

**Heti étlap**

50. hét 2025.12.08. - 2025.12.14. H - V

Oldal: 1

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

2025.12.04. 14:06:41

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

| Étkezés                | Hétfő                                                                                                               | Kedd                                                                                                             | Szerda                                                                                                             | Csütörtök                                                                                                          | Péntek                                                                                                           | Szombat                                                                                                          | Vasárnap                                                                                                  |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07 Középiskola reggeli | Tej (1,5%) 3<br>Mákos bukta 3                                                                                       | Tea citromos 3<br>KEDVENC ÍZEK GÉPSONKA (t.l.) 3<br>Margarin LIGHT 3<br>Kenyér, félbarna 3 (reggeli,             | Tej (1,5%) 3<br>Lekvár, szamócsa 3<br>Delma multivitamin Light 3<br>Kifli, olasz, reggeli 3                        | Tea gyümölcsös 3<br>KEDVENC ÍZEK<br>SERTÉSVIRSLI 3<br>Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)                        | Tea citromos 3<br>Tükörtortásos szendvics 3                                                                      | Tea szilvás-fahéjas 3<br>KEDVENC ÍZEK MÁJAS (t.l.) 3<br>Zsemle, uzsonna 3<br>Paprika TV 3                        |                                                                                                           |
|                        | energia: 367kcal/100g<br>szénhidrát: 36,4g<br>fehérje: 13,6g<br>zsír: 27,4g<br>szénhidrát: 10,2g/2g<br>sós: 0,27g   | energia: 591kcal/100g<br>szénhidrát: 66,8g<br>fehérje: 16,2g<br>zsír: 7,9g<br>szénhidrát: 10,2g/3g<br>sós: 1,23g | energia: 589kcal/100g<br>szénhidrát: 96,6g<br>fehérje: 16,9g<br>zsír: 9,5g<br>szénhidrát: 15,2g/3g<br>sós: 0,49g   | energia: 491kcal/100g<br>szénhidrát: 58,6g<br>fehérje: 20,1g<br>zsír: 8,0g<br>szénhidrát: 16,4g/0g<br>sós: 2,13g   | energia: 316kcal/100g<br>szénhidrát: 38,7g<br>fehérje: 10,9g<br>zsír: 8,1g<br>szénhidrát: 5,6g/0g<br>sós: 0,39g  | energia: 416kcal/100g<br>szénhidrát: 74,5g<br>fehérje: 15,5g<br>zsír: 10,6g<br>szénhidrát: 5,5g/4g<br>sós: 0,68g | energia: 0kcal/0g<br>szénhidrát: 0,0g<br>fehérje: 0,0g<br>zsír: 0,0g<br>szénhidrát: 0,0g/0g<br>sós: 0,00g |
| 08 Középiskola ebéd    | Hamis gulyásleves 3<br>Sárgaborsó főzelék 3<br>Vagdalt pogács a sertés húsából 3<br>Kakaós kevert sütemény 3        | Paradisomleves 3<br>Rántott pulykamáj 3<br>Petrezselymes burgonya 3<br>Céklasaláta 3                             | Bakonyi betyárleves 3<br>Káposztás kocka 3<br>Kivi 3                                                               | Gyümölcsleves 3<br>Rakott burgonya 3<br>Fejes káposztasaláta 3                                                     | Kertészleves 3<br>Stroganoff pulyka 3<br>Petrezselymes rizs 3<br>Fejes saláta 3                                  | Öszibaracklé 100%-os 3<br>Amerikai csirke 3<br>Párolt rizs 3                                                     |                                                                                                           |
|                        | energia: 1273kcal/100g<br>szénhidrát: 151,1g<br>fehérje: 60,0g<br>zsír: 33,4g<br>szénhidrát: 40,0g/0g<br>sós: 1,42g | energia: 686kcal/100g<br>szénhidrát: 63,0g<br>fehérje: 36,8g<br>zsír: 3,2g<br>szénhidrát: 5,9g/5g<br>sós: 2,71g  | energia: 601kcal/100g<br>szénhidrát: 121,8g<br>fehérje: 31,8g<br>zsír: 12,1g<br>szénhidrát: 19,2g/1g<br>sós: 1,08g | energia: 601kcal/100g<br>szénhidrát: 118,1g<br>fehérje: 28,6g<br>zsír: 5,2g<br>szénhidrát: 29,9g/0g<br>sós: 2,30g  | energia: 416kcal/100g<br>szénhidrát: 93,0g<br>fehérje: 16,1g<br>zsír: 10,1g<br>szénhidrát: 4,2g/0g<br>sós: 0,98g | energia: 791kcal/100g<br>szénhidrát: 81,3g<br>fehérje: 42,7g<br>zsír: 0,0g<br>szénhidrát: 13,9g/0g<br>sós: 0,85g | energia: 0kcal/0g<br>szénhidrát: 0,0g<br>fehérje: 0,0g<br>zsír: 0,0g<br>szénhidrát: 0,0g/0g<br>sós: 0,00g |
| 11 Középiskola ebéd B  | Hamis gulyásleves 3<br>Hévízi aprópecsenye 3<br>Főtt burgonya 3<br>Csemege uborka 3                                 | Paradisomleves 3<br>Alpesi sertésszelet 3<br>Petrezselymes rizs 3<br>Céklasaláta 3                               | Bakonyi betyárleves 3<br>Almás-fahéjas gombóc 3<br>Kivi 3                                                          | Gyümölcsleves 3<br>Sertéspörkölt feltét 3<br>Párolt bulgur 3<br>Fejes káposztasaláta 3                             | Kertészleves 3<br>Mianói makaróni 3                                                                              | Öszibaracklé 100%-os 3<br>Pásztorlebbencs kolbásszal 3<br>Csemege uborka 3                                       |                                                                                                           |
|                        | energia: 809kcal/100g<br>szénhidrát: 84,6g<br>fehérje: 33,6g<br>zsír: 3,5g<br>szénhidrát: 31,5g/0g<br>sós: 2,04g    | energia: 609kcal/100g<br>szénhidrát: 94,1g<br>fehérje: 43,5g<br>zsír: 3,4g<br>szénhidrát: 22,0g/0g<br>sós: 2,68g | energia: 609kcal/100g<br>szénhidrát: 124,8g<br>fehérje: 23,1g<br>zsír: 21,7g<br>szénhidrát: 16,3g/0g<br>sós: 2,12g | energia: 366kcal/100g<br>szénhidrát: 142,4g<br>fehérje: 41,4g<br>zsír: 52,1g<br>szénhidrát: 16,2g/0g<br>sós: 1,23g | energia: 816kcal/100g<br>szénhidrát: 91,6g<br>fehérje: 41,1g<br>zsír: 7,0g<br>szénhidrát: 30,0g/1g<br>sós: 2,13g | energia: 609kcal/100g<br>szénhidrát: 73,9g<br>fehérje: 21,4g<br>zsír: 0,5g<br>szénhidrát: 16,7g/0g<br>sós: 1,33g | energia: 0kcal/0g<br>szénhidrát: 0,0g<br>fehérje: 0,0g<br>zsír: 0,0g<br>szénhidrát: 0,0g/0g<br>sós: 0,00g |
| 10 Középiskola vacsora | Lecsós pulykasült 3<br>Burgonyapüré 3<br>Csemege uborka 3                                                           | Rakott karfiol 3<br>Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)                                                        | Chilis bab 3<br>Kenyér, félbarna 3 (reggeli, vacsora)                                                              | Búboshús 3<br>Hagymás burgonya 3<br>Céklasaláta 3                                                                  | Lasagne csirkehúsos 3                                                                                            |                                                                                                                  |                                                                                                           |
|                        | energia: 1069kcal/100g<br>szénhidrát: 106,9g<br>fehérje: 33,6g<br>zsír: 3,5g<br>szénhidrát: 31,5g/0g<br>sós: 2,04g  | energia: 609kcal/100g<br>szénhidrát: 94,1g<br>fehérje: 43,5g<br>zsír: 3,4g<br>szénhidrát: 22,0g/0g<br>sós: 2,68g | energia: 609kcal/100g<br>szénhidrát: 124,8g<br>fehérje: 23,1g<br>zsír: 21,7g<br>szénhidrát: 16,3g/0g<br>sós: 2,12g | energia: 366kcal/100g<br>szénhidrát: 142,4g<br>fehérje: 41,4g<br>zsír: 52,1g<br>szénhidrát: 16,2g/0g<br>sós: 1,23g | energia: 816kcal/100g<br>szénhidrát: 91,6g<br>fehérje: 41,1g<br>zsír: 7,0g<br>szénhidrát: 30,0g/1g<br>sós: 2,13g |                                                                                                                  |                                                                                                           |

