



Heti étlap

48. hét 2025.11.24. - 2025.11.28. H - P

Oldal: 1

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

2025.11.21. 14:07:57

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 Kakaós madárka 3	Tea citromos 3 KEDVENC ÍZEK FOKHAGYMÁS (t.t.) 3 Delma multivitamin Light 3 Kenyér, rozs 3 (reggeli, vacsora) Paprika TV 3	Tej (1,5%) 3 Vaj, teavaj 3 Kifli, korpás, reggelihez 3 Paradicsom 3	Tea gyümölcsös 3 KEDVENC ÍZEK MÁJAS (t.t.) 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora) Paprika, zöld 3	Kakao 3 Sajt, Trappista 3 Delma multivitamin Light 3 Zsemle, reggeli 3
	energia: 168,0kcal/100g szénhidrát: 34,2g fehérje: 9,8g zsír: 11,6g szénhidrát: 12,9g fehérje: 12,9g zsír: 1,28g	energia: 168,0kcal/100g szénhidrát: 48,4g fehérje: 12,5g zsír: 10,2g szénhidrát: 18,9g fehérje: 18,9g zsír: 1,28g	energia: 168,0kcal/100g szénhidrát: 49,2g fehérje: 16,3g zsír: 9,4g szénhidrát: 22,7g fehérje: 22,7g zsír: 0,41g	energia: 168,0kcal/100g szénhidrát: 60,1g fehérje: 15,0g zsír: 8,6g szénhidrát: 5,8g fehérje: 5,8g zsír: 0,89g	energia: 168,0kcal/100g szénhidrát: 80,8g fehérje: 36,4g zsír: 17,4g szénhidrát: 31,6g fehérje: 31,6g zsír: 2,01g
08 Középiskola ebéd	Karalábélev 3 Lencs efőzelék 3 Sült v. isli 3 Piskótakocka, kakaó 3	Öszi baracklé 100%-os 3 Tarhonyás hús sertésszelet 3 Céklasaláta 3	Palócleves 3 Burgonyás tésztaszaláta 3 Banán 3	Paradicsomleves 3 Bábolnai fokhagymás káposztás 3 Burgonyapüré 3 Párolt vöröskáposzta 3	Sajt krémleves 3 Milánói makaróni 3
	energia: 168,0kcal/100g szénhidrát: 98,8g fehérje: 50,6g zsír: 12,5g szénhidrát: 34,7g fehérje: 14,4g zsír: 2,47g	energia: 168,0kcal/100g szénhidrát: 60,4g fehérje: 35,6g zsír: 1,2g szénhidrát: 12,2g fehérje: 12,2g zsír: 1,44g	energia: 168,0kcal/100g szénhidrát: 163,7g fehérje: 44,6g zsír: 6,4g szénhidrát: 14,5g fehérje: 14,5g zsír: 1,13g	energia: 168,0kcal/100g szénhidrát: 86,1g fehérje: 59,1g zsír: 5,1g szénhidrát: 27,5g fehérje: 27,5g zsír: 2,04g	energia: 168,0kcal/100g szénhidrát: 88,8g fehérje: 44,8g zsír: 12,8g szénhidrát: 38,0g fehérje: 38,0g zsír: 2,06g
11 Középiskola ebéd B	Karalábélev 3 Dubary szelet 3 Petrezselymes burgonya 3	Öszi baracklé 100%-os 3 Almás-sajt sertésszelet 3 Zelleres burgonyapüré 3 Céklasaláta 3	Palócleves 3 Mákos metélt 3 Banán 3	Paradicsomleves 3 Rántott sajt 3 Petrezselymes rizs 3 Tartármártás 3	Sajt krémleves 3 Pulykapörkölt 3 Tésztakörlet szarvascska 3 Céklasaláta 3
	energia: 168,0kcal/100g szénhidrát: 87,1g fehérje: 40,5g zsír: 8,5g szénhidrát: 14,4g fehérje: 14,4g zsír: 1,31g	energia: 168,0kcal/100g szénhidrát: 61,5g fehérje: 32,6g zsír: 3,8g szénhidrát: 15,0g fehérje: 15,0g zsír: 2,16g	energia: 168,0kcal/100g szénhidrát: 134,5g fehérje: 44,1g zsír: 13,1g szénhidrát: 25,5g fehérje: 25,5g zsír: 0,83g	energia: 168,0kcal/100g szénhidrát: 109,9g fehérje: 50,4g zsír: 4,2g szénhidrát: 56,6g fehérje: 56,6g zsír: 4,60g	energia: 168,0kcal/100g szénhidrát: 79,2g fehérje: 43,7g zsír: 11,1g szénhidrát: 17,5g fehérje: 17,5g zsír: 1,53g
10 Középiskola vacsora	Csirkesaláta főtt tojással 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	Erdélyi rakott káposzta 3 Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)	Hamburger 3	Rakott burgonya 3 Uborkasaláta 3	
	energia: 168,0kcal/100g szénhidrát: 87,1g fehérje: 40,5g zsír: 8,5g szénhidrát: 14,4g fehérje: 14,4g zsír: 1,31g	energia: 168,0kcal/100g szénhidrát: 61,5g fehérje: 32,6g zsír: 3,8g szénhidrát: 15,0g fehérje: 15,0g zsír: 2,16g	energia: 168,0kcal/100g szénhidrát: 134,5g fehérje: 44,1g zsír: 13,1g szénhidrát: 25,5g fehérje: 25,5g zsír: 0,83g	energia: 168,0kcal/100g szénhidrát: 109,9g fehérje: 50,4g zsír: 4,2g szénhidrát: 56,6g fehérje: 56,6g zsír: 4,60g	