



Heti étlap

12. hét 2026.03.16. - 2026.03.20. H - P

Oldal: 1

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

2026.03.02. 10:00:45

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 Gabonapehely 2/1	Tea gyümölcsös 2/1 FELVÁGOTT, BOTOND SONKA 2/1 Delma multivitamin Light 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Retek, fehér 2/1	Tea citromos 2/1 KEDVENC ÍZEK SER TÉS VIRSLI (t.l.) 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Mustár 2/1	Tea csipkebogyó 2/1 KEDVENC ÍZEK MÁJAS (t.l.) 2/1 Kenyér, félbarna 2/1 (tízórai, uzsonna) Paradicsom 2/1	Kakao 2/1 Ribizli páma T.K. 2/1
	energia: 257Kcal/100g szénhidrát: 46,5g fehérje: 8,9g zsír: 21,6g szénhidrát: 21,6g fehérje: 8,9g zsír: 0,62g	energia: 53Kcal/100g szénhidrát: 65,3g fehérje: 19,5g zsír: 6,1g szénhidrát: 8,4g/2g fehérje: 8,4g/2g zsír: 0,89g	energia: 60Kcal/100g szénhidrát: 79,8g fehérje: 24,1g zsír: 20,0g/0g szénhidrát: 20,5g fehérje: 2,26g zsír: 2,26g	energia: 458Kcal/100g szénhidrát: 67,8g fehérje: 16,8g zsír: 5,9g/4g szénhidrát: 7,1g fehérje: 0,96g zsír: 0,96g	energia: 260Kcal/100g szénhidrát: 43,2g fehérje: 10,9g zsír: 8,6g/2g szénhidrát: 24,6g fehérje: 0,54g zsír: 0,54g
60 Általános iskolai ebéd	Csontleves órnamentéltel 2/1 Zoldborsófőzelék 2/1 Főtt rizs 2/1 Piskóta szelet, KAKAÓS 2/1	Almálé, ebédhez 100% 2/1 Vasiposcsenyé 2/1 Petrezselymes rizs 2/1 Cs emeg uborka 2/1	Babgulyás, zöldséges 2/1 Túrós tészta 2/1 Banán 2/1	Tojásleves 2/1 Savanyúkáposztás csirkerecsmé 2/1 Törtburgonya 2/1	Karfiol leves, tejfőles 2/1 Matricás rizs 2/1 Párolt rizs 2/1
	energia: 60Kcal/100g szénhidrát: 50,4g fehérje: 40,9g zsír: 17,4g/2g szénhidrát: 21,7g fehérje: 1,08g zsír: 1,08g	energia: 55Kcal/100g szénhidrát: 238,1g fehérje: 29,1g zsír: 35,0g szénhidrát: 11,6g/0g fehérje: 0,62g zsír: 0,62g	energia: 87Kcal/100g szénhidrát: 119,7g fehérje: 47,1g zsír: 4,8g szénhidrát: 32,1g/1g fehérje: 1,04g zsír: 1,04g	energia: 71Kcal/100g szénhidrát: 47,7g fehérje: 49,1g zsír: 0,0g szénhidrát: 29,7g/0g fehérje: 2,21g zsír: 2,21g	energia: 60Kcal/100g szénhidrát: 76,5g fehérje: 35,0g zsír: 1,0g szénhidrát: 22,3g/0g fehérje: 1,33g zsír: 1,33g
61 Általános iskolai uzsonna	KEDVENC ÍZEK KISKARPATI RUD (t.l.) 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Zsemle, teljes kiőrlésű 2/1 Uborka 2/1	Fánk, BECSI, vaníliás 2/1 Narancs 2/1	Házi májas 2/1 Zsemle, olasz, uzsonna 2/1 Zöldhagyma 2/1	Kakaós csiga 2/1	Sajt, OVARI 2/1 Margarin LIGHT 2/1 Zsemle, uzsonna 2/1 Uborka 2/1
	energia: 33Kcal/100g szénhidrát: 18,5g fehérje: 10,2g zsír: 0,1g szénhidrát: 18,5g fehérje: 18,5g/9g zsír: 1,40g	energia: 26Kcal/100g szénhidrát: 50,9g fehérje: 5,8g zsír: 58,7g szénhidrát: 4,4g/0g fehérje: 0,01g zsír: 0,01g	energia: 26Kcal/100g szénhidrát: 27,9g fehérje: 11,9g zsír: 0,4g szénhidrát: 1,9g/2g fehérje: 0,35g zsír: 0,35g	energia: 257Kcal/100g szénhidrát: 30,0g fehérje: 3,8g zsír: 5,2g szénhidrát: 12,2g/0g fehérje: 0,00g zsír: 0,00g	energia: 38Kcal/100g szénhidrát: 48,3g fehérje: 20,7g zsír: 0,1g szénhidrát: 13,9g/2g fehérje: 1,47g zsír: 1,47g
	energia: 33Kcal/100g szénhidrát: 18,5g fehérje: 10,2g zsír: 0,1g szénhidrát: 18,5g fehérje: 18,5g/9g zsír: 1,40g	energia: 26Kcal/100g szénhidrát: 50,9g fehérje: 5,8g zsír: 58,7g szénhidrát: 4,4g/0g fehérje: 0,01g zsír: 0,01g	energia: 26Kcal/100g szénhidrát: 27,9g fehérje: 11,9g zsír: 0,4g szénhidrát: 1,9g/2g fehérje: 0,35g zsír: 0,35g	energia: 257Kcal/100g szénhidrát: 30,0g fehérje: 3,8g zsír: 5,2g szénhidrát: 12,2g/0g fehérje: 0,00g zsír: 0,00g	energia: 38Kcal/100g szénhidrát: 48,3g fehérje: 20,7g zsír: 0,1g szénhidrát: 13,9g/2g fehérje: 1,47g zsír: 1,47g