

MENZA		Tulajdonos: [ Precíz Kft. ] - 6000 Kecskemét, Katona József tér 8.				2026.03.30. 15:37:34	
37/2014 (IV.30) EMMI rendelet alapján a tápanyagértékek 1 adagra értendők!							
Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek		
59 Általános iskola tízórá	Tej (1,8%) 2/1 Lekvár, sárgabarack 2/1 Lige margarin 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)	Tea, zöld 2/1 PICK GASTRO CSEMEGE (t.t.) 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: 406Kcal/100g szénhidrát: 84,1g fehérje: 17,1g zsír/telítettség: 26,5g / 0,70g cukor: 6,5g/1g sósó: 0,70g	energia: 167Kcal/100g szénhidrát: 67,1g fehérje: 18,7g zsír/telítettség: 17,0g/8g cukor: 7,9g sósó: 0,61g	energia: 36Kcal/100g szénhidrát: 56,1g fehérje: 10,5g zsír/telítettség: 20,6g / 13,5g/2g cukor: 0,56g sósó:	energia: 606Kcal/100g szénhidrát: 64,4g fehérje: 20,8g zsír/telítettség: 5,3g/0g cukor: 6,5g sósó: 0,53g	energia: 606Kcal/100g 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 Tefjős-kapros tök főzelék 2/1 Pulykapörkölt 2/1 Kókusz kocka 2/1	Sajtkrémleves 2/1 Búbaszűz 2/1 Tortburgonya 2/1 Céklassaláta 2/1	Húsgombóclevés 2/1 Sajtos metélt 2/1 Ős zibaracklé 100%-os 2/1	Hamis gulyásleves 2/1 Budapesti ragu 2/1 Párolt bulgur 2/1 Ecetes dinnye 2/1			
	energia: 406Kcal/100g szénhidrát: 84,1g fehérje: 17,1g zsír/telítettség: 26,5g / 0,70g cukor: 6,5g/1g sósó: 0,70g	energia: 71Kcal/100g szénhidrát: 64,0g fehérje: 36,5g zsír/telítettség: 20,2g/0g cukor: 7,3g sósó: 1,86g	energia: 76Kcal/100g szénhidrát: 69,3g fehérje: 42,1g zsír/telítettség: 22,7g/0g cukor: 3,3g sósó: 1,57g	energia: 406Kcal/100g szénhidrát: 83,7g fehérje: 31,8g zsír/telítettség: 10,2g/1g cukor: 4,1g sósó: 0,79g	energia: 606Kcal/100g szénhidrát: 59,2g 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 Rizibizi 2/1 Tartármártás 2/1 Kókusz kocka 2/1	Sajtkrémleves 2/1 Csirkemódorcsolya 2/1 Tésztaköret savas csirke 2/1 Céklassaláta 2/1	Húsgombóclevés 2/1 Túrógombóc 2/1 Ős zibaracklé 100%-os 2/1	Hamis gulyásleves 2/1 Töltött káposzta 2/1			
	energia: 606Kcal/100g szénhidrát: 98,5g fehérje: 38,2g zsír/telítettség: 28,4g / 26,6g/1g cukor: 15,7g sósó: 1,48g	energia: 76Kcal/100g szénhidrát: 63,3g fehérje: 45,4g zsír/telítettség: 22,5g/0g cukor: 9,2g sósó: 2,25g	energia: 34Kcal/100g szénhidrát: 12,4g fehérje: 24,1g zsír/telítettség: 9,5g/0g cukor: 2,7g sósó: 0,64g	energia: 406Kcal/100g szénhidrát: 51,2g fehérje: 25,2g zsír/telítettség: 11,5g/0g cukor: 2,9g sósó: 1,14g	energia: 606Kcal/100g szénhidrát: 0,0g fehérje: 0,0g zsír/telítettség: 0,0g/0g cukor: 0,0g sósó: 0,00g		
61 Általános iskola uzsonna	Joghurt, gyümölcsös 2/1 Kifli, uzsonna 2/1	Croissant vanília 2/1 Narancs 3	Vajkrém, zöldfűszeres 2/1 Kenyér, teljes kiőrlésű 2/1 Uborka 2/1	Kakaócsiga 2/1 Banán 2/1			
	energia: 266Kcal/100g szénhidrát: 51,8g fehérje: 9,1g zsír/telítettség: 3,7g/0g cukor: 0,0g sósó: 1,15g	energia: 34Kcal/100g szénhidrát: 44,2g fehérje: 9,8g zsír/telítettség: 9,6g/4g cukor: 31,5g sósó: 0,40g	energia: 16Kcal/100g szénhidrát: 27,8g fehérje: 5,0g zsír/telítettség: 1,0g/0g cukor: 0,0g sósó: 0,38g	energia: 406Kcal/100g szénhidrát: 63,6g fehérje: 5,9g zsír/telítettség: 12,5g/0g cukor: 5,2g sósó: 0,09g	energia: 266Kcal/100g szénhidrát: 32,4g fehérje: 10,2g zsír/telítettség: 12,1g/0g cukor: 0,0g sósó: 1,83g		
10 Középiskola vacsora	Sertés szelet Pék-módorcsolya 3 Petrezselymes burgonya 3 Csemege uborka 3	Zöldes ételem sült csirke 3 Rizsköret paprika csirkével 3	Bácsi rizses húsgombóc 3 Fejes saláta 3				