



Heti étlap

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

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

19. hét 2025.05.05. - 2025.05.09. H - P

Oldal: 1

2025.04.30. 9:27:57

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 Középiskola reggeli	Tej (1,5%) 3 Margarin LIGHT 3 Briós 3 energia: 220kcal/100g fehéje: 16,4g zsírok: 60,0g szénhidrát: 67,4g zsírtelített: 17,9g/2g cukor: 60,0g szénhidrát: 21,0g 0,37g    	Tea citromos 3 Főtt kemény tojás 3 Liga margarin 3 Zsemle, reggeli 3 Póréhagyma 3 energia: 240kcal/100g fehéje: 23,5g zsírok: 15,6g/2g szénhidrát: 60,0g szénhidrát: 74,8g zsírtelített: 15,6g/2g cukor: 60,0g szénhidrát: 7,5g 0,60g    	Tea gyümölcsös 3 KEDVENC ÍZEK GÉPSONKA (t.t.) 3 Delma multivitamin Light 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) Paprika TV 3 energia: 450kcal/474kcal fehéje: 18,0g zsírok: 12,2g/3g szénhidrát: 60,0g szénhidrát: 62,1g zsírtelített: 12,2g/3g cukor: 60,0g szénhidrát: 10,7g 1,02g    	Tejes kávé 3 Mákos búrkifli 3 energia: 600kcal/1724kcal fehéje: 13,4g zsírok: 17,6g/5g szénhidrát: 60,0g szénhidrát: 49,1g zsírtelített: 17,6g/5g cukor: 60,0g szénhidrát: 26,3g 0,64g    	Tea citromos 3 KEDVENC ÍZEK SAJTOS PÁRIZSI 3 Margarin LIGHT 3 Kifli, teljes kiőrlésű 3 energia: 220kcal/100g fehéje: 16,4g zsírok: 60,0g szénhidrát: 67,4g zsírtelített: 17,9g/2g cukor: 60,0g szénhidrát: 8,0g 0,35g    
08 Középiskola ebéd	Zöldsgérvés 3 Gyümölcsmártás 3. Főtt hús 3 Linzer arka 3 energia: 400kcal/100g fehéje: 34,5g zsírok: 24,7g/4g szénhidrát: 97,3g zsírtelített: 24,7g/4g cukor: 60,0g szénhidrát: 55,9g 1,00g    	Zöldbablevél 3 Lyoni sertésborda 3 Petrezselymes burgonya 3 Vegyes saláta 3 energia: 440kcal/100g fehéje: 36,2g zsírok: 11,9g/0g szénhidrát: 60,0g szénhidrát: 95,0g zsírtelített: 11,9g/0g cukor: 60,0g szénhidrát: 17,3g 1,20g    	Gulyásleves, zöldsgérv 3 Lekváros derelye 3 Banán 3 energia: 420kcal/100g fehéje: 38,1g zsírok: 12,9g/0g szénhidrát: 60,0g szénhidrát: 160,6g zsírtelített: 12,9g/0g cukor: 60,0g szénhidrát: 12,5g 1,46g    	Csontleves cérumaltéttel 3 Halrudasok 3 Burgonyapüré 3 Csemege uborka 3 energia: 700kcal/100g fehéje: 26,3g zsírok: 20,7g/1g szénhidrát: 60,0g szénhidrát: 91,2g zsírtelített: 20,7g/1g cukor: 60,0g szénhidrát: 16,8g    	Kartoffel és, tejfőles 3 Amerikai csirké 3 Riz-bizi 3 energia: 400kcal/100g fehéje: 47,3g zsírok: 15,7g/0g szénhidrát: 60,0g szénhidrát: 77,3g zsírtelített: 15,7g/0g cukor: 60,0g szénhidrát: 0,8g 1,13g    
11 Középiskola ebéd B	Zöldsgérvés 3 Csöben sült füstölt sonka és brokkoli 3 energia: 400kcal/100g fehéje: 40,2g zsírok: 5,4g szénhidrát: 40,5g zsírtelített: 35,0g/0g cukor: 60,0g szénhidrát: 5,4g 2,65g    	Zöldbablevél 3 Tarhonyás hús sertésből 3. Vegyes saláta 3 energia: 700kcal/100g fehéje: 42,2g zsírok: 13,9g/0g szénhidrát: 60,0g szénhidrát: 100,0g zsírtelített: 13,9g/0g cukor: 60,0g szénhidrát: 18,5g 1,15g    	Gulyásleves, zöldsgérv 3 Sajtos nudli 3 Banán 3 energia: 700kcal/100g fehéje: 35,6g zsírok: 23,4g/0g szénhidrát: 60,0g szénhidrát: 83,0g zsírtelített: 23,4g/0g cukor: 60,0g szénhidrát: 3,5g 2,69g    	Csontleves cérumaltéttel 3 Gombás csirkemáj 3 Párolt rizs 3 Csemege uborka 3 energia: 400kcal/100g fehéje: 38,7g zsírok: 8,0g/0g szénhidrát: 60,0g szénhidrát: 93,9g zsírtelített: 8,0g/0g cukor: 60,0g szénhidrát: 3,5g 1,01g    	Kartoffel és, tejfőles 3 Sertés pörkölt feltét 3 Tészt