



## Heti étlap

13. hét 2025.03.24. - 2025.03.28. H - P

Oldal: 1

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

2025.03.23. 20:59:47

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Általános iskolai tízórá	Tej (1,5%) 2/1 Kakao sós madárka 2/1	Tea citromos 2/1 Sajt, Eidami 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paradicsom 2/1	Tej (1,5%) 2/1 Méz 2/1 Vaj, teavaj 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)	Tea gyümölcsös 2/1 KEDVENC ÍZEK SERTÉSPÁRIZSI (t.l.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)	Tej (1,5%) 2/1 KEDVENC ÍZEK ZALA 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kifli, korpás, tízórai 2/1
	energia: 8,3g szénhidrát: 21,8g fehérje: 3,3g cukor: 10,5g zsírtel/fett: 8,0g/0g 0	energia: 17,1g szénhidrát: 38,4g fehérje: 17,1g cukor: 6,6g zsírtel/fett: 17,2g/2g 0	energia: 14,3g szénhidrát: 50,4g fehérje: 14,3g cukor: 21,4g zsírtel/fett: 15,6g/0g 0	energia: 9,8g szénhidrát: 35,4g fehérje: 9,8g cukor: 6,1g zsírtel/fett: 10,9g/4g 0	energia: 15,6g szénhidrát: 27,7g fehérje: 15,6g cukor: 9,5g zsírtel/fett: 17,6g/2g 0
60 Általános iskolai ebéd	Zsemlegombóc leves 2/1 Sárgaborsó főzelék 2/1 Vagdalt pogács sertés húsból 2/1 Lekváros pisztolatermos 2/1	Gyümölcsleves 2/1 Sajtos csirkemell 2/1 Párolt bulgur 2/2	Zöldétes májgombóc leves 2/1 Mákos metélt 2/1 Alma 2/1	Burgonyaleves, magyaros 2/1 Rakott brokkoli 2/1	Szárzabb leves 2/1 Báza alkotmos csirkemell 2/1 Burgonyapüré 2/1 Fejeskáposzta saláta 2/1
	energia: 48,4g szénhidrát: 109,5g fehérje: 48,4g cukor: 26,4g zsírtel/fett: 15,7g/0g 0	energia: 38,9g szénhidrát: 100,6g fehérje: 38,9g cukor: 34,8g zsírtel/fett: 11,7g/0g 0	energia: 29,6g szénhidrát: 38,7g fehérje: 29,6g cukor: 26,6g zsírtel/fett: 17,2g/0g 0	energia: 25,1g szénhidrát: 40,5g fehérje: 25,1g cukor: 2,6g zsírtel/fett: 8,4g/0g 0	energia: 44,8g szénhidrát: 79,5g fehérje: 44,8g cukor: 12,5g zsírtel/fett: 16,4g/0g 0
61 Általános iskolai uzsonna	KEDVENC ÍZEK FOKHAGYMAS (t.l.) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1 Retek, hónapos 2/1	Sajtos kifli 2/1	Szardínakrém 2/1 Kifli, olasz, uzsonna 2/1	Túrókrém sós 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Zöldhagyma 2/1	Főtt kemény tojás 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1
	energia: 13,4g szénhidrát: 48,1g fehérje: 13,4g cukor: 0,1g zsírtel/fett: 11,8g/5g 0	energia: 6,6g szénhidrát: 31,0g fehérje: 6,6g cukor: 2,1g zsírtel/fett: 6,0g/2g 0	energia: 7,9g szénhidrát: 48,2g fehérje: 7,9g cukor: 0,0g zsírtel/fett: 4,9g/3g 0	energia: 13,2g szénhidrát: 32,0g fehérje: 13,2g cukor: 0,4g zsírtel/fett: 5,4g/0g 0	energia: 16,1g szénhidrát: 46,5g fehérje: 16,1g cukor: 0,1g zsírtel/fett: 13,6g/2g 0
	energia: fehéje: zsírtel/fett	energia: fehéje: zsírtel/fett	energia: fehéje: zsírtel/fett	energia: fehéje: zsírtel/fett	energia: fehéje: zsírtel/fett