



Heti étlap

14. hét 2026.03.30. - 2026.04.03. H - P

Oldal: 1

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

2026.03.30. 15:15:52

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

Étkezés

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

59 Általános iskolai tiszóra	Tej (1,5%) 2/1 KEDVENC ÍZEK SAJTOS PÁRIZSI 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kifli, tiszórai 2/1 Paradicsom 2/1	Tea, zöld 2/1 Körözött tehéntúróból 2/1 Kenyér, rozs 2/1 (tízórai, uzsonna) Zöldpaprika 2/1																																																														
	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehéjő:</td> <td>zsír/tej/lejt</td> </tr> <tr> <td>358Kcal/100g</td> <td>15,2g</td> <td>13,5g/4g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>36,2g</td> <td>7,3g</td> <td>1,05g</td> </tr> </table>	energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt	358Kcal/100g	15,2g	13,5g/4g	szénhidrát:	cukor:	só:	36,2g	7,3g	1,05g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehéjő:</td> <td>zsír/tej/lejt</td> </tr> <tr> <td>365Kcal/100g</td> <td>17,9g</td> <td>8,3g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>52,9g</td> <td>6,0g</td> <td>0,83g</td> </tr> </table>	energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt	365Kcal/100g	17,9g	8,3g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	52,9g	6,0g	0,83g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehéjő:</td> <td>zsír/tej/lejt</td> </tr> <tr> <td>168Kcal/100g</td> <td>17,0g</td> <td>9,3g/2g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>61,9g</td> <td>24,1g</td> <td>0,64g</td> </tr> </table>	energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt	168Kcal/100g	17,0g	9,3g/2g	szénhidrát:	cukor:	só:	61,9g	24,1g	0,64g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehéjő:</td> <td>zsír/tej/lejt</td> </tr> <tr> <td>588Kcal/100g</td> <td>12,7g</td> <td>19,5g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>41,9g</td> <td>13,5g</td> <td>0,23g</td> </tr> </table>	energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt	588Kcal/100g	12,7g	19,5g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	41,9g	13,5g	0,23g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehéjő:</td> <td>zsír/tej/lejt</td> </tr> <tr> <td>160Kcal/100g</td> <td>3,9g</td> <td>2,4g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>24,3g</td> <td>6,6g</td> <td>0,04g</td> </tr> </table>	energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt	160Kcal/100g	3,9g	2,4g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	24,3g	6,6g
energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt																																																														
358Kcal/100g	15,2g	13,5g/4g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
36,2g	7,3g	1,05g																																																														
energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt																																																														
365Kcal/100g	17,9g	8,3g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
52,9g	6,0g	0,83g																																																														
energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt																																																														
168Kcal/100g	17,0g	9,3g/2g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
61,9g	24,1g	0,64g																																																														
energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt																																																														
588Kcal/100g	12,7g	19,5g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
41,9g	13,5g	0,23g																																																														
energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt																																																														
160Kcal/100g	3,9g	2,4g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
24,3g	6,6g	0,04g																																																														
60 Általános iskolai ebéd	Paradicsomleves 2/1 Lencséfőzelék 2/1 Sültkolbász 2/1 Túrós pite 2/1	Kertészleves 2/1 Székelykáposzta 2/1 Kenyér, félbarna ebéd 2/1																																																														
	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehéjő:</td> <td>zsír/tej/lejt</td> </tr> <tr> <td>120Kcal/100g</td> <td>52,5g</td> <td>32,1g/1,1g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>119,5g</td> <td>13,3g</td> <td>0,87g</td> </tr> </table>	energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt	120Kcal/100g	52,5g	32,1g/1,1g	szénhidrát:	cukor:	só:	119,5g	13,3g	0,87g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehéjő:</td> <td>zsír/tej/lejt</td> </tr> <tr> <td>50Kcal/100g</td> <td>36,6g</td> <td>14,7g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>57,0g</td> <td>2,8g</td> <td>1,32g</td> </tr> </table>	energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt	50Kcal/100g	36,6g	14,7g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	57,0g	2,8g	1,32g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehéjő:</td> <td>zsír/tej/lejt</td> </tr> <tr> <td>72Kcal/100g</td> <td>35,7g</td> <td>22,0g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>94,2g</td> <td>22,6g</td> <td>1,43g</td> </tr> </table>	energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt	72Kcal/100g	35,7g	22,0g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	94,2g	22,6g	1,43g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehéjő:</td> <td>zsír/tej/lejt</td> </tr> <tr> <td>758Kcal/100g</td> <td>41,2g</td> <td>21,0g/4g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>85,8g</td> <td>15,2g</td> <td>1,78g</td> </tr> </table>	energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt	758Kcal/100g	41,2g	21,0g/4g	szénhidrát:	cukor:	só:	85,8g	15,2g	1,78g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehéjő:</td> <td>zsír/tej/lejt</td> </tr> <tr> <td>538Kcal/100g</td> <td>34,4g</td> <td>4,8g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>87,8g</td> <td>4,5g</td> <td>1,07g</td> </tr> </table>	energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt	538Kcal/100g	34,4g	4,8g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	87,8g	4,5g
energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt																																																														
120Kcal/100g	52,5g	32,1g/1,1g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
119,5g	13,3g	0,87g																																																														
energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt																																																														
50Kcal/100g	36,6g	14,7g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
57,0g	2,8g	1,32g																																																														
energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt																																																														
72Kcal/100g	35,7g	22,0g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
94,2g	22,6g	1,43g																																																														
energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt																																																														
758Kcal/100g	41,2g	21,0g/4g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
85,8g	15,2g	1,78g																																																														
energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt																																																														
538Kcal/100g	34,4g	4,8g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
87,8g	4,5g	1,07g																																																														
62 Általános iskolai ebéd B	Paradicsomleves 2/1 Pulykaragu 2/1 Tésztaköret kagyló 2/1 Csemege uborka 2/1 Túrós pite 2/1	Kertészleves 2/1 Rántott csirkecomb, szárny 2/1 Petrezselymes rizs 2/1 Vegyes gyümölcskompót 2/1																																																														
	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehéjő:</td> <td>zsír/tej/lejt</td> </tr> <tr> <td>667Kcal/100g</td> <td>20,5g</td> <td>8,2g/1g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>99,2g</td> <td>12,7g</td> <td>0,91g</td> </tr> </table>	energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt	667Kcal/100g	20,5g	8,2g/1g	szénhidrát:	cukor:	só:	99,2g	12,7g	0,91g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehéjő:</td> <td>zsír/tej/lejt</td> </tr> <tr> <td>75Kcal/100g</td> <td>39,0g</td> <td>10,6g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>113,1g</td> <td>30,6g</td> <td>1,37g</td> </tr> </table>	energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt	75Kcal/100g	39,0g	10,6g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	113,1g	30,6g	1,37g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehéjő:</td> <td>zsír/tej/lejt</td> </tr> <tr> <td>74Kcal/100g</td> <td>30,1g</td> <td>11,8g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>125,4g</td> <td>28,8g</td> <td>0,96g</td> </tr> </table>	energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt	74Kcal/100g	30,1g	11,8g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	125,4g	28,8g	0,96g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehéjő:</td> <td>zsír/tej/lejt</td> </tr> <tr> <td>758Kcal/100g</td> <td>41,2g</td> <td>21,0g/4g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>85,8g</td> <td>15,2g</td> <td>1,78g</td> </tr> </table>	energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt	758Kcal/100g	41,2g	21,0g/4g	szénhidrát:	cukor:	só:	85,8g	15,2g	1,78g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehéjő:</td> <td>zsír/tej/lejt</td> </tr> <tr> <td>147Kcal/100g</td> <td>29,4g</td> <td>4,8g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>139,8g</td> <td>10,4g</td> <td>0,80g</td> </tr> </table>	energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt	147Kcal/100g	29,4g	4,8g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	139,8g	10,4g
energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt																																																														
667Kcal/100g	20,5g	8,2g/1g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
99,2g	12,7g	0,91g																																																														
energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt																																																														
75Kcal/100g	39,0g	10,6g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
113,1g	30,6g	1,37g																																																														
energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt																																																														
74Kcal/100g	30,1g	11,8g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
125,4g	28,8g	0,96g																																																														
energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt																																																														
758Kcal/100g	41,2g	21,0g/4g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
85,8g	15,2g	1,78g																																																														
energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt																																																														
147Kcal/100g	29,4g	4,8g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
139,8g	10,4g	0,80g																																																														
61 Általános iskolai uzsonna	Házi húskrém margarinnal 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1 Paprika TV 2/1	Mákos búrkifli 2/1 Mandarin 2/1																																																														
	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehéjő:</td> <td>zsír/tej/lejt</td> </tr> <tr> <td>340Kcal/100g</td> <td>10,0g</td> <td>10,0g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>60,0g</td> <td>0,0g</td> <td>0,0g</td> </tr> </table>	energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt	340Kcal/100g	10,0g	10,0g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	60,0g	0,0g	0,0g	<table border="0"> <tr> <td>energia:</td> <td>fehéjő:</td> <td>zsír/tej/lejt</td> </tr> <tr> <td>340Kcal/100g</td> <td>10,0g</td> <td>10,0g/0g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát:</td> <td>cukor:</td> <td>só:</td> </tr> <tr> <td>60,0g</td> <td>0,0g</td> <td>0,0g</td> </tr> </table>	energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt	340Kcal/100g	10,0g	10,0g/0g	szénhidrát:	cukor:	só:	60,0g	0,0g	0,0g																																						
energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt																																																														
340Kcal/100g	10,0g	10,0g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
60,0g	0,0g	0,0g																																																														
energia:	fehéjő:	zsír/tej/lejt																																																														
340Kcal/100g	10,0g	10,0g/0g																																																														
szénhidrát:	cukor:	só:																																																														
60,0g	0,0g	0,0g																																																														