09	Kedd 2026-11-10	Szerda 2026-11-11	Csütörtök 2026-11-12	Péntek 2026-11-13
TÍZÓRAI • Tejeskávé [1, 7, (5)] • Sajtos stangli [1, 3, 7, (6)]	**TÍZÓRAI** • Erdei gyümölcstea • Zala felvágott [(1, 6, 7)] • Liga margarin • Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]	**TÍZÓRAI** • Karamell [7] • Tk. kifli [1, 6, (3, 7, 8)]	**TÍZÓRAI** • Citromos tea • Főtt tojás [3] • Liga margarin • Paprika • Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]	**TÍZÓRAI** • Tej [7] • Sonka [(1, 6, 7)] • Liga margarin • Jégretek • Zsemle [1]
EBÉD • Májgaluska leves [1, 6, 9, (3, 7, 10)] • Kelkáposzta főzelék [1] • Csirkepörkölt [9, (1, 3, 6, 7, 10)]	**EBÉD** • Zöldborsóleves [1, 9, (3, 6, 7, 10)] • Húsgombóc [3] • Paradicsom mártás [1, 9] • Burgonya főtt	**EBÉD** • Olasz zöldségleves [9, (1, 3, 6, 7, 10)] • Vadas csirketokány [1, 7, 10, (12)] • Tészta [1]	**EBÉD** • Bableves hm. [9, (1, 3, 6, 7, 10)] • Tejberizs [7] • Fahéjas szórat	**EBÉD** • Zelleres burgonyakrém leves [1, 7, 9, (3, 6, 10)] • Levesgyöngy [1, 3, 7, (6, 9, 10, 11)] • Rakott karfiol [7, 9, (1, 3, 6, 10)] • Banán
UZSONNA • Napraforgómagvas, zöldfűszeres sajtkrém [7] • Sárgarépa • Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]	**UZSONNA** • Gyümölcsjoghurt [7] • Kifli [1, 6, (3, 7, 8)]	**UZSONNA** • Házi húskrém [3, 6, 7] • Kígyóuborka • Zsemle [1]	**UZSONNA** • Tonhalkrém [3, 4, 10] • Alma • Zsemle [1]	**UZSONNA** • Tk. pogácsa [1, 6, 7, (3)]
Tápanyag-összesítő E: **1087.89 kcal** Feh.: **51.67 g** Zsír: **48.58 g** Tel. zsír: **12.40 g** Szénh.: **108.22 g** Cukor: **29.14 g** Só: **5.13 g** Ca: **504.72 mg** Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, (5, 10)]	**Tápanyag-összesítő** E: **1505.22 kcal** Feh.: **49.30 g** Zsír: **60.65 g** Tel. zsír: **10.11 g** Szénh.: **184.89 g** Cukor: **20.30 g** Só: **8.31 g** Ca: **292.65 mg** Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, (8, 10)]	**Tápanyag-összesítő** E: **1193.76 kcal** Feh.: **58.22 g** Zsír: **41.94 g** Tel. zsír: **6.84 g** Szénh.: **150.37 g** Cukor: **32.11 g** Só: **7.10 g** Ca: **598.62 mg** Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, 10, (8, 12)]	**Tápanyag-összesítő** E: **1246.61 kcal** Feh.: **39.14 g** Zsír: **49.11 g** Tel. zsír: **9.76 g** Szénh.: **160.51 g** Cukor: **20.77 g** Só: **2.49 g** Ca: **396.71 mg** Allergének összesen: [1, 3, 4, 6, 7, 9, 10]	**Tápanyag-összesítő** E: **1383.36 kcal** Feh.: **51.11 g** Zsír: **64.91 g** Tel. zsír: **13.31 g** Szénh.: **150.45 g** Cukor: **54.15 g** Só: **7.23 g** Ca: **505.61 mg** Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 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.

SZIK Vörösmarty M. Ált. Isk. Ligetsori · Gyermek 11-14 · Normál