Heti étlap

SZIK Vörösmarty M. Ált. Isk. Ligetsori

2026-11-16 – 2026-11-22

47. hét

ANNO 1996 2026 30 ÉV

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

Hétfő 2026-11-16	Kedd 2026-11-17	Szerda 2026-11-18	Csütörtök 2026-11-19	Péntek 2026-11-20
TÍZÓRAI • Áfonyás tea • Kockasajt [7] • Kifli [1, 6, (3, 7, 8)]	**TÍZÓRAI** • Csipkebogyó tea • Löncsfelvágott [(1, 6, 7)] • Liga margarin • Sárgarépa • Tk. kenyér [1, 6, (3, 7)]	**TÍZÓRAI** • Tejeskávé [1, 7, (5)] • Kukoricapehely [1, (5, 6, 7, 8)]	**TÍZÓRAI** • Almás tea • Eidami sajt [7] • Liga margarin • Jégretek • Alba magvas rúd [1, 6, 7, (3, 8, 11)]	**TÍZÓRAI** • Tej [7] • Ökörszem [1, 3, 6, 7]
EBÉD • Árpagyöngyleves [1, 9, (3, 6, 7, 10)] • Pusztapörkölt • Vegyesvágott [15] • Narancs	**EBÉD** • Meggyleves [1, 7] • Rántott halrudacska [1, 3, 4, (6, 7, 9, 10)] • Párolt rizs • Tartármártás [3, 7, 10, (1, 12)]	**EBÉD** • Palócleves [1, 7, 9, (3, 6, 10)] • Túrós tészta [1, 7] • Tejföl [7]	**EBÉD** • Burgonyaleves magyaros [1, 9, (3, 6, 7, 10)] • Tökfőzelék [1, 7, (12)] • Panírozott zöldséggolyó [1, 3, 7] • Tk. kenyér ebéd [1, 6, (3, 7)]	**EBÉD** • Fahéjas sütőtök krémleves [1, 7] • Pirított tökmag • Hentes tokány sertés [15] • Párolt bulgur [1, 9, (3, 6, 7, 10)]
UZSONNA • Mini pizza [1, 3, (6, 7)]	**UZSONNA** • Magyaros vajkrém [7] • Kígyóuborka • Zsemle [1]	**UZSONNA** • Tormás tojáskrém [3, 10, 12, (1, 9)] • Kígyóuborka • Tk. zsemle [1, (5, 6, 8, 11)]	**UZSONNA** • Méz • Liga margarin • Félbarna kenyér [1, (6, 7)]	**UZSONNA** • Csirkemell sonka [(1, 6, 7)] • Liga margarin • Paprika • Tk. stangli [1, 6, (3, 7)]
Tápanyag-összesítő E: **1141.15 kcal** Feh.: **32.03 g** Zsír: **53.29 g** Tel. zsír: **2.64 g** Szénh.: **129.86 g** Cukor: **16.52 g** Só: **5.86 g** Ca: **212.30 mg** Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, 15, (8, 10)]	**Tápanyag-összesítő** E: **1756.02 kcal** Feh.: **44.14 g** Zsír: **86.04 g** Tel. zsír: **13.16 g** Szénh.: **197.65 g** Cukor: **14.18 g** Só: **4.56 g** Ca: **139.29 mg** Allergének összesen: [1, 3, 4, 6, 7, 10, (9, 12)]	**Tápanyag-összesítő** E: **1480.97 kcal** Feh.: **56.28 g** Zsír: **71.02 g** Tel. zsír: **20.89 g** Szénh.: **156.25 g** Cukor: **22.93 g** Só: **5.66 g** Ca: **535.93 mg** Allergének összesen: [1, 3, 7, 9, 10, 12, (5, 6, 8, 11)]	**Tápanyag-összesítő** E: **1289.37 kcal** Feh.: **36.15 g** Zsír: **57.99 g** Tel. zsír: **14.08 g** Szénh.: **156.38 g** Cukor: **17.56 g** Só: **4.73 g** Ca: **414.26 mg** Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, (8, 10, 11, 12)]	**Tápanyag-összesítő** E: **1273.65 kcal** Feh.: **53.40 g** Zsír: **52.07 g** Tel. zsír: **6.25 g** Szénh.: **149.87 g** Cukor: **32.80 g** Só: **5.97 g** Ca: **424.95 mg** Allergének összesen: [1, 3, 6, 7, 9, 15, (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.

Heti étlap

SZIK Vörösmarty M. Ált. Isk. Ligetsori

2026-11-16 – 2026-11-22

47. hét

ANNO 1996 2026 30 ÉV

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

Hétfő 2026-11-16

TÍZÓRAI
- Áfonyás tea
- Kockasajt [7]
- Kifli [1, 6, (3, 7, 8)]

EBÉD
- Árpagyöngyleves [1, 9, (3, 6, 7, 10)]
- Pusztapörkölt
- Vegyesvágott [15]
- Narancs

UZSONNA
- Mini pizza [1, 3, (6, 7)]

Tápanyag-összesítő

E: **1147.41 kcal**	Feh.: **32.24 g**
Zsír: **53.33 g**	Tel. zsír: **2.64 g**
Szénh.: **131.10 g**	Cukor: **17.57 g**
Só: **5.76 g**	Ca: **215.37 mg**

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

Kedd 2026-11-17

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

EBÉD
- Meggyleves [1, 7]
- Rántott halrudacska [1, 3, 4, (6, 7, 9, 10)]
- Párolt rizs
- Tartármártás [3, 7, 10, (1, 12)]

UZSONNA
- Magyaros vajkrém [7]
- Kígyóuborka
- Zsemle [1]

Tápanyag-összesítő

E: **1840.64 kcal**	Feh.: **44.15 g**
Zsír: **91.84 g**	Tel. zsír: **14.57 g**
Szénh.: **205.68 g**	Cukor: **14.21 g**
Só: **4.64 g**	Ca: **140.25 mg**

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

Szerda 2026-11-18

TÍZÓRAI
- Tejeskávé [1, 7, (5)]
- Kukoricapehely [1, (5, 6, 7, 8)]

EBÉD
- Palócleves [1, 7, 9, (3, 6, 10)]
- Túrós tészta [1, 7]
- Tejföl [7]

UZSONNA
- Tormás tojáskrém [3, 10, 12, (1, 9)]
- Kígyóuborka
- Tk. zsemle [1, (5, 6, 8, 11)]

Tápanyag-összesítő

E: **1488.93 kcal**	Feh.: **56.39 g**
Zsír: **71.74 g**	Tel. zsír: **21.30 g**
Szénh.: **156.48 g**	Cukor: **23.18 g**
Só: **5.66 g**	Ca: **542.31 mg**

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

Csütörtök 2026-11-19

TÍZÓRAI
- Almás tea
- Eidami sajt [7]
- Liga margarin
- Jégretek
- Alba magvas rúd [1, 6, 7, (3, 8, 11)]

EBÉD
- Burgonyaleves magyaros [1, 9, (3, 6, 7, 10)]
- Tökfőzelék [1, 7, (12)]
- Panírozott zöldséggolyó [1, 3, 7]
- Tk. kenyér ebéd [1, 6, (3, 7)]

UZSONNA
- Méz
- Liga margarin
- Félbarna kenyér [1, (6, 7)]

Tápanyag-összesítő

E: **1569.71 kcal**	Feh.: **36.13 g**
Zsír: **89.14 g**	Tel. zsír: **19.75 g**
Szénh.: **156.26 g**	Cukor: **17.40 g**
Só: **4.88 g**	Ca: **421.86 mg**

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

Péntek 2026-11-20

TÍZÓRAI
- Tej [7]
- Ökörszem [1, 3, 6, 7]

EBÉD
- Fahéjas sütőtök krémleves [1, 7]
- Pirított tökmag
- Hentes tokány sertés [15]
- Párolt bulgur [1, 9, (3, 6, 7, 10)]

UZSONNA
- Csirkemell sonka [(1, 6, 7)]
- Liga margarin
- Paprika
- Tk. stangli [1, 6, (3, 7)]

Tápanyag-összesítő

E: **1309.17 kcal**	Feh.: **52.80 g**
Zsír: **57.80 g**	Tel. zsír: **7.66 g**
Szénh.: **146.10 g**	Cukor: **32.83 g**
Só: **6.05 g**	Ca: **424.16 mg**

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