



Heti étlap

41. hét 2025.10.06. - 2025.10.10. H - P

Oldal: 1

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

2025.10.03. 12:48:26

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Általános iskolai tizóra	Tej (1,5%) 2/1 Briós 2/1	Tea citromos 2/1 Sajt, Eidami 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paradicsom 2/1	Kakao 2/1 Lekvár, szamócsa 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, tízórai 2/1	Tea gyümölcsös 2/1 KED VENC ÍZEK ZALA 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kifli, olasz, tízórai 2/1 Uborka 2/1	Tej (1,5%) 2/1 Kakao máráka 2/1
	energia: 259kCal/100g szénhidrát: 38,0g fehérje: 11,5g zsír: 6,8g szénhidrát: 13,4g fehérje: 6,8g zsír: 0,27g	energia: 269kCal/100g szénhidrát: 38,4g fehérje: 17,1g zsír: 6,8g szénhidrát: 17,2g fehérje: 17,2g zsír: 0,35g	energia: 169kCal/100g szénhidrát: 78,9g fehérje: 15,5g zsír: 9,9g szénhidrát: 14,5g fehérje: 0,41g	energia: 419kCal/100g szénhidrát: 55,3g fehérje: 13,5g zsír: 14,8g szénhidrát: 7,4g fehérje: 0,59g	energia: 137kCal/100g szénhidrát: 21,8g fehérje: 8,3g zsír: 8,0g szénhidrát: 10,5g fehérje: 0,27g
60 Általános iskolai ebéd	Rizs leves 2/1 Zöldborsófőzelék 2/1 Főtt kemény tojás 2/1 Túrósdió 2/1	Sárgaborsófőzelék 2/1 Milánói makaróni 2/1	Palócleves 2/1 Csokis kifli 2/1 Szilva 2/1	Zöldségleves 2/1 Rántott gomba, karfiol 2/1 Petrezselymes rizs 2/1 Tartármártás 2/1	Meggyes 2/1 Sajtos csirkemell 2/1 Törtburgonya 2/1 Cukkini saláta 2/1
	energia: 333kCal/100g szénhidrát: 29,4g fehérje: 27,0g zsír: 13,0g szénhidrát: 13,0g fehérje: 0,81g	energia: 65kCal/100g szénhidrát: 71,8g fehérje: 34,8g zsír: 2,8g szénhidrát: 21,2g fehérje: 1,64g	energia: 51kCal/100g szénhidrát: 74,9g fehérje: 28,3g zsír: 20,0g szénhidrát: 13,7g fehérje: 0,86g	energia: 69kCal/100g szénhidrát: 58,2g fehérje: 19,5g zsír: 16,6g szénhidrát: 3,3g fehérje: 1,36g	energia: 386kCal/100g szénhidrát: 72,8g fehérje: 38,5g zsír: 12,1g szénhidrát: 23,4g fehérje: 1,23g
61 Általános iskolai uzsonna	Felvágott, MENKOLAHIDA (t.t.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Zöldhagyma 2/1	Joghurt, GYÜMLÖCSÖS 2/1 Kifli, uzsonna 2/1	Tonhalas szendvicskrém 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paradicsom 2/1	Fahéjas csiga 2/1	Padlizsánkrem margarinnal 2/1 Kenyér, teljes kiőrlésű 2/1
	energia: 269kCal/100g szénhidrát: 31,2g fehérje: 10,5g zsír: 9,0g szénhidrát: 0,5g fehérje: 0,55g	energia: 29kCal/100g szénhidrát: 51,8g fehérje: 9,1g zsír: 0,0g szénhidrát: 3,7g fehérje: 0,15g	energia: 50kCal/100g szénhidrát: 31,7g fehérje: 7,4g zsír: 16,8g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,25g	energia: 115kCal/100g szénhidrát: 18,5g fehérje: 3,5g zsír: 12,5g szénhidrát: 3,0g fehérje: 0,00g	energia: 236kCal/100g szénhidrát: 30,4g fehérje: 5,2g zsír: 10,3g szénhidrát: 0,4g fehérje: 0,61g
	energia: 269kCal/100g szénhidrát: 31,2g fehérje: 10,5g zsír: 9,0g szénhidrát: 0,5g fehérje: 0,55g	energia: 29kCal/100g szénhidrát: 51,8g fehérje: 9,1g zsír: 0,0g szénhidrát: 3,7g fehérje: 0,15g	energia: 50kCal/100g szénhidrát: 31,7g fehérje: 7,4g zsír: 16,8g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,25g	energia: 115kCal/100g szénhidrát: 18,5g fehérje: 3,5g zsír: 12,5g szénhidrát: 3,0g fehérje: 0,00g	energia: 236kCal/100g szénhidrát: 30,4g fehérje: 5,2g zsír: 10,3g szénhidrát: 0,4g fehérje: 0,61g