



## Heti étlap

11. hét 2023.03.13. - 2023.03.17. H - P

Oldal: 1

Tulajdonos: [ Precíz Kft. ] - 6000 Kecskemét, Katona József tér 8.

2023.03.10. 14:03:56

37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
04 Alsós tízórai	Tej (1,5%) 2/1 Kalács, fonnott 2/1	Tea citromos 2/1 Szarvasi harcsapástétom zöldsé. 2/1 Kenyér, rozs 2/1 (tízórai, uzsonna) Retek, hónapos 2/1		Tea, zöld 2/1 Párizs k rém margarinnal 2/1 Kenyér, félébarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Zöldhagyma 2/1	Kakao 2/1 FELVÁGOTT, BOTOND SONKA 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kifli, korpás, tízórai 2/1
	energia: 7,0g szénhidrát: 10,6g fehérje: 7,0g cukor: 9,7g zsírtelítettség: 3,10g sól: 0,28g	energia: 8,4g szénhidrát: 38,4g fehérje: 11,20g cukor: 6,6g zsírtelítettség: 1,22g	energia: 10,8g szénhidrát: 37,9g fehérje: 10,8g cukor: 9,4g zsírtelítettség: 6,00g sól: 0,27g	energia: 8,3g szénhidrát: 36,9g fehérje: 8,3g cukor: 6,7g zsírtelítettség: 6,00g sól: 0,41g	energia: 18,6g szénhidrát: 33,5g fehérje: 18,6g cukor: 14,5g zsírtelítettség: 12,60g sól: 0,93g
05 Alsós ebéd A	Daragaluskaleves 2/1 Lencséfőzelék 2/1 Pulykapörkölt 2/1 Kókuszkocka 2/1	Tejfőlds burgonya leves 2/1 Tavaszi sertésszelet 2/1 Petrezselymes rizs 2/1		Tarhonyaleves, zöldséges 2/1 Tonhal Dorozsmai-módra 2/1	Fokhagymás brokkoli krémleves 2/1 Csirkepörkölt 2/1 Tésztekretorsó 2/1 Fejessaláta 2/1
	energia: 51,2g szénhidrát: 98,8g fehérje: 51,2g cukor: 19,0g zsírtelítettség: 14,30g sól: 0,92g	energia: 32,5g szénhidrát: 92,7g fehérje: 12,6g cukor: 4,5g zsírtelítettség: 12,60g sól: 1,04g	energia: 30,1g szénhidrát: 113,9g fehérje: 30,1g cukor: 29,1g zsírtelítettség: 10,2g sól: 0,83g	energia: 41,0g szénhidrát: 79,9g fehérje: 41,0g cukor: 2,7g zsírtelítettség: 30,9g sól: 1,12g	energia: 44,1g szénhidrát: 65,2g fehérje: 44,1g cukor: 8,3g zsírtelítettség: 15,0g sól: 1,33g
06 Alsós uzsonna	Vajkrém, magyaros 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1 Zöldhagyma 2/1	Joghurt, GYUMOLCSOS 2/1 Kifli, uzsonna 2/1		Házi gyümölcs túrós rém 2/1 Kifli, olasz, uzsonna 2/1	Croissant csokis 2/1 Alma 2/1
	energia: 8,9g szénhidrát: 48,5g fehérje: 8,9g cukor: 1,1g zsírtelítettség: 6,50g sól: 0,07g	energia: 9,1g szénhidrát: 51,8g fehérje: 3,7g cukor: 0,0g zsírtelítettség: 3,70g sól: 1,15g	energia: 11,1g szénhidrát: 12,3g fehérje: 11,1g cukor: 0,5g zsírtelítettség: 11,1g sól: 0,47g	energia: 16,7g szénhidrát: 51,2g fehérje: 16,7g cukor: 0,4g zsírtelítettség: 7,4g sól: 0,11g	energia: 3,2g szénhidrát: 29,1g fehérje: 3,2g cukor: 26,2g zsírtelítettség: 4,5g sól: 0,45g
10 Középiskola vacsora	Brassói aprópecsenye 3 Tepsi burgonya 3 Ketchup 3	Erdélyi rakott káposzta 3		Pulykasült, comb 3 Törzburgonya 3 Franciasaláta 3	
	energia: ... fehérje: ... zsírtelítettség: ...	energia: ... fehérje: ... zsírtelítettség: ...	energia: ... fehérje: ... zsírtelítettség: ...	energia: ... fehérje: ... zsírtelítettség: ...	energia: ... fehérje: ... zsírtelítettség: ...