



Heti étlap

5. hét 2025.01.27. - 2025.01.31. H - P

Oldal: 1

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

2025.01.28. 9:32:43

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Általános iskola tízórai	Tej (1,5%) 2/1 Kuglóf 2/1	Tea csipkebogyó 2/1 Sajt, Trappista 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)	Tejes kávé 2/1 KEDVENC ÍZEK ALPESI SZALÁMI (t.t.) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)	Tea citromos 2/1 KEDVENC ÍZEK SAJTOS PÁRIZSI 2/1 Liga margarin 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)	Tej (1,5%) 2/1 Főtt kemény tojás 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Zöldhagyma 2/1
	energia: 12,3g szénhidrát: 44,2g fehérje: 8,2g zsír: 15,8g szőlő: 0,3g	energia: 17,0g szénhidrát: 35,5g fehérje: 17,0g zsír: 6,6g szőlő: 1,23g	energia: 20,2g szénhidrát: 47,1g fehérje: 18,0g zsír: 14,7g szőlő: 1,09g	energia: 10,6g szénhidrát: 35,2g fehérje: 7,3g zsír: 6,7g szőlő: 0,46g	energia: 21,2g szénhidrát: 39,5g fehérje: 16,7g zsír: 9,9g szőlő: 0,74g
60 Általános iskola ebéd	Zöldes hús gombóc leves 2/1 Gyümölmártás 2/1 Főthús 2/1 Nápolyi, CITROMOS 2/1	Brokkoli leves 2/1 Gyros 2/1 Pirított burgonya 2/1 Tzatziki mártás 2/1	Tyúk hús leves 2/1 Fánk házi 2/1 Szilvás gombóc 2/1 Narancs 2/1	Karalábéleves 2/1 Rakott burgonya 2/1 Céklasaláta 2/1	Zöldborsóleves csipetkével 2/1 Rántott sajt 2/1 Petrezselymes rizs 2/1 Tartármártás 2/1
	energia: 37,8g szénhidrát: 95,1g fehérje: 36,4g zsír: 60,0g szőlő: 1,02g	energia: 38,6g szénhidrát: 67,7g fehérje: 10,8g zsír: 2,1g szőlő: 1,16g	energia: 31,9g szénhidrát: 114,0g fehérje: 9,9g zsír: 41,7g szőlő: 0,91g	energia: 22,9g szénhidrát: 52,9g fehérje: 21,7g zsír: 6,1g szőlő: 2,61g	energia: 45,8g szénhidrát: 91,5g fehérje: 44,2g zsír: 60,0g szőlő: 7,1g szőlő: 3,69g
62 Általános iskola ebéd B	Zöldes hús gombóc leves 2/1 Párizsi csirkemell 2/1 Párolt rizs 2/1 Fejeskáposzta saláta 2/1	Brokkoli leves 2/1 Rizeshús sertéshúsból 2/1 Csemege uborka 2/1	Tyúk hús leves 2/1 Páztortlebbencs 2/1 Csemege uborka 2/1 Narancs 2/1	Karalábéleves 2/1 Temesvári sertés ragu 2/1 Tésztaköret kagyló 2/1 Céklasaláta 2/1	Zöldborsóleves csipetkével 2/1 Gombapörkölt 2/1 Galuska, köret 2/1 Csemege uborka 2/1
	energia: 48,5g szénhidrát: 100,2g fehérje: 10,5g zsír: 1,12g	energia: 26,0g szénhidrát: 88,2g fehérje: 11,7g zsír: 1,3g szőlő: 1,13g	energia: 36,5g szénhidrát: 89,8g fehérje: 20,0g zsír: 14,4g szőlő: 1,66g	energia: 33,5g szénhidrát: 66,1g fehérje: 13,8g zsír: 8,7g szőlő: 1,47g	energia: 32,3g szénhidrát: 128,5g fehérje: 5,7g zsír: 6,4g szőlő: 0,79g
61 Általános iskola uzsonna	KEDVENC ÍZEK SOPRONI (t.t.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, rozs 2/1 (tízórai, uzsonna) Savanyúkáposzta 2/1	Vajkrém, magyaros 2/1 Kifli, olasz, uzsonna 2/1 Paradicsom 2/1	Tepertőrem 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1	Perec, SAJTOS 2/1 Alma 2/1	Kockasajt SONKÁS 2/1 Kifli, uzsonna 2/1 Uborka 2/1
	energia: 48,5g szénhidrát: 100,2g fehérje: 10,5g zsír: 1,12g	energia: 26,0g szénhidrát: 88,2g fehérje: 11,7g zsír: 1,3g szőlő: 1,13g	energia: 36,5g szénhidrát: 89,8g fehérje: 20,0g zsír: 14,4g szőlő: 1,66g	energia: 33,5g szénhidrát: 66,1g fehérje: 13,8g zsír: 8,7g szőlő: 1,47g	energia: 32,3g szénhidrát: 128,5g fehérje: 5,7g zsír: 6,4g szőlő: 0,79g