



Heti étlap

11. hét 2026.03.09. - 2026.03.13. H - P

Oldal: 1

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

2026.03.02. 9:59:25

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 Vaníliás-mákos párna T.K. 2/1	Tea citromos 2/1 KEDVENC ÍZEK SOPRONI (t.t.) 2/1 Liga margarin 2/1 Kenyér, rozs 2/1 (tízórai, uzsonna) Retek, hónapos 2/1	Tea csipkebogyó 2/1 Bundás kenyér 2/1	Tea, zöld 2/1 KEDVENC ÍZEK PAPRIKÁS DIÁKCSEMEGE (t.t.) 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Zöldhagyma 2/1	Kakó 2/1 FELVÁGOTT, BOTOND SONKA 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Kifli, korpás, tízórai 2/1
	energia: 251Kcal/100g szénhidrát: 32,8g fehérje: 9,6g zsír: 14,8g szénhidrát: 14,8g fehérje: 9,4g zsír: 0,4g	energia: 365Kcal/100g szénhidrát: 50,4g fehérje: 9,5g zsír: 20,7g szénhidrát: 10,3g fehérje: 10,3g zsír: 1,3g	energia: 267Kcal/100g szénhidrát: 39,8g fehérje: 11,0g zsír: 6,5g szénhidrát: 5,2g fehérje: 5,2g zsír: 0,4g	energia: 510Kcal/100g szénhidrát: 65,4g fehérje: 19,5g zsír: 6,5g szénhidrát: 11,3g fehérje: 11,3g zsír: 0,6g	energia: 318Kcal/100g szénhidrát: 33,4g fehérje: 17,4g zsír: 14,5g szénhidrát: 12,3g fehérje: 12,3g zsír: 0,6g
60 Általános iskolai ebéd	Daragaluskaleves 2/1 Lencséfőzelék 2/1 Sertéspörkölt feltét 2/1 Kókusz kocka 60 gr 2/1	Paradicsomleves szemes tésztaval 2/1 Tavaszi sertésszelet 2/1 Petrezselymes rizs 2/1	Tyúkhúsleves 2/1 Darás metélt 2/1 Gyümölcssaláta 2/1	Zöldborsóleves 2/1 Rántott sertésszelet 2/1 Rizskörlet paprika csíkkal 2/1 Csemege uborka 2/1	Gombaleves 2/1 Milándi makaróni 2/1 Üdítő 0,2 dl 2/1
	energia: 871Kcal/360g szénhidrát: 109,2g fehérje: 54,6g zsír: 19,0g szénhidrát: 19,3g fehérje: 19,3g zsír: 1,4g	energia: 601Kcal/250g szénhidrát: 61,8g fehérje: 34,5g zsír: 6,0g szénhidrát: 12,1g fehérje: 12,1g zsír: 0,0g	energia: 683Kcal/270g szénhidrát: 133,6g fehérje: 49,5g zsír: 33,2g szénhidrát: 15,3g fehérje: 15,3g zsír: 0,7g	energia: 616Kcal/270g szénhidrát: 77,5g fehérje: 40,8g zsír: 7,0g szénhidrát: 13,5g fehérje: 13,5g zsír: 1,2g	energia: 628Kcal/250g szénhidrát: 64,2g fehérje: 33,3g zsír: 5,0g szénhidrát: 25,5g fehérje: 25,5g zsír: 1,7g
61 Általános iskolai uzsonna	KEDVENC ÍZEK SERTÉSPARIZSI (t.t.) 2/1 Vajkrém, póréhgymás 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1 Uborka 2/1	Fahéjas csiga 2/1 Mandarin 2/1	KEDVENC ÍZEK ZÖLDSEGES SZELET (t.t.) 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Zsemle, császárs 2/1 Jégsláda-leves 2/1	Házi gyümölcs túrókrém 2/1 Kifli, olasz, uzsonna 2/1	Croissant csokis 2/1 Alma 2/1
	energia: 363Kcal/150g szénhidrát: 48,2g fehérje: 12,6g zsír: 0,0g szénhidrát: 5,6g fehérje: 5,6g zsír: 0,5g	energia: 151Kcal/60g szénhidrát: 28,3g fehérje: 4,2g zsír: 12,5g szénhidrát: 3,8g fehérje: 3,8g zsír: 0,0g	energia: 371Kcal/150g szénhidrát: 48,8g fehérje: 11,3g zsír: 1,8g szénhidrát: 11,7g fehérje: 11,7g zsír: 1,7g	energia: 355Kcal/150g szénhidrát: 51,2g fehérje: 16,7g zsír: 0,4g szénhidrát: 7,4g fehérje: 7,4g zsír: 0,1g	energia: 311Kcal/150g szénhidrát: 44,2g fehérje: 8,8g zsír: 29,1g szénhidrát: 9,9g fehérje: 9,9g zsír: 0,4g
	energia: 251Kcal/100g szénhidrát: 32,8g fehérje: 9,6g zsír: 14,8g szénhidrát: 14,8g fehérje: 9,4g zsír: 0,4g	energia: 365Kcal/100g szénhidrát: 50,4g fehérje: 9,5g zsír: 20,7g szénhidrát: 10,3g fehérje: 10,3g zsír: 1,3g	energia: 267Kcal/100g szénhidrát: 39,8g fehérje: 11,0g zsír: 6,5g szénhidrát: 5,2g fehérje: 5,2g zsír: 0,4g	energia: 510Kcal/100g szénhidrát: 65,4g fehérje: 19,5g zsír: 6,5g szénhidrát: 11,3g fehérje: 11,3g zsír: 0,6g	energia: 318Kcal/100g szénhidrát: 33,4g fehérje: 17,4g zsír: 14,5g szénhidrát: 12,3g fehérje: 12,3g zsír: 0,6g