

 Heti étlap Tulajdonos: [Precíz Kft.] - 6000 Kecskemét, Katona József tér 8. 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!		3. hét 2026.01.12. - 2026.01.16. H - P		Oldal: 1 2026.01.09. 14:06:57	
Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
07 Középiskola reggeli	Tej (1,5%) 3 Diák kakasos kifli 3	Tea citromos 3 Bundás kenyér 3	Tej (1,5%) 3 Vajkrém, zöldfűszeres 3 Kifli, reggelihez 3 Paradicsom 3	Tea csipkebogyó 3 KEDVENC ÍZEK SERTÉSVIRSLI 3 Kenyer, félbarna 3 (reggeli, vacsora) Mustár 3	Tejeskávé 3 KEDVENC ÍZEK FOKHAGYMÁS (t.l.) 3 Delma multivitamin Light 3 Zsemle, reggeli 3 Retek, fehér 3
	energia: 16,2a fehérje: 6,1a zsír: 0,8g szénhidrát: 17,6g cukor: 0,8g	energia: 27,2a fehérje: 14,4a zsír: 0,9g szénhidrát: 7,6g cukor: 0,9g	energia: 15,8a fehérje: 5,9a zsír: 1,4g szénhidrát: 9,4g cukor: 1,4g	energia: 20,1a fehérje: 16,4a zsír: 2,1g szénhidrát: 7,6g cukor: 2,1g	energia: 26,1a fehérje: 20,8a zsír: 0,8g szénhidrát: 17,4g cukor: 0,8g
08 Középiskola ebéd	Tarhonyaleves, zöldséges 3 Tejfölös burgonya főzelék 3 Panirozott dinók 3 Lekváros pisztolatesker 3	Gyümölcsleves 3 Rakott karfiol 3	Babgulyás, zöldséges 3 Tejbedara 3 Alma 3	Csontleves csermetélttel 3 Bolognai spagetti 3	Paradicsomleves 3 Hévízi aprópecsenye 3 Párolt rizs 3 Csemege uborka 3
	energia: 29,4a fehérje: 22,6a zsír: 2,2g szénhidrát: 30,1g cukor: 2,2g	energia: 28,1g fehérje: 15,5g zsír: 0,5g szénhidrát: 42,6g cukor: 0,5g	energia: 38,2g fehérje: 30,2g zsír: 1,2g szénhidrát: 32,1g cukor: 1,2g	energia: 40,1g fehérje: 13,7g zsír: 1,9g szénhidrát: 6,9g cukor: 1,9g	energia: 32,8g fehérje: 32,0g zsír: 2,4g szénhidrát: 3,3g cukor: 3,3g
11 Középiskola ebéd B	Tarhonyaköret 3 Magyaros sült krumpli 3 Riz-biz 3 Zöldbabsaláta 3	Gyümölcsleves 3 Lecsós sertésszelet 3 Párolt rizs 3 Fejeskáposztsaláta 3	Babgulyás, zöldséges 3 Burgonyás tészta 3 Alma 3	Csontleves csermetélttel 3 Mustáros sertésszelet 3 Burgonyapüré 3 Csemege uborka 3	Paradicsomleves 3 Alpesi sertésszelet 3 Petrezselymes burgonya 3 Csemege uborka 3
	energia: 55,7a fehérje: 18,0a zsír: 1,0g szénhidrát: 7,6g cukor: 1,0g	energia: 37,4g fehérje: 15,1g zsír: 0,6g szénhidrát: 52,1g cukor: 0,6g	energia: 45,9g fehérje: 25,9g zsír: 1,3g szénhidrát: 25,5g cukor: 1,3g	energia: 38,1g fehérje: 25,9g zsír: 1,3g szénhidrát: 5,4g cukor: 1,3g	energia: 43,4g fehérje: 22,2g zsír: 1,8g szénhidrát: 3,4g cukor: 3,4g
10 Középiskola vacsora	Matrózhús 3 Petrezselymes rizs 3	Csirkemáj 3 Tésztaköret 3 Fejeskáposztsaláta 3	Mustáros sertésszelet 3 Petrezselymes burgonya 3 Vegyes saláta 3	PIZZA SONKÁS 3	
	energia: 55,7a fehérje: 18,0a zsír: 1,0g szénhidrát: 7,6g cukor: 1,0g	energia: 37,4g fehérje: 15,1g zsír: 0,6g szénhidrát: 52,1g cukor: 0,6g	energia: 45,9g fehérje: 25,9g zsír: 1,3g szénhidrát: 25,5g cukor: 1,3g	energia: 38,1g fehérje: 25,9g zsír: 1,3g szénhidrát: 5,4g cukor: 1,3g	