

 Heti étlap Tulajdonos: [Precíz Kft.] - 6000 Kecskemét, Katona József tér 8. 37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!		12. hét 2026.03.16. - 2026.03.20. H - P		Oldal: 1 2026.03.02. 10:04:27	
Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Általános iskolai tízóra	Tej (1,5%) 2/1 Gabonapehely 2/1	Tea gyümölcsös 2/1 FELVÁGOTT, BOTOND SONKA 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Retek, fehér 2/1	Tea citromos 2/1 KEDVENC ÍZEK SER TÉS VIRSLI (t.t.) 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Mustár 2/1	Tea csipkebogyó 2/1 KEDVENC ÍZEK MÁJAS (t.t.) 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paradicsom 2/1	Kakao 2/1 Ribizli párna T.K. 2/1
	energia: 257Kcal/100g szénhidrát: 46,5g fehérje: 8,9g zsír: 21,6g sól: 0,62g	energia: 15,5g szénhidrát: 65,3g fehérje: 19,5g zsír: 6,1g sól: 0,89g	energia: 60Kcal/100g szénhidrát: 79,8g fehérje: 24,1g zsír: 20,0g sól: 2,26g	energia: 458Kcal/100g szénhidrát: 67,8g fehérje: 16,8g zsír: 5,9g sól: 7,1g	energia: 260Kcal/100g szénhidrát: 43,2g fehérje: 10,9g zsír: 8,6g sól: 24,6g
60 Általános iskolai ebéd	Csontleves cernamettel 2/1 Zöldborsó főzelék 2/1 Főtt hús 2/1 Piskóta szelet, KAKAO 2/1	Almáé, ebédhez 100% 2/1 Vasiposena 2/1 Petrezselymes rizs 2/1 Cs emeg uborka 2/1	Babgulyás, zöldséges 2/1 Túrós tészta 2/1 Banán 2/1	Tojásleves 2/1 Savanyúkáposztás csirkemell 2/1 Törtburgonya 2/1	Karfiol leves, tejfőles 2/1 Matrózhús 2/1 Párolt rizs 2/1
	energia: 458Kcal/100g szénhidrát: 50,4g fehérje: 40,9g zsír: 17,4g sól: 21,7g	energia: 15,5g szénhidrát: 238,1g fehérje: 29,1g zsír: 35,0g sól: 11,6g	energia: 60Kcal/100g szénhidrát: 119,7g fehérje: 47,1g zsír: 4,8g sól: 32,1g	energia: 171Kcal/100g szénhidrát: 47,7g fehérje: 49,1g zsír: 0,0g sól: 29,7g	energia: 60Kcal/100g szénhidrát: 76,5g fehérje: 35,0g zsír: 1,0g sól: 22,3g
62 Általános iskolai ebéd	Csontleves cernamettel 2/1 Borsó tokány 2/1 Tehenyaköret 2/1 Sárgarépa káposztasaláta 2/1	Almáé, ebédhez 100% 2/1 Rántott pulykamáj 2/1 Petrezselymes burgonya 2/1 Kukoricasaláta 2/1	Babgulyás, zöldséges 2/1 SZILVÁS GOMBÓC 2/2 Banán 2/1	Tojásleves 2/1 Temesvári sertésszelet 2/1 Tésztaköret csipocskával 2/1 Narancslé, ebédhez 2/1	Karfiol leves, tejfőles 2/1 Alpesi sertésszelet 2/1 Petrezselymes burgonya 2/1 Vegyes gyümölcskompót 2/1
	energia: 170Kcal/100g szénhidrát: 32,1g fehérje: 32,1g zsír: 26,8g sól: 13,4g	energia: 15,5g szénhidrát: 249,3g fehérje: 32,9g zsír: 39,0g sól: 17,3g	energia: 60Kcal/100g szénhidrát: 137,0g fehérje: 35,2g zsír: 23,8g sól: 0,81g	energia: 60Kcal/100g szénhidrát: 82,0g fehérje: 37,4g zsír: 18,5g sól: 20,3g	energia: 60Kcal/100g szénhidrát: 83,0g fehérje: 36,2g zsír: 19,8g sól: 28,6g
61 Általános iskolai uzsonna	KEDVENC ÍZEK KISKARPATI RUD (t.t.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Zsemle, teljes kiőrlésű 2/1 Uborka 2/1	Fánk, BECSI, vaníliás 2/1 Narancs 2/1	Házi májas 2/1 Zsemle, olasz, uzsonna 2/1 Zöldhagyma 2/1	Kakao csiga 2/1	Sajt, ÖVARI 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1 Uborka 2/1
	energia: 170Kcal/100g szénhidrát: 32,1g fehérje: 32,1g zsír: 26,8g sól: 13,4g	energia: 15,5g szénhidrát: 249,3g fehérje: 32,9g zsír: 39,0g sól: 17,3g	energia: 60Kcal/100g szénhidrát: 137,0g fehérje: 35,2g zsír: 23,8g sól: 0,81g	energia: 60Kcal/100g szénhidrát: 82,0g fehérje: 37,4g zsír: 18,5g sól: 20,3g	energia: 60Kcal/100g szénhidrát: 83,0g fehérje: 36,2g zsír: 19,8g sól: 28,6g