



## Heti étlap

17. hét 2024.04.22. - 2024.04.26. H - P

Oldal: 1

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

2024.04.19. 11:01:37

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

| Étkezés                | Hétfő  | Kedd   | Szerda   | Csütörtök   | Péntek   |
|------------------------|--|--|--|---|--|
| 07 Középiskola reggeli | Tej (1,5%) 3<br>KEDVENC ÍZEK SER TÉSPÁRIZSI (t.t.) 3<br>Margarin LIGHT 3<br>Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)        | Tea citromos 3<br>KEDVENC ÍZEK MÁJAS (t.t.) 3<br>Kenyér, rozs 3 (reggeli, vacsora)<br>Paprika TV 3                   | Karamellás tej 3<br>Sajt, Trappista 3<br>Margarin LIGHT 3<br>Zs emle, s zezámos, reggeli 3                             | Tea gy ümöbösös 3<br>Bundás kenyér 3  | Tej (1,5%) 3<br>Nes quik csokigolyó 3  |
|                        | energia: 21.6g<br>szénhidrát: 58.2g<br>fehéjje: 21.6g<br>cukor: 9.5g<br>zsírtel/fett: 17.506g<br>cukor: 50<br>1.21g      | energia: 11.0g<br>szénhidrát: 49.2g<br>fehéjje: 11.0g<br>cukor: 10.6g<br>zsírtel/fett: 7.294g<br>cukor: 60<br>1.46g  | energia: 34.9g<br>szénhidrát: 80.2g<br>fehéjje: 34.9g<br>cukor: 19.9g<br>zsírtel/fett: 30.6g/2g<br>cukor: 60<br>1.88g  | energia: 27.2g<br>szénhidrát: 75.7g<br>fehéjje: 27.2g<br>cukor: 6.0g<br>zsírtel/fett: 14.4g/0g<br>cukor: 60<br>0.96g  | energia: 12.8g<br>szénhidrát: 51.4g<br>fehéjje: 12.8g<br>cukor: 22.0g<br>zsírtel/fett: 5.7g/0g<br>cukor: 60<br>0.27g |
| 08 Középiskola ebéd    | Daragalusk a leves 3<br>Sárgaborsó főzelék 3.<br>Sültkolbász 3<br>Piskótás zelet, KAKAÓS 3                               | Fejtettbab leves 3<br>Paprikás csirkemell ragu 3<br>Tésztafőzelék kagyló 3   | Daráthús leves zöldszaggal 3<br>Darás metélő 3<br>Alma 3   | Kertészleves 3<br>Óvári sertészelet 3<br>Petrezselymes rizs 3<br>Vitaminálata 3                                       | Sajt krémleves 3<br>Rántott sertészelet 3<br>Törtburgonya 3<br>Csemege uborka 3                                      |
|                        | energia: 42.6g<br>szénhidrát: 91.7g<br>fehéjje: 42.6g<br>cukor: 12.8g<br>zsírtel/fett: 33.8g/1.5g<br>cukor: 0.9g<br>1.5g | energia: 45.3g<br>szénhidrát: 98.2g<br>fehéjje: 45.3g<br>cukor: 6.6g<br>zsírtel/fett: 10.8g/0g<br>cukor: 60<br>1.52g | energia: 36.7g<br>szénhidrát: 137.9g<br>fehéjje: 36.7g<br>cukor: 47.6g<br>zsírtel/fett: 13.7g/0g<br>cukor: 60<br>0.87g | energia: 49.4g<br>szénhidrát: 96.3g<br>fehéjje: 49.4g<br>cukor: 5.2g<br>zsírtel/fett: 22.5g/1g<br>cukor: 60<br>2.13g  | energia: 44.2g<br>szénhidrát: 80.0g<br>fehéjje: 44.2g<br>cukor: 6.8g<br>zsírtel/fett: 22.3g/0g<br>cukor: 60<br>1.33g |
| 10 Középiskola vacsora | Bakonyi sertészelet 3<br>Tésztafőzelék orsó 3  | Lasagne csirkemellből 3  | Gyros 3<br>Sültburgonya 3<br>Tzatziki mártás 3   | Serpenyős burgonyafőzelék virslivel 3<br>Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)<br>Fejlesztő 3                         |  |
|                        | energia: 36.0g<br>szénhidrát: 75.6g<br>fehéjje: 36.0g<br>cukor: 2.2g<br>zsírtel/fett: 17.9g/1g<br>cukor: 60<br>0.61g     | energia: 45.2g<br>szénhidrát: 74.0g<br>fehéjje: 45.2g<br>cukor: 0.0g<br>zsírtel/fett: 14.1g/0g<br>cukor: 60<br>1.38g | energia: 37.1g<br>szénhidrát: 58.3g<br>fehéjje: 37.1g<br>cukor: 1.0g<br>zsírtel/fett: 8.0g/0g<br>cukor: 60<br>0.67g    | energia: 36.8g<br>szénhidrát: 152.1g<br>fehéjje: 36.8g<br>cukor: 7.0g<br>zsírtel/fett: 21.4g/0g<br>cukor: 60<br>1.83g | energia: 0.0g<br>szénhidrát: 0.0g<br>fehéjje: 0.0g<br>cukor: 0.0g<br>zsírtel/fett: 0.0g/0g<br>cukor: 60<br>0.00g     |
|                        | energia: fehéjje: zsírtel/fett   | energia: fehéjje: zsírtel/fett   | energia: fehéjje: zsírtel/fett   | energia: fehéjje: zsírtel/fett  | energia: fehéjje: zsírtel/fett   |