



Heti étlap

3. hét 2026.01.12. - 2026.01.16. H - P

Oldal: 1

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

2026.01.09. 14:00:42

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Általános iskolai tízóra	Tej (1,5%) 2/1 Diák kakao s kávé 2/1	Tea citromos 2/1 Bundás kenyér 2/1	Tej (1,5%) 2/1 Vajkrém, zöldfűszeres 2/1 Kifli, tiszta 2/1 Paradicsom 2/1	Tea csipkebogyó 2/1 KEDVENC ÍZEK SERTÉSMÁRS 2/1 Kenyer, félbarna 2/1 (tiszta, ussona) Mustár 2/1	Tejeskávé 2/1 KEDVENC ÍZEK FOKHAGYÁS (t.t.) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, tiszta 2/1 Retek, fehér 2/1
	energia: 269 kcal (104 kJ) szénhidrát: 40,2g fehérje: 13,1g zsír: 5,0g szénhidrát: 15,0g fehérje: 5,0g zsír: 0,6g	energia: 219 kcal (87 kJ) szénhidrát: 39,7g fehérje: 9,8g zsír: 4,0g szénhidrát: 6,5g fehérje: 0,3g	energia: 279 kcal (110 kJ) szénhidrát: 38,3g fehérje: 11,5g zsír: 4,8g szénhidrát: 9,4g fehérje: 0,8g	energia: 319 kcal (130 kJ) szénhidrát: 36,9g fehérje: 13,2g zsír: 11,4g szénhidrát: 6,5g fehérje: 1,5g	energia: 659 kcal (269 kJ) szénhidrát: 66,3g fehérje: 20,4g zsír: 14,8g szénhidrát: 14,5g fehérje: 0,6g
60 Általános iskolai ebéd	Tarhonyaleves, zöldséges 2/1 Tefő, csicsergely, főzelék 2/1 Panírozott dinók 2/1 Lekváros pisztolykrokett 2/1	Gyümölcsleves 2/1 Rakott káposzta 2/1	Babgulyás, zöldséges 2/1 Tejbedara 2/1 Alma 2/1	Csontleves, csirkecomb 2/1 Bolognai ragu 2/1	Paradicsomleves 2/1 Hévízi aprópecsenye 2/1 Párolt rizs 2/1 Csemege uborka 2/1
	energia: 619 kcal (248 kJ) szénhidrát: 112,0g fehérje: 20,6g zsír: 13,7g szénhidrát: 28,2g fehérje: 1,4g	energia: 49 kcal (19 kJ) szénhidrát: 66,4g fehérje: 24,3g zsír: 13,3g szénhidrát: 0,4g	energia: 73 kcal (29 kJ) szénhidrát: 98,7g fehérje: 31,3g zsír: 23,8g szénhidrát: 0,9g	energia: 519 kcal (208 kJ) szénhidrát: 78,9g fehérje: 30,3g zsír: 10,1g szénhidrát: 1,4g	energia: 619 kcal (248 kJ) szénhidrát: 85,8g fehérje: 25,7g zsír: 24,1g szénhidrát: 1,7g
62 Általános iskolai ebéd	Tarhonyaleves, zöldséges 2/1 Magyaros újhúsos 2/1 Riz-biz 2/1 Zöldbab saláta 2/1	Gyümölcsleves 2/1 Leves, sertészsír 2/1 Párolt rizs 2/1 Fejes káposzta saláta 2/1	Babgulyás, zöldséges 2/1 Burgonyás tészta 2/1 Alma 2/1	Csontleves, csirkecomb 2/1 Mustáros sertészsír 2/1 Burgonyapüré 2/1 Csemege uborka 2/1	Paradicsomleves 2/1 Alpesi sertészsír 2/1 Petrezelyes burgonya 2/1 Csemege uborka 2/1
	energia: 579 kcal (226 kJ) szénhidrát: 88,3g fehérje: 38,3g zsír: 12,8g szénhidrát: 7,9g fehérje: 1,0g	energia: 75 kcal (30 kJ) szénhidrát: 123,7g fehérje: 31,2g zsír: 12,4g szénhidrát: 0,4g	energia: 63 kcal (26 kJ) szénhidrát: 125,5g fehérje: 32,8g zsír: 19,0g szénhidrát: 1,0g	energia: 659 kcal (269 kJ) szénhidrát: 55,7g fehérje: 31,2g zsír: 21,5g szénhidrát: 4,7g fehérje: 1,0g	energia: 579 kcal (226 kJ) szénhidrát: 84,9g fehérje: 35,2g zsír: 17,3g szénhidrát: 1,4g
61 Általános iskolai uzsonna	KEDVENC ÍZEK TURISTA (t.t.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Magvas barna kenyér 2/1 Uborka 2/1	Vajas pogácsa 2/1 Mandarin 2/1	Túrós krém 2/1 Szezámos párna 2/1	Kokasajt 2/1 Kifli, ussona 2/1 Paprika TV 2/1	Croissant csokis 2/1
	energia: 419 kcal (171 kJ) szénhidrát: 68,3g fehérje: 13,1g zsír: 5,0g szénhidrát: 15,0g fehérje: 0,6g	energia: 419 kcal (171 kJ) szénhidrát: 68,3g fehérje: 13,1g zsír: 5,0g szénhidrát: 15,0g fehérje: 0,6g	energia: 419 kcal (171 kJ) szénhidrát: 68,3g fehérje: 13,1g zsír: 5,0g szénhidrát: 15,0g fehérje: 0,6g	energia: 419 kcal (171 kJ) szénhidrát: 68,3g fehérje: 13,1g zsír: 5,0g szénhidrát: 15,0g fehérje: 0,6g	energia: 419 kcal (171 kJ) szénhidrát: 68,3g fehérje: 13,1g zsír: 5,0g szénhidrát: 15,0g fehérje: 0,6g