



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. 13:59:23

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 kakaós kifli 2/1	Tea citromos 2/1 Bundás kenyér 2/1	Tej (1,5%) 2/1 Vajkrém, zöldfűszeres 2/1 Kifli, tízórai 2/1 Paradicsom 2/1	Tea csipkebogyó 2/1 KEDVENC ÍZEK SERTÉSVRSU 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Mustár 2/1	Tejeskávész 2/1 KEDVENC ÍZEK FOKHAGYÁS (t.l.) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, tízórai 2/1 Retek, fehér 2/1
	energia: 298 kcal (119 kJ) szénhidrát: 40,2g fehérje: 13,1g zsír: 5,0g szénhidrát: 15,0g fehérje: 5,0g zsír: 0,6g	energia: 298 kcal (119 kJ) szénhidrát: 39,7g fehérje: 9,8g zsír: 4,0g szénhidrát: 6,5g fehérje: 4,0g zsír: 0,3g	energia: 278 kcal (112 kJ) szénhidrát: 38,3g fehérje: 11,5g zsír: 4,8g szénhidrát: 9,4g fehérje: 0,8g zsír: 0,8g	energia: 318 kcal (133 kJ) szénhidrát: 36,9g fehérje: 13,2g zsír: 11,4g szénhidrát: 6,5g fehérje: 1,5g zsír: 1,5g	energia: 608 kcal (255 kJ) szénhidrát: 66,3g fehérje: 20,4g zsír: 14,8g szénhidrát: 14,5g fehérje: 0,6g zsír: 0,6g
60 Általános iskolai ebéd	Tarhonyaleves, zöldséges 2/1 Tefjölös burgonya főzelék 2/1 Panírozott dinók 2/1 Lekváros pisztókercs 2/1	Gyümölcsleves 2/1 Rakott kárfoly 2/1	Babgulyás, zöldséges 2/1 Tejbedara 2/1 Alma 2/1	Csontleves csirkefélével 2/1 Bolognai pagetti 2/1	Paradicsomleves 2/1 Hévíz aprópecsenye 2/1 Párolt rizs 2/1 Csemege uborka 2/1
	energia: 618 kcal (258 kJ) szénhidrát: 112,0g fehérje: 20,6g zsír: 13,7g szénhidrát: 28,2g fehérje: 1,7g zsír: 1,4g	energia: 49 kcal (20 kJ) szénhidrát: 66,4g fehérje: 24,3g zsír: 13,3g szénhidrát: 0,4g fehérje: 0,4g zsír: 0,4g	energia: 73 kcal (30 kJ) szénhidrát: 98,7g fehérje: 31,3g zsír: 23,8g szénhidrát: 0,9g fehérje: 0,9g zsír: 0,9g	energia: 578 kcal (241 kJ) szénhidrát: 78,8g fehérje: 30,3g zsír: 10,1g szénhidrát: 5,1g fehérje: 1,4g zsír: 1,4g	energia: 618 kcal (258 kJ) szénhidrát: 85,8g fehérje: 25,7g zsír: 24,1g szénhidrát: 2,7g fehérje: 1,7g zsír: 1,7g
61 Általános iskolai uzsonna	KEDVENC ÍZEK TURISTA (t.l.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Magvas barna kenyér 2/1 Uborka 2/1	Vajas pogácsa 2/1 Mandarin 2/1	Tojáskrém 2/1 Szezámos párna 2/1	Kókuszajt 2/1 Kifli, uzsonna 2/1 Paprika TV 2/1	Croissant csokis 2/1
	energia: 318 kcal (133 kJ) szénhidrát: 23,7g fehérje: 11,6g zsír: 16,9g szénhidrát: 1,5g fehérje: 0,7g zsír: 0,7g	energia: 42 kcal (17 kJ) szénhidrát: 14,1g fehérje: 8,4g zsír: 21,3g szénhidrát: 1,5g fehérje: 0,12g zsír: 0,12g	energia: 16 kcal (7 kJ) szénhidrát: 12,7g fehérje: 4,0g zsír: 11,8g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,20g zsír: 0,20g	energia: 218 kcal (91 kJ) szénhidrát: 44,3g fehérje: 8,2g zsír: 5,1g szénhidrát: 2,9g fehérje: 1,02g zsír: 1,02g	energia: 208 kcal (87 kJ) szénhidrát: 27,2g fehérje: 8,4g zsír: 9,0g szénhidrát: 10,1g fehérje: 0,39g zsír: 0,39g
	energia: 298 kcal (119 kJ) szénhidrát: 40,2g fehérje: 13,1g zsír: 5,0g szénhidrát: 15,0g fehérje: 5,0g zsír: 0,6g	energia: 298 kcal (119 kJ) szénhidrát: 39,7g fehérje: 9,8g zsír: 4,0g szénhidrát: 6,5g fehérje: 4,0g zsír: 0,3g	energia: 278 kcal (112 kJ) szénhidrát: 38,3g fehérje: 11,5g zsír: 4,8g szénhidrát: 9,4g fehérje: 0,8g zsír: 0,8g	energia: 318 kcal (133 kJ) szénhidrát: 36,9g fehérje: 13,2g zsír: 11,4g szénhidrát: 6,5g fehérje: 1,5g zsír: 1,5g	energia: 608 kcal (255 kJ) szénhidrát: 66,3g fehérje: 20,4g zsír: 14,8g szénhidrát: 14,5g fehérje: 0,6g zsír: 0,6g