



Heti étlap

10. hét 2026.03.02. - 2026.03.06. H - P

Oldal: 1

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

2026.03.01. 23:51:47

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

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
59 Általános iskolai tízóra	Tej (1,5%) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kalács, kakas 2/1	Tea, zöld 2/1 Körözött tehéntúróból 2/1 Kenyér, teljes kiőrlésű 2/1 Lilahagyma 2/1	Tea citromos 2/1 KEDVENC ÍZEK TÚRISTA (t.t.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)	Tea gyümölcsös 2/1 Sonkák rém 2/1 Zsemle, teljes kiőrlésű 2/1 Paprika TV 2/1	Kakas 2/1 KEDVENC ÍZEK KISKÁRPÁTI RÚD (t.t.) 2/1 Liga margarin 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna)
	energia: 209 kcal/100g szénhidrát: 44,0g fehérje: 10,8g zsír: 13,1g sól: 0,80g	energia: 239 kcal/100g szénhidrát: 35,5g fehérje: 11,3g zsír: 6,0g sól: 0,44g	energia: 56 kcal/100g szénhidrát: 77,9g fehérje: 17,8g zsír: 20,7g sól: 0,89g	energia: 191 kcal/100g szénhidrát: 27,7g fehérje: 8,4g zsír: 7,8g sól: 0,21g	energia: 610 kcal/100g szénhidrát: 73,1g fehérje: 25,5g zsír: 18,5g sól: 2,05g
60 Általános iskolai ebéd	Tarhonyaleves, zöldséges 2/1 Teflős-kapros tök főzelék 2/1 Virsli pörkölt 2/1 Linzer arka 2/1	Zöldbab leves 2/1 Rántott csirkemell 2/1 Petrezselymes rizs 2/1 Sajtos almasaláta 2/1	Darált hússal zöldséggel 2/1 Sajtos metélt 2/1 Narancs 2/1	Hamis gulyásleves 2/1 Székelykáposzta 2/1 Kenyér, félbarna ebéd 2/1	Teflős burgonyaleves 2/1 Csirkemell pörkölt 2/1 Tésztaköröret orsó 2/1 Uborkasaláta 2/1
	energia: 219 kcal/100g szénhidrát: 94,7g fehérje: 28,3g zsír: 23,4g sól: 2,45g	energia: 90 kcal/100g szénhidrát: 103,9g fehérje: 43,0g zsír: 15,4g sól: 1,87g	energia: 10 kcal/100g szénhidrát: 88,8g fehérje: 39,1g zsír: 23,1g sól: 1,53g	energia: 59 kcal/100g szénhidrát: 89,1g fehérje: 37,4g zsír: 2,9g sól: 1,29g	energia: 80 kcal/100g szénhidrát: 109,0g fehérje: 58,3g zsír: 12,8g sól: 1,41g
61 Általános iskolai uzsonna	KEDVENC ÍZEK MAJUSI CSEMÉGE (t.t.) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1 Savanyúkáposzta 2/1	Almás párná 2/1	Sajt, Karaván 2/1 Liga margarin 2/1 Kifli, uzsonna 2/1 Paprika TV 2/1	Makos burkifli 2/1	SAJTIMESTER sajtkrém 2/1 Zsemle, olasz, uzsonna 2/1
	energia: 219 kcal/100g szénhidrát: 49,4g fehérje: 12,7g zsír: 0,3g sól: 0,72g	energia: 17 kcal/100g szénhidrát: 26,2g fehérje: 3,8g zsír: 7,7g sól: 0,30g	energia: 36 kcal/100g szénhidrát: 43,1g fehérje: 15,8g zsír: 1,8g sól: 2,14g	energia: 258 kcal/100g szénhidrát: 28,1g fehérje: 4,7g zsír: 9,0g sól: 0,30g	energia: 268 kcal/100g szénhidrát: 25,2g fehérje: 4,2g zsír: 0,1g sól: 0,09g
	energia: 219 kcal/100g szénhidrát: 49,4g fehérje: 12,7g zsír: 0,3g sól: 0,72g	energia: 17 kcal/100g szénhidrát: 26,2g fehérje: 3,8g zsír: 7,7g sól: 0,30g	energia: 36 kcal/100g szénhidrát: 43,1g fehérje: 15,8g zsír: 1,8g sól: 2,14g	energia: 258 kcal/100g szénhidrát: 28,1g fehérje: 4,7g zsír: 9,0g sól: 0,30g	energia: 268 kcal/100g szénhidrát: 25,2g fehérje: 4,2g zsír: 0,1g sól: 0,09g