



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. 9:37:18

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 Kuglóf 3	Tea csipkebogyó 3 Sajt, Trappista 3 Margarin LIGHT 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	Tejes kávé 3 KEDVENC ÍZEK ALPESI SZALÁMI (1t.) 3 Delma multivitamin Light 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	Tea citromos 3 KEDVENC ÍZEK SAJTOS PÁRIZSI 3 Liga margarin 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	Tej (1,5%) 3 Főtt kemény tojás 3 Margarin LIGHT 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) Zöldhagyma 3
	energia: 14,80 szénhidrát: 55,8g fehérje: 10,00g zsír: 18,0g	energia: 26,50 szénhidrát: 60,0g fehérje: 7,7g zsír: 1,86g	energia: 28,00 szénhidrát: 60,0g fehérje: 25,50g zsír: 17,7g	energia: 15,90 szénhidrát: 55,5g fehérje: 10,80g zsír: 8,0g	energia: 27,90 szénhidrát: 59,1g fehérje: 21,40g zsír: 10,0g
08 Középiskola ebéd	Zöldséges hús gombóc leves 3 Gyümölcsmártás 3. Főtt hús 3 Nápolyi, CITROMOS 3	Brokkoli leves 3 Gyros 3 Pirított burgonya 3 Tzatziki mártás 3	Tyúk hús leves 3 Fánk házi 3 Szilvás gombóc 3. Narancs 3	Karalábeleves 3 Rakott burgonya 3 Céklasaláta 3	Zöldborsóleves csipetkével 3 Rántott sajt 3 Petrezselymes rizs 3 Tartármártás 3.
	energia: 48,6g szénhidrát: 113,5g fehérje: 44,20g zsír: 46,6g	energia: 46,4g szénhidrát: 77,5g fehérje: 12,6g zsír: 2,6g	energia: 39,9g szénhidrát: 140,4g fehérje: 15,1g zsír: 5,9g	energia: 29,4g szénhidrát: 90,1g fehérje: 27,7g zsír: 8,1g	energia: 54,8g szénhidrát: 114,1g fehérje: 56,8g zsír: 6,9g
11 Középiskola ebéd B	Zöldséges hús gombóc leves 3 Párizsi csirkemell 2/1 Párolt rizs 3 Fejeskáposzta saláta 3	Brokkoli leves 3 Rizeshús sertéshúsból 3 Csemege uborka 3	Tyúk hús leves 3 Pásztorbécs 3 Csemege uborka 3 Narancs 3	Karalábeleves 3 Temesvári sertésragu 3 Tésztafőzelék 3 Céklasaláta 3	Zöldborsóleves 3 Gombapörkölt 3. Galuska, köret 3 Csemege uborka 3
	energia: 55,5g szénhidrát: 113,5g fehérje: 13,20g zsír: 12,6g	energia: 35,2g szénhidrát: 103,3g fehérje: 15,2g zsír: 1,6g	energia: 45,6g szénhidrát: 115,5g fehérje: 24,6g zsír: 19,6g	energia: 42,1g szénhidrát: 88,7g fehérje: 17,0g zsír: 11,6g	energia: 40,2g szénhidrát: 171,7g fehérje: 7,2g zsír: 7,1g
10 Középiskola vacsora	Sült csirkemell 3 Burgonyapüré 3 Csemege uborka 3	Rakott zöldbab 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	Reform hot-dog 3 Kivi 3	Sertés flekkensült 3 Párolt rizs 3	
	energia: 55,5g szénhidrát: 113,5g fehérje: 13,20g zsír: 12,6g	energia: 35,2g szénhidrát: 103,3g fehérje: 15,2g zsír: 1,6g	energia: 45,6g szénhidrát: 115,5g fehérje: 24,6g zsír: 19,6g	energia: 42,1g szénhidrát: 88,7g fehérje: 17,0g zsír: 11,6g	