

 Heti étlap Tulajdonos: [Precíz Kft.] - 6000 Kecskemét, Katona József tér 8. 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!		10. hét 2026.03.02. - 2026.03.06. H - P		Oldal: 1 2026.03.01. 23:53:16	
Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Általános iskolai tízóra	Tej (1,5%) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kakao, kakaós 2/1	Tea, zöld 2/1 Körözött tehéntúróból 2/1 Kenyér, teljes kiőrlésű 2/1 Lilahagyma 2/1	Tea citromos 2/1 KEDVENC ÍZEK TÚRISTA (t.t.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)	Tea gyümölcsös 2/1 Sonkák rém 2/1 Zsemle, teljes kiőrlésű 2/1 Paprika TV 2/1	Kakao 2/1 KEDVENC ÍZEK KISKÁRPÁTI RÚD (t.t.) 2/1 Liga margarin 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)
	energia: 10,8a szénhidrát: 44,0g fehérje: 10,8a cukor: 13,1g zsír/olaj/tej: 0,80g	energia: 11,3a szénhidrát: 35,5a fehérje: 11,3a cukor: 6,0g zsír/olaj/tej: 5,2a/0a sós: 0,44g	energia: 17,6a szénhidrát: 77,9a fehérje: 13,7a/6a cukor: 20,7g zsír/olaj/tej: 0,89g sós: 0,89g	energia: 8,4a szénhidrát: 27,7a fehérje: 5,4a/0a cukor: 7,8g zsír/olaj/tej: 0,21g sós: 0,21g	energia: 25,5a szénhidrát: 73,1g fehérje: 18,5a/8a cukor: 14,5g zsír/olaj/tej: 2,05g sós: 2,05g
60 Általános iskolai ebéd	Tarhonyaleves, zöldséges 2/1 Tefjölös-kapros tök főzelék 2/1 Virsli pörkölt 2/1 Linzer arka 2/1	Zöldbablevés 2/1 Rántott csirkemell 2/1 Petrezselymes rizs 2/1 Sajtos almásaláta 2/1	Darálthús leves zöldséggel 2/1 Sajtos metélt 2/1 Narancs 2/1	Hamis gulyásleves 2/1 Székelykáposzta 2/1 Kenyér, félbarna ebéd 2/1	Tefjölös burgonyaleves 2/1 Csirkepörkölt 2/1 Tésztakörlet orsó 2/1 Uborkasaláta 2/1
	energia: 28,3a szénhidrát: 94,7a fehérje: 45,3a/9a cukor: 23,4a zsír/olaj/tej: 2,45g	energia: 43,0g szénhidrát: 103,6a fehérje: 43,0g cukor: 15,4a zsír/olaj/tej: 28,5g/0g sós: 1,87g	energia: 39,1g szénhidrát: 88,8a fehérje: 21,8g/1g cukor: 23,1g zsír/olaj/tej: 1,53g	energia: 37,4g szénhidrát: 86,1a fehérje: 14,5g/0g cukor: 2,8g zsír/olaj/tej: 1,29g	energia: 58,3g szénhidrát: 106,0g fehérje: 15,7g/1g cukor: 12,8g zsír/olaj/tej: 1,41g
62 Általános iskolai ebéd B	Tarhonyaleves, zöldséges 2/1 Paprikás törtburgonya 2/1 Sertésült felfőtt 2/1 Párolt káposzta 2/1 Linzer arka 2/1	Zöldbablevés 2/1 Domsódi májas hús 2/1 Főtt burgonya 2/1 Csémege uborka 2/1	Darálthús leves zöldséggel 2/1 Fánk 2/1 Narancs 2/1	Hamis gulyásleves 2/1 Rakott burgonya 2/1 Céklasaláta 2/1	Tefjölös burgonyaleves 2/1 Bakonyi sertés ragu 2/1 Párolt bulgur 2/1 Uborkasaláta 2/1
	energia: 36,6a szénhidrát: 115,6a fehérje: 30,4a/9a cukor: 30,1g zsír/olaj/tej: 0,79g	energia: 28,6g szénhidrát: 62,2a fehérje: 28,6g cukor: 2,8g zsír/olaj/tej: 32,0g/0g sós: 2,01g	energia: 23,5g szénhidrát: 48,4a fehérje: 13,7g/0g cukor: 27,8g zsír/olaj/tej: 0,89g sós: 0,89g	energia: 23,5g szénhidrát: 70,4a fehérje: 21,8g/0g cukor: 2,8g zsír/olaj/tej: 2,98g	energia: 32,4g szénhidrát: 105,8a fehérje: 28,5g/0g cukor: 10,3g zsír/olaj/tej: 1,45g
61 Általános iskolai uzsonna	KEDVENC ÍZEK MAJUSI CSEMEGE (t.t.) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1 Savanyúkáposzta 2/1	Almás párná 2/1	Sajt, Karaván 2/1 Liga margarin 2/1 Kifli, uzsonna 2/1 Paprika TV 2/1	Mákos burkifli 2/1	SAJTMESTER sajtkrém 2/1 Zsemle, olasz, uzsonna 2/1
	energia: 10,8a szénhidrát: 44,0g fehérje: 10,8a cukor: 13,1g zsír/olaj/tej: 0,80g	energia: 11,3a szénhidrát: 35,5a fehérje: 11,3a cukor: 6,0g zsír/olaj/tej: 5,2a/0a sós: 0,44g	energia: 17,6a szénhidrát: 77,9a fehérje: 13,7a/6a cukor: 20,7g zsír/olaj/tej: 0,89g sós: 0,89g	energia: 8,4a szénhidrát: 27,7a fehérje: 5,4a/0a cukor: 7,8g zsír/olaj/tej: 0,21g sós: 0,21g	energia: 25,5a szénhidrát: 73,1g fehérje: 18,5a/8a cukor: 14,5g zsír/olaj/tej: 2,05g sós: 2,05g