



Heti étlap

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

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

13. hét 2025.03.24. - 2025.03.28. H - P

Oldal: 1

2025.03.23. 21:00:41

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Általános iskola tízórá	Tej (1,5%) 2/1 Kakaós máradka 2/1 energia: 157 kcal/100g fehérje: 8,3g szénhidrát: 21,6g zsírtel: 0,27g	Tea citromos 2/1 Sajt, Eidami 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paradicsom 2/1 energia: 246 kcal/100g fehérje: 17,1g szénhidrát: 38,4g zsírtel: 6,6g	Tej (1,5%) 2/1 Méz 2/1 Vaj, teavaj 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) energia: 403 kcal/100g fehérje: 14,3g szénhidrát: 50,4g zsírtel: 21,4g	Tea gyümölcsös 2/1 KEDVENC ÍZEK SERTÉSPÁRIZSI (t.t.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) energia: 214 kcal/100g fehérje: 9,8g szénhidrát: 35,4g zsírtel: 6,1g	Tej (1,5%) 2/1 KEDVENC ÍZEK ZALA 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kifli, korpás, tízórai 2/1 energia: 200 kcal/100g fehérje: 15,6g szénhidrát: 27,7g zsírtel: 9,5g
60 Általános iskola ebéd	Zsemlegombóc leves 2/1 Sárgaborsó főzelék 2/1 Vagdalt pogács a sertéshúsból 2/1 Lekváros pikáns kacsica 2/1 energia: 436 kcal/100g fehérje: 13,3g szénhidrát: 109,5g zsírtel: 1,62g	Gyümölcsleves 2/1 Sajtos csirkemell 2/1 Párolt bulgur 2/2 energia: 214 kcal/100g fehérje: 38,9g szénhidrát: 100,6g zsírtel: 34,8g	Zöldes édes májgombóc leves 2/1 Mákos metélt 2/1 Alma 2/1 energia: 446 kcal/100g fehérje: 29,6g szénhidrát: 88,7g zsírtel: 11,7g	Burgonya leves, magyaros 2/1 Rakott brokkoli 2/1 energia: 268 kcal/100g fehérje: 8,4g szénhidrát: 40,8g zsírtel: 2,6g	Szárazabb leves 2/1 Bazsalikomos kikecomb 2/1 Burgonyapüré 2/1 Fejeskáposzta saláta 2/1 energia: 493 kcal/100g fehérje: 44,5g szénhidrát: 79,9g zsírtel: 16,4g
62 Általános iskola ebéd B	Zsemlegombóc leves 2/1 Holstein szelet 2/1 Főtt burgonya 2/1 Cékla saláta 2/1 energia: 377 kcal/100g fehérje: 37,7g szénhidrát: 69,4g zsírtel: 3,0g	Gyümölcsleves 2/1 Budapesti ragu 2/1 Tésztaköröster szarvaska 2/1 energia: 403 kcal/100g fehérje: 28,5g szénhidrát: 68,0g zsírtel: 12,4g	Zöldes édes májgombóc leves 2/1 Tojásos galuska 2/1 Fejeskáposzta saláta 2/1 energia: 258 kcal/100g fehérje: 28,0g szénhidrát: 82,4g zsírtel: 8,6g	Burgonya leves, magyaros 2/1 Rántott sertészelet 2/1 Rizibizli 2/1 Csmege uborka 2/1 energia: 343 kcal/100g fehérje: 34,3g szénhidrát: 87,2g zsírtel: 2,6g	Szárazabb leves 2/1 Rizos lecsóvirsli 2/1 Kenyér, félbarna ebéd 2/1 energia: 493 kcal/100g fehérje: 20,0g szénhidrát: 104,2g zsírtel: 13,7g
61 Általános iskola uzsonna	KEDVENC ÍZEK FOKHAGYMAS (t.t.) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1 Retek, hónapos 2/1 energia: 37,7g fehérje: 3,0g szénhidrát: 69,4g zsírtel: 3,0g	Sajtos kifli 2/1 energia: 403 kcal/100g fehérje: 28,5g szénhidrát: 68,0g zsírtel: 12,4g	Szardínakrém 2/1 Kifli, olasz, uzsonna 2/1 energia: 258 kcal/100g fehérje: 28,0g szénhidrát: 82,4g zsírtel: 8,6g	Turókrém sós 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Zöldhagyma 2/1 energia: 343 kcal/100g fehérje: 34,3g szénhidrát: 87,2g zsírtel: 2,6g	Főtt kemény tojás 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1 energia: 493 kcal/100g fehérje: 20,0g szénhidrát: 104,2g zsírtel: 13,7g