



Heti étlap

18. hét 2026.04.27. - 2026.05.01. H - P

Oldal: 1

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

2026.03.30. 15:33:06

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Általános iskola tízóra	Tej (1,5%) 2/1 Lekvár, sárgabarack 2/1 Lige margarin 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)	Tea, zöld 2/1 PICK GASTRO CSEMEGE (t.l.) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paprika TV 2/1	Tea citromos 2/1 KEDVENC ÍZEK ZALA 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Zsemle, korpás 2/1	Tea csipkebogyó 2/1 Házi húskrém margarinnal 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Retek, hónapos 2/1	
	energia: 459kCal/2007kJ szénhidrát: 84,1g fehérje: 17,1g zsír/telítettség: 6,5g/1g cukor: 26,5g sósó: 0,70g	energia: 581kCal/2428kJ szénhidrát: 67,1g fehérje: 18,7g zsír/telítettség: 17,0g/8g cukor: 7,9g sósó: 0,61g	energia: 261kCal/1092kJ szénhidrát: 56,1g fehérje: 10,5g zsír/telítettség: 13,5g/2g cukor: 20,6g sósó: 0,56g	energia: 408kCal/1713kJ szénhidrát: 84,4g fehérje: 20,8g zsír/telítettség: 5,3g/0g cukor: 6,5g sósó: 0,53g	energia: 268kCal/1118kJ szénhidrát: 44,7g fehérje: 12,3g zsír/telítettség: 7,0g/1g cukor: 18,1g sósó: 0,62g
60 Általános iskola ebéd	Zöldes tojásleves 2/1 Tefj ölös-kapros tök főzelék 2/1 Pulykapörkölt 2/1 Kókuszkecska 2/1	Sajtkrémleves 2/1 Búbaszűz 2/1 Törtburgonya 2/1 Céklasaláta 2/1	Húsgombóclevés 2/1 Sajtos metélt 2/1 Őszibaracklé 100%-os 2/1	Hamisgulyásleves 2/1 Budapesti ragu 2/1 Párolt bulgur 2/1 Ecetes dinnye 2/1	
	energia: 579kCal/2405kJ szénhidrát: 52,5g fehérje: 38,2g zsír/telítettség: 17,1g/1g cukor: 15,0g sósó: 1,01g	energia: 711kCal/2974kJ szénhidrát: 64,0g fehérje: 36,5g zsír/telítettség: 20,2g/0g cukor: 7,3g sósó: 1,96g	energia: 761kCal/3183kJ szénhidrát: 69,3g fehérje: 42,1g zsír/telítettség: 22,7g/0g cukor: 3,3g sósó: 1,57g	energia: 2752kCal/11478kJ szénhidrát: 93,7g fehérje: 31,9g zsír/telítettség: 10,2g/1g cukor: 4,1g sósó: 0,79g	energia: 666kCal/2779kJ szénhidrát: 56,2g fehérje: 47,2g zsír/telítettség: 22,6g/0g cukor: 6,9g sósó: 1,51g
62 Általános iskola ebéd B	Zöldes tojásleves 2/1 Rántott gomba, karfiol 2/1 Rizibizizs 2/1 Tartármártás 2/1 Kókuszkecska 2/1	Sajtkrémleves 2/1 Csirkemorgó Bercy-módra 2/1 Tésztafőzelék zöldséggel 2/1 Céklasaláta 2/1	Húsgombóclevés 2/1 Túrógombóc 2/1 Őszibaracklé 100%-os 2/1	Hamisgulyásleves 2/1 Töltött káposzta 2/1	
	energia: 656kCal/2739kJ szénhidrát: 98,5g fehérje: 26,4g zsír/telítettség: 29,6g/1g cukor: 15,7g sósó: 1,48g	energia: 761kCal/3183kJ szénhidrát: 63,3g fehérje: 45,4g zsír/telítettség: 22,5g/0g cukor: 9,2g sósó: 2,25g	energia: 341kCal/1428kJ szénhidrát: 12,4g fehérje: 24,1g zsír/telítettség: 9,5g/0g cukor: 2,7g sósó: 0,64g	energia: 413kCal/1723kJ szénhidrát: 51,2g fehérje: 25,2g zsír/telítettség: 11,5g/0g cukor: 2,9g sósó: 1,14g	energia: 616kCal/2574kJ szénhidrát: 56,2g fehérje: 47,2g zsír/telítettség: 22,6g/0g cukor: 6,9g sósó: 1,51g
61 Általános iskola uzsonna	Joghurt, GYUMOLCSOS 2/1 Kifli, uzsonna 2/1	Croissant vaníliás 2/1 Narancs 3	Vajkrém, zöldfűszeres 2/1 Kenyér, teljes kiőrlésű 2/1 Uborka 2/1	Kakao csiga 2/1 Banán 2/1	
	energia: 656kCal/2739kJ szénhidrát: 98,5g fehérje: 26,4g zsír/telítettség: 29,6g/1g cukor: 15,7g sósó: 1,48g	energia: 761kCal/3183kJ szénhidrát: 63,3g fehérje: 45,4g zsír/telítettség: 22,5g/0g cukor: 9,2g sósó: 2,25g	energia: 341kCal/1428kJ szénhidrát: 12,4g fehérje: 24,1g zsír/telítettség: 9,5g/0g cukor: 2,7g sósó: 0,64g	energia: 413kCal/1723kJ szénhidrát: 51,2g fehérje: 25,2g zsír/telítettség: 11,5g/0g cukor: 2,9g sósó: 1,14g	energia: 616kCal/2574kJ szénhidrát: 56,2g fehérje: 47,2g zsír/telítettség: 22,6g/0g cukor: 6,9g sósó: 1,51g