Heti étlap

SZIK Vörösmarty M. Ált. Isk. Ligetsori

2026-11-23 – 2026-11-29

48. hét

ANNO 1996 2026 30 ÉV

INTÉZMÉNY **SZIK Vörösmarty M. Ált. Isk. Ligetsori** | KORCSOPORT **Gyermek 07-10** | 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: **5.72 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: **1072.35 kcal**	Feh.: **51.66 g**
Zsír: **36.21 g**	Tel. zsír: **10.12 g**
Szénh.: **137.15 g**	Cukor: **10.71 g**
Só: **7.83 g**	Ca: **176.56 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: **1295.64 kcal**	Feh.: **52.37 g**
Zsír: **58.59 g**	Tel. zsír: **15.56 g**
Szénh.: **142.26 g**	Cukor: **45.57 g**
Só: **4.97 g**	Ca: **420.56 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: **1004.67 kcal**	Feh.: **43.48 g**
Zsír: **31.96 g**	Tel. zsír: **7.25 g**
Szénh.: **127.66 g**	Cukor: **34.68 g**
Só: **2.88 g**	Ca: **343.88 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: **953.01 kcal**	Feh.: **34.88 g**
Zsír: **48.80 g**	Tel. zsír: **13.34 g**
Szénh.: **97.74 g**	Cukor: **4.72 g**
Só: **3.33 g**	Ca: **363.37 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 Vörösmarty M. Ált. Isk. Ligetsori

2026-11-23 – 2026-11-29

48. hét

ANNO 1996 2026 30 ÉV

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