



Heti étlap

13. hét 2026.03.23. - 2026.03.27. H - P

Oldal: 1

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

2026.03.02. 10:09:16

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

Étkezés

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

59 Általános iskolai tizóra	Tej (1,5%) 2/1 Kakaós máderka 2/1	Tea citromos 2/1 Sajt, Eidami 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paradicsom 2/1	Tej (1,5%) 2/1 Méz 2/1 Vaj, teavaj 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)	Tea gyümölcsös 2/1 KEDVENC ÍZEK SERTÉSPÁRIZSI (lt.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)	Tej (1,5%) 2/1 KEDVENC ÍZEK ZALA 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kifli, korpás, tízórai 2/1
	energia: 1194 kcal/100g szénhidrát: 19,4g fehérje: 6,6g zsír: 8,2g szénhidrát: 0,20g	energia: 609 kcal/100g szénhidrát: 61,2g fehérje: 23,0g zsír: 20,6g szénhidrát: 0,53g	energia: 539 kcal/100g szénhidrát: 76,9g fehérje: 18,5g zsír: 19,1g szénhidrát: 0,57g	energia: 470 kcal/100g szénhidrát: 64,2g fehérje: 15,7g zsír: 6,1g szénhidrát: 0,86g	energia: 308 kcal/100g szénhidrát: 25,4g fehérje: 13,9g zsír: 7,1g szénhidrát: 0,76g
60 Általános iskolai ebéd	Zsemlegombóc leves 2/1 Sárgaborsó főzelék 2/1 Vagdalt pogács a sertéshúsból 2/1 Lekváros piszótékeres 2/1	Gyümölcsleves 2/1 Sajtos csirkemell 2/1 Párolt bulgur 2/2	Zöld és márgombóc leves 2/1 Tejbedara 2/1 Alma 2/1	Burgonyaleves, magyaros 2/1 Rakott brokkoli 2/1	Szárabb leves 2/1 Bazsalikomos csirkecomb 2/1 Burgonyapüré 2/1 Fejeskáposzta saláta 2/1
	energia: 1036 kcal/100g szénhidrát: 109,5g fehérje: 48,4g zsír: 28,4g szénhidrát: 15,7g/10g szénhidrát: 1,82g	energia: 315 kcal/100g szénhidrát: 108,5g fehérje: 43,9g zsír: 34,8g szénhidrát: 0,96g	energia: 56 kcal/100g szénhidrát: 80,2g fehérje: 29,8g zsír: 30,6g szénhidrát: 0,59g	energia: 429 kcal/100g szénhidrát: 41,3g fehérje: 33,5g zsír: 2,6g szénhidrát: 11,6g/10g szénhidrát: 1,00g	energia: 866 kcal/100g szénhidrát: 81,4g fehérje: 53,0g zsír: 12,5g szénhidrát: 28,0g/10g szénhidrát: 2,93g
62 Általános iskolai ebéd B	Zsemlegombóc leves 2/1 Holstein szelet 2/1 Főtt burgonya 2/1 Céklasaláta 2/1	Gyümölcsleves 2/1 Budapesti ragu 2/1 Tésztaköret s zavarvaska 2/1	Zöld és márgombóc leves 2/1 Tojásos galuska 2/1 Fejeskáposzta 2/1 Alma 2/1	Burgonyaleves, magyaros 2/1 Rántott sajt 2/1 Rizibiz 2/1 Tartármártás 2/1	Szárabb leves 2/1 Rizesslecsó virslivel 2/1 Kenyér, félbarna ebéd 2/1
	energia: 606 kcal/100g szénhidrát: 89,4g fehérje: 37,7g zsír: 3,0g szénhidrát: 16,2g/10g szénhidrát: 2,22g	energia: 60 kcal/100g szénhidrát: 88,0g fehérje: 28,5g zsír: 37,8g szénhidrát: 12,4g/10g szénhidrát: 0,49g	energia: 69 kcal/100g szénhidrát: 101,9g fehérje: 34,8g zsír: 27,6g szénhidrát: 14,0g/10g szénhidrát: 0,96g	energia: 759 kcal/100g szénhidrát: 90,7g fehérje: 20,7g zsír: 4,0g szénhidrát: 27,0g/5g szénhidrát: 1,69g	energia: 866 kcal/100g szénhidrát: 105,6g fehérje: 36,1g zsír: 4,6g szénhidrát: 25,3g/10g szénhidrát: 3,00g
61 Általános iskolai uzsonna	KEDVENC ÍZEK FOKHAGYMAS (lt.) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1 Retek, hónapos 2/1	Sajtos kifli 2/1 Banán 2/1	Szardíniakrém 2/1 Kifli, olasz, uzsonna 2/1	Túrókrém sós 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Zöldhagyma 2/1	Főtt kemény tojás 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1
	energia: 1194 kcal/100g szénhidrát: 19,4g fehérje: 6,6g zsír: 8,2g szénhidrát: 0,20g	energia: 609 kcal/100g szénhidrát: 61,2g fehérje: 23,0g zsír: 20,6g szénhidrát: 0,53g	energia: 539 kcal/100g szénhidrát: 76,9g fehérje: 18,5g zsír: 19,1g szénhidrát: 0,57g	energia: 470 kcal/100g szénhidrát: 64,2g fehérje: 15,7g zsír: 6,1g szénhidrát: 0,86g	energia: 308 kcal/100g szénhidrát: 25,4g fehérje: 13,9g zsír: 7,1g szénhidrát: 0,76g